

## Активная работа «Как выразить свои мысли и чувства понятным образом?»

**Тема:** Эффективное общение

**Подтема:** Вербальное и невербальное общение

**Результаты обучения.** Ученик:

- различает вербальное и невербальное общение;
- демонстрирует, как выразить чувства и вербальным, и невербальным способом.

**Необходимые материалы.** Рабочие листы, карточки чувств, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Неэффективные навыки общения могут создавать трудности при общении как со сверстниками, так и с родителями и с чужими людьми. Например, при общении со сверстниками можно неправильно истолковать вербальный отказ, если его не поддерживает язык тела. Хорошие навыки общения, в том числе использование вербальных средств и невербального языка тела при разъяснении своих принципов, являются защитным фактором также и в профилактике употребления ПАВ среди молодежи.

**Введение.** Раздайте ученикам карточки, вырезанные из рабочего листа (карточки чувств), на одной стороне которых написано какое-то чувство, а на другой стороне цифра. (Цифры на другой стороне карточек напишите сами перед их раздачей. Можете ламинировать карточки и использовать их несколько раз.)

Попросите учеников построиться согласно следующим указаниям, не разговаривая при этом друг с другом: 1) согласно цифре на карточке, начиная с самой маленькой; 2) согласно цвету волос, начиная с самого светлого; 3) согласно чувству на карточке, начиная с самого позитивного. Дайте ученикам обратную связь – как протекало из общение, как истолковывались чувства. При необходимости разъясните значение написанных на карточках чувств.

### Основная деятельность

1. Объясните, что общение происходит как вербально (с использованием слов), так и невербально (с использованием языка тела). Чтобы передаваемые нами сообщения были ясными и понятными, требуется уделять внимание обоим способам самовыражения, то есть, помимо слов, ту же информацию также должны нести поза тела, интонация, выражение лица, жесты и взгляд. Приведите пример ситуации, в которой человек желает выразить отказ, но его язык тела говорит другое (например, ему предлагают мороженое, и очевидно, что это очень привлекательное предложение, но он с радостным лицом бормочет «нет»). Такая же ситуация может сложиться, когда, например, молодому человеку предлагают табак или алкоголь – он может чувствовать себя польщенным тем, что его сочли взрослым, его отказ звучит нерешительно, и это подстегивает того, кто предлагает, оказывать на него дальнейшее давление. Поэтому нужно учиться четко выразить свою позицию – как вербально, так и невербально.

2. Разбейте учеников на пары. Попросите вернуть Вам карточки и вновь раздайте их ученикам. Скажите, чтобы один напарник, не показывая карточки другому, описал ему написанное на карточке чувство тремя способами:

- используя только мимику (выражение лица),
- используя все тело,
- объясняя чувство словами (нельзя использовать написанное на карточке слово).

Правильный ответ можно сказать напарнику только после того как он будет представлен тремя способами. После этого напарники меняются ролями. Обсудите, как различные способы общения помогли сделать сообщение понятным.

3. Разделите учеников на группы и дайте каждой группе одно описание ситуации (вырезанное из рабочего листа) и рабочий лист с заданием №1. Задача группы – определить связанные с этой ситуацией чувства и записать их на рабочем листе. После этого группы называют выбранную ситуацию и невербально представляют другим связанные с ней чувства. Задача других групп – отгадать, какое чувство было представлено.
4. Разъясните, что в общении важную роль играет как вербальная, так и невербальная составляющая, например, сила и тон голоса – в зависимости от них можно истолковать сказанные слова различным образом. Приведите пример, представив различным образом одно предложение, например «Завтра на обед гороховый суп». Пусть каждый ученик вытащит себе одну карточку и с написанным на ней чувством прочтет какую-то определенную фразу, например, название и адрес вашей школы или что-то подобное, изменяя громкость и тон голоса, скорость речи и т. п.
5. Если останется время, посмотрите видеоклип из [www.youtube.com](http://www.youtube.com), где герои играют Чарли Чаплин или Мистер Бин, которые превосходно владеют языком тела (см. дополнительный материал для учителя).

**Основная идея.** Подчеркните, что при общении важно, чтобы нас понимали правильно. Пониманию способствует ясное выражение мысли словами и соответствующий язык тела. Если мы не будем обращать внимание на язык тела и на передаваемые им сообщения, то наши слова могут быть неправильно истолкованы. Например, отказываясь от предложения, которое мы ни в коем случае не хотим принимать, нужно ясно выражать это как словами, так и языком тела.

**Возможности интеграции.** Данная работа предлагает возможности интеграции с русским и эстонским языком (словарный запас для выражения чувств) и иностранным языком (словарный запас для выражения чувств).



#### Использованная литература

1. UNPLUGGED 2007. Handbook for the teacher. A programme of EU-DAP, European Drug Addiction Prevention. Turin, EU-DAP trial.

## Рабочий лист

Описания ситуаций.

Моему брату очень грустно, и мне хотелось бы его поддержать.

Я влюбился(влюбилась) и хотел(хотела) бы сказать об этом своему другу (своей подруге).

Я поссорился со своим лучшим другом.

В чужом городе я случайно встретил своего хорошего друга.

Я иду по улице, а навстречу идет чужой мужчина, ведя в руках мой велосипед.

Я поссорился с родителями и хочу извиниться и сказать, что я был неправ.

Наша команда проиграла на соревнованиях.

Я разочарован поведением своего друга и хочу ему об этом сказать, но так, чтобы наша дружба не пострадала.

Иду по улице и нахожу 50-евровую купюру.

Иду по берегу моря и нахожу письмо в бутылке.

## Рабочий лист

**Задание 1.** Ознакомьтесь с описанием ситуации, обсудите, как вы могли бы чувствовать себя в такой ситуации, и запишите следующие чувства.

**Чувство, которое ты мог бы испытывать в этой ситуации:**



**Чувство, которого ты в этой ситуации точно не испытываешь:**



**Чувство, которое ты бы хотел в этой ситуации отобразить внешне:**



**Чувство, которого ты в этой ситуации не хотел бы отображать внешне:**



Зачитайте описанную ситуацию другим группам. Совместно выразите описанные чувства, не употребляя при этом слова. Задача других – отгадать, какое чувство вы представляете. **Что ты чувствуешь?**

**Мне это надоело    Готов вспылить    Я спокоен    Чувствую себя храбрым  
Мне весело    Я веселюсь    Меня это притягивает    Я в гневе    Мне скучно  
Мне грустно    Мне это надоело    Я убежден    Мне приятно    Я влюблен  
Я не уверен    Я испуган    Я нервничаю    Мне хорошо    Мне приятно и хорошо  
У меня солнечное настроение    Мне очень хорошо    Ощущаю себя героем  
Оптимизм    Я зол    Я сильный    Чувствую робость    Бесподобное ощущение  
Красота    Чувствую застенчивость    Боязнь, боязливость    Беспокойство  
Неуверенность    Я потрясен    Я подавлен    Я горд    Я чувствую одухотворение  
Одиночество    Я наслаждаюсь    Взволнованное ожидание    Готов взорваться  
Я расслаблен    Спокойствие    Я счастлив    Меня это привлекает    Замешательство  
Уязвимость    Азарт    Тревога, тревожность    Грязь, гнусность    Возбуждение  
Надменность    Болезненность    Сверхэнергичный    Чувствую себя обманутым  
Я блаженствую    Я умиротворен    Я сонный    Я устал    Я напуган    Я злорадствую  
Нерешительность    В замешательстве    Осторожность**

<b>Мне это надоело</b>	<b>Готов вспылить</b>	<b>Я спокоен</b>
<b>Мне весело</b>	<b>Чувствую себя храбрым</b>	<b>Я веселюсь</b>
<b>Я в гневе</b>	<b>Меня это притягивает</b>	<b>Мне скучно</b>
<b>Мне грустно</b>	<b>Мне это надоело</b>	<b>Я убежден</b>
<b>Мне приятно</b>	<b>Я влюблен</b>	<b>Я не уверен</b>
<b>Я испуган</b>	<b>Я нервничаю</b>	<b>Мне хорошо</b>
<b>Мне приятно и хорошо</b>	<b>У меня солнечное настроение</b>	<b>Мне очень хорошо</b>
<b>Ощущаю себя героем</b>	<b>Оптимизм</b>	<b>Я зол</b>
<b>Я сильный</b>	<b>Чувствую робость</b>	<b>Бесподобное ощущение</b>
<b>Красота</b>	<b>Чувствую застенчивость</b>	<b>Боязнь, боязливость</b>
<b>Беспокойство</b>	<b>Неуверенность</b>	<b>Я потрясен</b>

<b>Я подавлен</b>	<b>Я горд</b>	<b>Я чувствую одухотворение</b>
<b>Одиночество</b>	<b>Я наслаждаюсь</b>	<b>Взволнованное ожидание</b>
<b>Готов взорваться</b>	<b>Я расслаблен</b>	<b>Спокойствие</b>
<b>Я счастлив</b>	<b>Меня это привлекает</b>	<b>Замешательство</b>
<b>Уязвимость</b>	<b>Азарт</b>	<b>Тревога, тревожность</b>
<b>Грязь, гнусность</b>	<b>Возбуждение</b>	<b>Надменность</b>
<b>Болезненность</b>	<b>Сверхэнергичный</b>	<b>Чувствую себя обманутым</b>
<b>Я блаженствую</b>	<b>Я умиротворен</b>	<b>Я сонный</b>
<b>Я устал</b>	<b>Я напуган</b>	<b>Я злорадствую</b>
<b>Нерешительность</b>	<b>В замешательстве</b>	<b>Осторожность</b>