



ევროკავშირი
საქართველოსთვის



ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რგული

VI კლასი



ეს მასალა შეიქმნა ევროკავშირის მხრდაჭერით მიმდინარე პროექტის „ზრუნვა, პრევენცია, უფლებები“ (პროექტი CPR) ფარგლებში და წარმოადგენს მტკიცებულებებზე დაფუძნებული და საერთაშორისო მასშტაბით სამოდელო პროგრამად აღიარებული Life Skills Training (LST) პროგრამის ქართულ რეალობასთან ადაპტირებული ვერსიის ნაწილს.

ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

VI კლასი

მომზადებულია

საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონის“ მიერ

წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხრდაჭერით. მის შინაარსზე სრულიად პასუხისმგებელია საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონი“ და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

შინაარსი

შესავალი

თვითშეფასება

გადაწყვეტილების მიღება

თამბაქო

რეკლამა

სტრესთან გამკლავება

კომუნიკაციის უნარი

სოციალური უნარები

ასერტულობა

სიტყვარი

შესავალი

ეს არის **მოსწავლის რვეული**, რომელსაც გამოიყენებ ცხოვრებისეული უნარ-ჩვევების ტრენინგის კურსის გავლისას. წელს ბევრ რამეს გაიგებ შენს თანაკლასელებთან და მასწავლებელთან ერთად. თქვენ ისწავლით შემდეგ საკითხებს:

- როგორ დავისახოთ რეალისტური მიზნები
- საუკეთესო გადაწყვეტილების მიღების გზა
- ინფორმაცია თამბაქოსთან დაკავშირებულ კანონებზე
- რეკლამის შექმნა
- სკოლასთან დაკავშირებული სტრესის დაძლევა მეცადინეობის ჩვევისა და გამოცდისთვის მომზადების უნარის მეშვეობით
- აქტიური მოსმენა
- კონფლიქტის გადაჭრის გზები
- როგორ უნდა დაიცვა შენი უფლებები

შენ გექნება საშუალება, მონაწილეობა მიიღო თამაშებში, იმუშაო პროექტებზე, განასახიერო სხვადასხვა როლი კლასის წინაშე, შექმნა ლექსიკონი. რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, შეიძენ უნარებს, რომლებიც დაგეხმარება იყო ძლიერი და ჯანსაღი მთელი ცხოვრების მანძილზე.

გისურვებთ წარმატებას **მოსწავლის რვეულის** სახალისო აქტივობების შესრულებაში და გახსოვდეს, რომ მასწავლებელს და მშობლებს შეგიძლია დაუსვა ნებისმიერი შეკითხვა.

თვითშეფასება

მიზნის დასახვა

მიზნის დასახვა დაგეხმარება შეაფასო, რა წარმატებები გქონდა და დაფიქრდე, რას გინდა მიაღწიო მომავალში. დაისახე რეალისტური მიზნები. მაგალითად, თუ გინდა სრულყოფილად ფლობდე უცხო ენას ან გახდე ფეხბურთის ვარსკვლავი, ამის მიღწევას წლები დაჭირდება. ეს ნამდვილად გრძელვადიანი მიზნებია. ისეთი მოკლევადიანი მიზნების დაგეგმვა და მიღწევა, როგორცაა საყვარელი სიმღერის ტექსტის სწავლა ან სპორტული ფეხსაცმელის შესაძენად დაზოგილი ფულის შეგროვება, დაგეხმარება გრძელვადიანი მიზნების დასახვასა და მიღწევაში. მოკლევადიანი მიზნები უფრო ადვილად მისაღწევია და როდესაც მათ შეასრულებ, საკუთარი თავით კმაყოფილი იქნები.

თუ სარისკო ქცევებზე ფიქრობ, იმაზეც დაფიქრდი, როგორ იმოქმედებს ეს რისკები შენს მომავალ ცხოვრებაზე. სარისკო ქცევებს შეუძლია საფრთხე შეუქმნას შენს სამომავლო მიზნებს. იმედია, კარგად დაფიქრდები, თუ ოდესმე სარისკო სიტუაციაში მოხვდები.

ინსტრუქცია: დაფიქრდი იმ მოკლევადიან მიზნებზე, რომელთა მიღწევასაც ისურვებდი. ჩაწერე მიზნები შესატყვის გრაფაში. შემდეგ დაფიქრდი, რა უნდა გააკეთო ამ მიზნის მისაღწევად და ესეც ჩაწერე შესატყვის გრაფაში. შემდეგ ჩაწერე მიზნის მიღწევის თარიღი და დაიწყე მუშაობა ამ ყველაფრის განსახორციელებლად.

მიზანი	როგორ შემიძლია ამ მიზნის მიღწევა	მიზნის შესრულების თარიღი	მივალწიე მიზანს?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

ინსტრუქცია: დახედე ცხოვრების გრაფიკს. შესაბამის ველში ჩაწერე შენი ახლანდელი ასაკი. ახლა დაფიქრდი შენს გრძელვადიან მიზნებზე და რა ასაკში გინდა ამ მიზნების მიღწევა. ჩაწერე ცხოვრების გრაფიკში ასაკი და მიზანი ამ ასაკისთვის. თუ შემოთავაზებული ხაზები არ გეყოფა მიზნების ჩასაწერად, შეგიძლია დაამატო.

შენი ასაკი ახლა

მიზნები ----- ----- -----	15 წ	
	20 წ	
	30 წ	
	40 წ	
	50 წ	
	60 წ	
	70 წ	
	80 წ	

*
დიდი ხანია, უკმაყოფილო ხარ შენს ქალაქში არსებული მდგომარეობით. ქალაქს აკლია ბევრი ისეთი რამ, რაც შენ და შენს მეგობრებს გჭირდებათ სკოლის შემდეგ. შენ გადაწყვიტე, წარადგინო შენი თავი მერის პოსტზე. ამ გზით გინდა მიაღწიო, რომ რამე გაკეთდეს არა მხოლოდ მოზრდილებისთვის, არამედ ახალგაზრდებისთვისაც. შედიას აინტერესებს, რა იქნება შენი საარჩევნო კამპანიის პლატფორმა. რა იქნება შენი, როგორც ქალაქის მერის მოკლევადიანი და გრძელვადიანი მიზნები?



A large writing area with horizontal lines and a pencil icon in the top right corner.

გადაწყვეტილების მიღება

ჩვენ ყოველდღე გვიწევს გადაწყვეტილებების მიღება. ზოგჯერ ძალიან სწრაფად, დაუფიქრებლად ვიღებთ გადაწყვეტილებას. ზოგჯერ ეს ამართლებს, მაგრამ თუ ძალიან ხშირად იღებ ამგვარ გადაწყვეტილებას, შეიძლება ინანო არასწორი გადაწყვეტილების გამო. ზოგი გადაწყვეტილების მიღებისას დიდი დრო და გონების დაძაბვა სჭირდება იმის განსაზღვრას, ვინმეს გავლენის ქვეშ ვართ თუ ნამდვილად ჩვენი სურვილია ესა თუ ის არჩევანი. ასაკის მატებასთან ერთად ადამიანს სულ უფრო რთული გადაწყვეტილებების მიღება უწევს. გადაწყვეტილების მიღების უნარის გავარტიშება დაგეხმარება, მომზადებული შეხვდე იმ დროს, როცა სერიოზული გადაწყვეტილებები უნდა მიიღო. მოდელი **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** დაგეხმარება, დინჯად მიიღო საუკეთესო გადაწყვეტილება.

შენერდი - ჰკითხე საკუთარ თავს, რაში მდგომარეობს პრობლემა



დაფიქრდი - ჰკითხე შენს თავს, რა შესაძლებლობები ან არჩევანი არსებობს. დაფიქრდი, რა შესაძლო შედეგები ექნება თითოეულ არჩევანს.



იმოქმედე! - გააკეთე ის, რაც შენთვის ყველაზე უკეთესია!



სამუშაო
ფურცელი 4

შენ რა გადაწყვეტილებას მიიღებდი?

ინსტრუქცია: წაიკითხეთ მასწავლებლის მიერ მოცემული სცენარი. გამოიყენეთ კლასში განხილული მოდელი **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** და მიიღეთ გადაწყვეტილება მოცემული პრობლემის გადასაჭრელად. ჩაწერეთ თქვენი პასუხები.

აღწერეთ სიტუაცია -----



შენერდი და ჩამოაყალიბე პრობლემა -----



დაფიქრდი, რა არჩევანი არსებობს და რა შედეგს მოიტანს თითოეული

არჩევანი

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----
- 4. -----

შედეგები

- 1. -----
- 2. -----
- 3. -----
- 4. -----



იმოქმედე! გააკეთეთ ის, რაც თქვენი აზრით, საუკეთესოა -----

როგორია თქვენი ჯგუფის გადაწყვეტილება? -----

ახლა ხანს გადახვედი ახალ სკოლაში. ამ დროს ძნელია მეგობრების შეძენა, რადგან ყველას უკვე ჰყავს მეგობრები. ვილაც თბილად მოგეძევა გაკვეთილზე სპორტულ დარბაზში და გაკვეთილების შემდეგ დაინახე, რომ ეს პიროვნება სხვა ბავშვებთან ერთად ეწევა სიგარეტს. შენ მათ მიუახლოვდი და ერთ-ერთმა შემოგთავაზა სიგარეტი. ჩამოწერე სხვადასხვა გადაწყვეტილებები, რომელთა მიღება შეიძლება და რა შედეგი მოჰყვება თითოეულს. შემდეგ აღწერე, რომელი იქნებოდა საუკეთესო გადაწყვეტილება.



A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

თამბაქო

თანდათან იზრდება იმ ადამიანების რაოდენობა, ვინც თავს ანებებს თამბაქოს მოხმარებას და მათი რიცხვიც კლებულობს, ვინც იწყებს მოწევას. ეს კარგი ამბავია, მაგრამ ჯერ კიდევ ბევრი ეწევა. ამიტომ საქართველოში ამოქმედდა კანონი, რომელიც კრძალავს თამბაქოს ნაწარმისა და ელექტროსიგარეტის რეკლამირებას, არასრულწლოვანთათვის მიყიდვას და ზღუდავს მოწევას.

თამბაქოს მოწევის ადრეული და შორეული შედეგები



ადრეული შედეგები

- თვალები - იწვევს თვალების განითვლებას
- პირი - ქვეითდება გემვნების რეცეპტორების მგრძობელობა, იწვევს უსიამოვნო სუნს და ინფექციებს პირში
- ცხვირი - აქვეითებს ყნოსვას
- კანი - იწვევს ნაოჭების ნაადრევად გაჩენას
- კბილები და ფრჩხილები - კბილებზე და ფრჩხილებზე ჩნდება მოყავისფრო ყვითელი ლაქები
- გული - იწვევს გულისცემის აჩქარებას
- ფილტვები - კუპრისგან ფილტვები შავდება

შორეული შედეგები

- ფილტვები - იწვევს ქრონიკულ ბრონქიტს, ემფიზემას და ფილტვის კიბოს
- გული - იწვევს გულის დაავადებებს
- თავის ტვინი - იწვევს ინსულტს
- პირი - იწვევს პირის ღრუს კიბოს

სამუშაო ფურცელი 6

ახალი კანონები თამბაქოს მოწევისასთან დაკავშირებით

ინსტრუქცია: დაწერე 5 კანონი თამბაქოს მოწევისასთან დაკავშირებით, რაც შენი აზრით, შეამცირებდა თამბაქოს და ელექტროსიგარეტის მოხმარებას ქვეყანაში.

კანონი 1 -----

კანონი 2 -----

კანონი 3 -----

კანონი 4 -----

კანონი 5 -----

შენ ხარ თამბაქოსთან დაკავშირებული საკანონმდებლო კომიტეტის წევრი. მრავალწლიანი მუშაობის შემდეგ, როგორც იქნა, კენჭისყრაზე დგება საკითხი თამბაქოს სრულად აკრძალვის შესახებ. კენჭისყრის დღეს ავად გახდი და და კომიტეტში უშენოდ ჩატარდა კენჭისყრა. კომიტეტის წევრების ნახევარმა ხმა მისცა თამბაქოს აკრძალვას, ნახევარმა კი თამბაქოს ძველებურად გაყიდვას დაუჭირა მხარი. როდესაც დაბრუნდი, გითხრეს, რომ შენი ხმა იქნება გადამწყვეტი. დაწერე, რომელ აზრს ემხრობი და რატომ.



Large rounded rectangular area with horizontal lines for writing.

რეკლამა

რა გავლენას ახდენს შენზე რეკლამა

რეკლამას ძალიან დიდი გავლენა აქვს ჩვენს ცხოვრებაზე. ყოველდღიურ ცხოვრებაში, ბევრი ჩვენი გადაწყვეტილება განპირობებულია რეკლამით. ჩვენი, როგორც მომხმარებლის, ბევრი არჩევანი არის რეკლამის შედეგი, რომელიც რბილად ან არც თუ რბილად გვარწმუნებს, რომ მისი პროდუქტი სხვებზე უკეთესია. თუ კარგად დავაკვირდებით, დავინახავთ, რა სარეკლამო ტექნიკებს იყენებენ ჩვენს დასარწმუნებლად, რომ შევიძინოთ ის, რაც შეიძლება დაგვჭირდეს ან არც დაგვჭირდეს.

რეკლამა ყველგანაა და იმდენს ვხედავთ და ვისმენთ, რომ გვგონია, იმუნიტეტი გვაქვს გამომუშავებული და ჩვენზე არ მოქმედებს, მაგრამ ასე არ არის. კრიტიკულად შეაფასეთ ნებისმიერი რეკლამა. გახსოვდეთ, რომ რეკლამის რეალური მიზანია რაც შეიძლება მეტი პროდუქტის გაყიდვა. ამიტომ ნუ დაიჭერებთ ყველაფერს, რასაც რეკლამაში ხედავთ ან ისმენთ. როდესაც ამბობენ, რომ ეს პროდუქტი სხვებზე უკეთესია, იკითხეთ, რატომ და რითია უკეთესი, კარგად დაფიქრდით.

სარეკლამო ტექნიკები

- მოდურობა - ყველა ასე იქცევა, ე.ი. შენც ასე უნდა მოიქცე
- გარეგნული მიმზიდველობა - თუ ასე მოიქცევი, უფრო მიმზიდველი გახდები
- გართობა - ეს სახალისოა
- პოპულარობა - თუ ასე მოიქცევი, პოპულარული გახდები
- ჯანსაღი - ამ ბრენდის პროდუქტი უფრო ჯანსაღია, ვიდრე სხვა მსგავსი პროდუქტები
- სარგებელი - თუ ჩვენს პროდუქტს იყიდი, რაღაცას მიიღებ უფასოდ
- სამეცნიერო მტკიცებულებები - კვლევებით დადასტურებულია, რომ ჩვენი ბრენდი უკეთესია, ვიდრე ყველა დანარჩენი

ინსტრუქცია: მარცხენა სვეტში ჩამოწერე, სად გინახავს რეკლამები, ხოლო მარჯვენა სვეტში - რა სახის პროდუქტის რეკლამა იყო ეს.

სად ნახე რეკლამა?	რისი რეკლამა იყო?
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.

ინსტრუქცია: ახლა თქვენ გახდებით სარეკლამო სააგენტოს თანამშრომლები. გამოიყენეთ სარეკლამო ხერხები ჯანსაღი პროდუქტის რეკლამის შესაქმნელად. ეს შეიძლება იყოს უკვე არსებული ან თქვენს მიერ გამოგონილი პროდუქტი. დაწერეთ თქვენი პროდუქტისა და სამიზნე აუდიტორიის შესახებ.

კომპანია: -----

პროდუქტი: -----

სამიზნე ჯგუფი: -----

სად უნდა განათავსოთ რეკლამა, რომ მიიქცოს სამიზნე აუდიტორიის ყურადღება? ---

აღწერეთ, როგორ გამოიყურება და რას გვეუბნება თქვენი რეკლამა. (შეგიძლიათ დახატოთ კიდევ) -----

საქართველოს პარლამენტი აპირებს მიიღოს კანონი, რომელიც ავალდებულებს კომპანიებს, რომ მათი პროდუქტების რეკლამაში იყოს მხოლოდ სიმართლე. გაიხსენეთ რეკლამები, რომლებსაც, თქვენი აზრით, შეცდომაში შეჰყავს ხალხი. დაწერეთ, როგორი იქნება ეს რეკლამები, თუ კანონი შევა ძალაში.



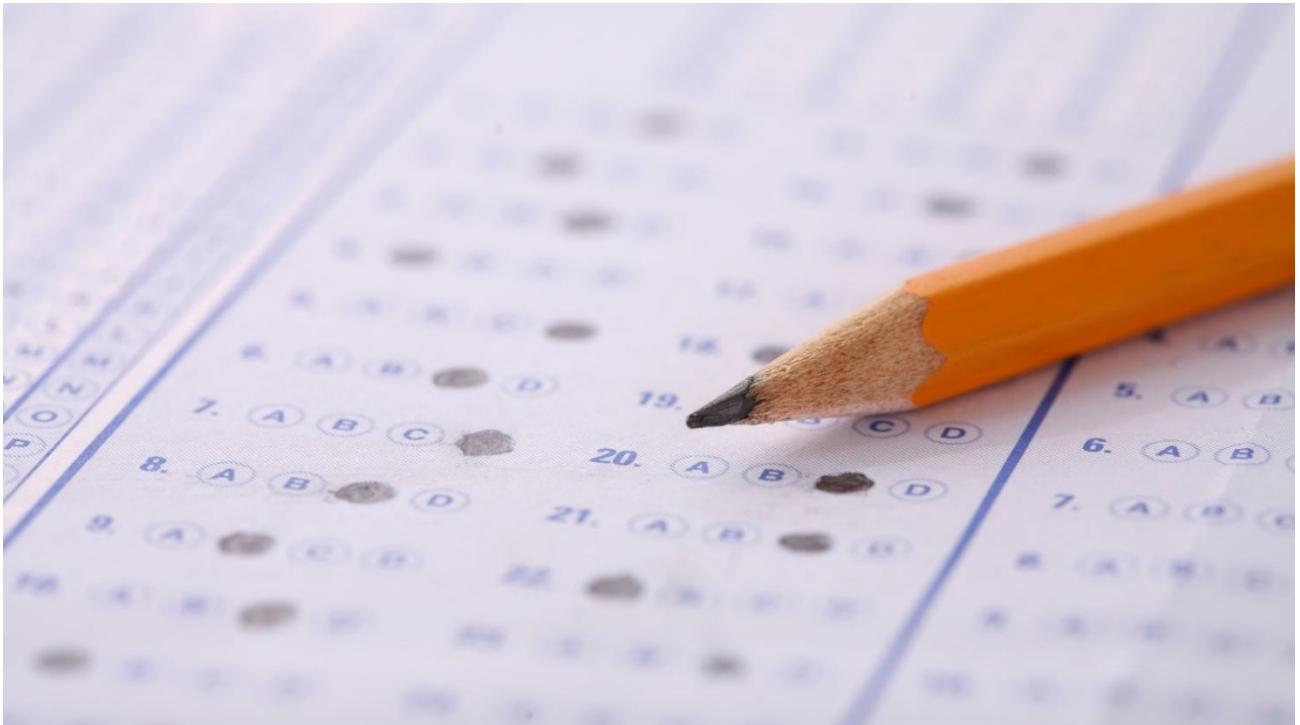
A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

სტრესთან გამკლავება

და მაინც, რა არის სტრესი?

ჩვენ ყველა დროდადრო ვნერვიულობთ. სტრესი ეწოდება მდგომარეობას, როცა ვნერვიულობთ ან დაძაბული ვართ. მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რა სიტუაციები იწვევს სტრესს. ეს იქნება პირველი ნაბიჯი იქითკენ, რომ ვისწავლოთ სტრესთან გამკლავება. ვინაიდან სტრესთან შეხება ყოველთვის გვექნება, მასთან გამკლავების საუკეთესო გზაა სტრესის თავიდან აცილება.

მოსწავლეებისათვის ერთ-ერთი ძლიერი სტრესორია სკოლა. ტესტების ჩაბარება, საშინაო დავალებები შესრულება, წერიტი სამუშაო. ერთ-ერთი გზა იმისთვის, რომ სკოლა არ იყოს დამთრგუნველი, არის მეცადინეობის უნარ-ჩვევების შექმნა. მეორე გზა არის ტესტების ჩაბარების ტექნიკების სწავლა.



ინსტრუქცია: ჩამოწერეთ სტრესის მიზეზები იმ ასაკობრივი ჯგუფისთვის, რომელიც თქვენ ჯგუფს დაევალება.



ინსტრუქცია: წაიკითხე ჩამონათვალი და აღნიშნე, რაში ხარჯავ ფუჭად დროს. შემდეგ გადახედე და აირჩიე სამი ყველაზე დიდი დროის გამცდენი შენს ცხოვრებაში. შემდეგ, შესაბამის ველში დაწერე, როგორ შეგიძლია, შეცვალო შენი ქცევა, რომ ამდენი დრო არ დაკარგო ფუჭად.

- ტელეფონით ლაპარაკი
- ტელევიზორის ყურება
- კომპიუტერული თამაშები
- მეგობრებთან ერთად ყოფნა
- მუსიკის მოსმენა
- სოციალური ქსელების სქროლვა
- საყიდლებზე სიარული
- ქორაობა
- ძილი
- ჩატში მიმოწერა
- სელფების გაზიარება

სამი რამ, რაშიც ყველაზე მეტ დროს
ვკარგავ:

1 -----

2 -----

3 -----

რის გაკეთება შეგიძლია იმისთვის, რომ ამდენი დრო არ დაკარგო ფუჭად?

ინსტრუქცია: ქვევით მოცემულია კალენდარი. დაფიქრდი შენს განრიგზე მომავალი 5 დღის განმავლობაში. გამოიყენე გრაფები დროის დასაგეგმად.

დროის მართვის ნაბიჯებია:

1. შეადგინე დღის ან კვირის ამოცანების სია
2. შეაფასე, რა დრო დაჭირდება თითოეულ მათგანს
3. განსაზღვრე შემაფერხებელი და ხელისშემშლელი ფაქტორები
4. შექმენი დღის განრიგი დასახული ამოცანების გათვალისწინებით
5. შეაფასე, რამდენად შედეგიანად დაგეგმე დრო

კვირა -----დან -----მდე

კვირის დღე	ამოცანა	შესრულდა 😊

მეცადინეობის უნარ-ჩვევები

1. *გაამზადე ყველა საჭირო წიგნი და მასალა.* ყველაფერი, რაც გჭირდება, ახლოს უნდა გქონდეს, რომ არ მოგიწიოს მათ მოსაძებნად მეცადინეობის შეწყვეტა.
2. *მოიშორე ყველაფერი, რაც ყურადღებას ფანტავს.* დახურე ოთახის კარი, გამორთე ტელევიზორი, რადიო. შენ გჭირდება ყურადღების ფოკუსირება საქმეზე.
3. *ჯერ ერთი საგნის სწავლა დაასრულე.* აირჩიე, რომელი საგნის სწავლას ჭირდება მეტი დრო, ან რომელია უფრო რთული, ან რომელ საგანში გაქვს ტესტი მალე.
4. *გააკეთე მნიშვნელოვანი ფაქტების ჩანაწერები.* დაწერა დაგეხმარება უკეთ დამახსოვრებაში.
5. *მნიშვნელოვანი საკითხები რამდენჯერმე გაიმეორე შენთვის.* ან დაწერე პატარა ფურცლებზე, რომლებსაც თან ატარებ და ჩახედავ ხოლმე.

ტექსტის ჩაბარების ტექნიკები

მეცადინეობა და გამოცდის ჩაბარება ერთ-ერთი უდიდესი სტრესორია დაწყებით სკოლაშიც, საბაზისო და საშუალო საფეხურზეც და უნივერსიტეტშიც. არავინ იცის, რამდენი ტექსტის და გამოცდის ჩაბარება მოუწევს სწავლის დამთავრებამდე. მაგრამ შენ შეგიძლია ისწვლო, როგორ გახდეს ეს ნაკლებად სტრესული. წაიკითხე რჩევები, რომლებიც დაგეხმარება სტრესის შემცირებაში გამოცდის ჩაბარების დროს.

1. *წინასწარ დაგეგმე.* გამოთვალე, რამდენი დრო დაგჭირდება სამეცადინოდ. გაითვალისწინე, რომ სხვა საგნებში დავალების შესასრულებლადაც გჭირდება დრო. ჩაალაგე ყველა საჭირო ნივთი, არ დაგავიწყდეს სათადარიგო ფანქარი, საშლელი და საწერკალამი.
2. *ტექსტის წინა ღამეს კარგად გამოიძინე.* ტექსტის წინ გვიანობამდე მეცადინეობა სტრესს გამოიწვევს. ამასთან, გამოცდაზე იმდენად დაღლილი იქნები, რომ კონცენტრაცია გაგიჭირდება.
3. *ტექსტის წინ კარგად ისაუბრე.* ზოგი ადამიანი სტრესის მდგომარეობაში არ ქამს. გაითვალისწინე, რომ უჭმელობა ადვილად დაღლას გამოიწვევს და ტექსტზე პასუხის დროს არ გექნება საკმარისი ენერჯია.
4. *გამოცდის წინ ნუ ილაპარაკებ სხვა მოსწავლეებთან ტექსტის შესახებ.* უმჯობესია, განმარტოვდე, რადგან სტრესი გადამდებია. თუ სხვები ნერვიულობენ, შეიძლება შენც ზედმეტად აღელდე.
5. *ისუნთქე ნელა და ღრმად.* სტრესის დროს სუნთქვა ხდება ხშირი და ზედაპირული. ღრმად სუნთქვის დროს ტვინს მეტი ჟანგბადი მიეწოდება და შენც დაგეხმარება გამოცდის წინ სიმშვიდის შენარჩუნებაში.
6. *სანამ დაიწყებ, ტექსტი ბოლომდე გადაიკითხე.* გამოყავი კითხვები, რომლებიც უპირატესია მნიშვნელობის მიხედვით და რომლებიც მეტი ქულით ფასდება.

თქვენს სკოლაში დიდი პრობლემაა. ყველა უფროსკლასელს უცნაური სიმპტომები აქვს. ზოგი შეუჩერებლად დადის წინ და უკან, ზოგს ოფლი ასხამს, ზოგი ფრჩხილებს იკვნეტს, ზოგი თმას იწინკნის. დირექტორმა გამოძახა ექიმები. მათ თქვეს, რომ ეს ყველაფერი სტრესის გამო ხდება და ერთადერთი გზა მდგომარეობის გამოსასწორებლად არის ვასწავლოთ, როგორ აიცილონ თავიდან სტრესი. ვინაიდან შენ ხარ ძალიან მშვიდი და განონასწორებელი, გთხოვს, გახდე საკონსულტაციო კომიტეტის წევრი. საკონსულტაციო კომიტეტმა უნდა მოიფიქროს, როგორ ააცილოს სტრესი მოსწავლეებს. დაწერე, რა რჩევას მისცემდი კომიტეტს.



კომუნიკაცია

მოსმენა არის კომუნიკაციის შემადგენელი ნაწილი

აქტიური მოსმენა არის მოსმენის ის ფორმა, რომელიც აუცილებელია ეფექტური კომუნიკაციისთვის. ამ დროს მსმენელი გამოხატავს ყურადღებას მოსაუბრის მიმართ, აწვდის უკუკავშირს როგორც სიტყვიერად, ისე პოზის და მიმიკის მეშვეობით. არავის სიამოვნებს, როცა ლაპარაკს აწყვეტინებენ ან უგულისყუროდ ეკიდებიან მის ნათქვამს. აქტიური მოსმენის ტექნიკების ცოდნით შენ გახდები კარგი კომუნიკატორი.

აქტიური მოსმენა უსიტყვოდ

აქტიური მოსმენა უსიტყვოდ გულისხმობს მოსაუბრისადმი ყურადღების დემონსტრირებას ლაპარაკის გარეშე. ქვემოთ მოყვანილია უსიტყვოდ აქტიური მოსმენის ტექნიკები.

- თვალებში უყურეთ მოსაუბრეს
- გამოხატეთ რეაქცია თავის დაქნევით
- ოდნავ გადაიხარეთ მოსაუბრისკენ
- სახის გამომეტყველებით გამოხატეთ ემოცია, რასაც იწვევს თქვენში მოსაუბრის ნათქვამი
- ნურაფერს იტყვით, მაგრამ გამოიყენეთ ვერბალური პასუხები - „ჰმ...“, „აჰა...“, „მართლა?“

აქტიური მოსმენა სიტყვიერი უკუკავშირით

სიტყვიერი უკუკავშირით აქტიური მოსმენის დროს სიტყვიერად გამოხატავთ, რომ თქვენ გესმით მოსაუბრის, უთანაგრძნობთ და პატივს სცემთ მის აზრს. ქვემოთ მოყვანილია სიტყვიერი უკუკავშირით აქტიური მოსმენის ტექნიკები.

- დაეხმარეთ მოსაუბრეს, ილაპარაკოს თავის გრძნობებზე: „აღბათ გრძნობდი...“
- დაეხმარეთ მოსაუბრეს, უფრო დეტალურად მოყვეს აბზავი: „რა მოხდა ამ დროს?“
- გაიმეორეთ მოსაუბრის ნათქვამი შენი სიტყვებით: „ე.ი. შენ ამბობ, რომ...“
- გამოიყენე მოკლე პასუხები, რომლებიც ადასტურებს, რომ ყურადღებით უსმენ: „მართლაც“, „გასაგებია“
- გააკეთეთ კომენტარი იმაზე რაც ითქვა, მაგრამ ნუ მისცემ რჩევას, თუ ამას არ გთხოვენ.

ინსტრუქცია: უსიტყვოდ აქტიური მოსმენა ნიშნავს, უსიტყვოდ აგრძნობინო მოსაუბრეს, რომ ყურადღებით უსმენ. საუკეთესო არდადეგების შესახებ მეწყვილესთან საუბარში გამოიყენეთ აქტიური მოსმენა უსიტყვოდ. ჯერ ერთი მეწყვილე მოყვება თავის ამბავს და მეორე უსმენს, შემდეგ როლებს გაცვლით. როდესაც ორივე მეწყვილე დაასრულებს მოსაუბრის და მსმენელის როლში ყოფნას, უპასუხეთ ქვემოთ დასმულ შეკითხვებს.

1. როდესაც მსმენელი იყავი, გაგიჭირდა იყო უსიტყვოდ მოსმენა? თუ კი რატომ? თუ არა, რატომ?

2. თავს ძალას ატანდი, რომ ყურადღებით გესმინა მოსაუბრისთვის თუ ადვილად ახერხებდი ამას?

3. გქონია შემთხვევა, როცა ვინმესთან ლაპარაკი გინდოდა, მას კი არ აინტერესებდა, რას ამბობ და თვითონ ლაპარაკობდა? რას გრძნობდი მაშინ?

4. მოგწონდა, როცა შენ ლაპარაკს მსმენელი უსიტყვოდ ისმენდა? თუ კი, რატომ? თუ არა, რატომ?

5. ხედავდი, რომ შენს მსმენელს აინტერესებდა, რას ამბობ? როგორ ხვდებოდი, რომ ასეა?

ინსტრუქცია: სიტყვიერი უკუკავშირით აქტიური მოსმენის დროს სიტყვიერად გამოხატავთ, რომ თქვენ გესმით მოსაუბრის, უთანაგრძობობთ და პატივს სცემთ მის აზრს. საინტერესო მოგონებების შესახებ მეწყვილესთან საუბარში გამოიყენეთ აქტიური მოსმენა სიტყვიერი უკუკავშირით. ჯერ ერთი მეწყვილე მოყვება თავის ამბავს და მეორე უსმენს, შემდეგ როლებს გაცვლით. როდესაც ორივე მეწყვილე დაასრულებს მოსაუბრის და მსმენელის როლში ყოფნას, უპასუხეთ ქვემოთ დასმულ შეკითხვებს.

1. როდესაც მსმენელი იყავი, გაგიჭირდა სიტყვიერი უკუკავშირით მოსმენა? თუ კი რატომ? თუ არა, რატომ?

2. თავს ძალას ატანდი, რომ ყურადღებით გესმინა მოსაუბრისთვის თუ ადვილად ახერხებდი ამას?

3. ოდესმე თუ გქონია შემთხვევა, როცა ვინმესთან ლაპარაკი გინდოდა, ის კი მუდმივად განყვეტილებდა? რას გრძნობდი მაშინ?

4. მოგწონდა, როცა შემი თანამოსაუბრე აქტიურად გისმენდა?? თუ კი, რატომ? თუ არა, რატომ?

5. გრძნობდი, რომ შენს მსმენელს აინტერესებდა, რას ამბობ? როგორ ხვდებოდი, რომ ასეა?

დაბადების დღეზე მეგობარმა გაჩუქა სატელევიზიო თოქ-შოუზე დასასწრები ბილეთი. თოქ-შოუს დაწყებიდან ცოტა ხანში მონაწილეების კამათი ჩხუბში გადაიზარდა. ყველა ერთმანეთს უყვირის და არავის არაფერი არ ესმის. გადაცემის წამყვანი ვერ ახერხებს გადაცემის ნორმალურ არხში დაბრუნებას და დახმარებისთვის მიმართავს დამსწრე აუდიტორიას. შენ მიხვედი მიკროფონთან და გადაცემის მონაწილეებს აუხსენი, რას ნიშნავს აქტიური მოსმენა. ამ გვერდზე დაწერე, რას ეტყობი გადაცემის სტუმრებს.



A large rectangular area with rounded corners, containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

სოციალური უნარები

კონფლიქტის მოგვარება

როცა ადამიანებს შორის უთანხმოებაა, ისინი სხვადასხვაგვარად იქცევიან. ზოგჯერ ჩხუბობენ. ამას *კონფრონტაცია* ეწოდება. ზოგჯერ, ძალიან ბრაზობენ, მაგრამ გრძნობებს მალავენ და თავს აჩვენებენ, რომ არაფერი მომხდარა. ეს *განრიდება*. უთანხმოების მოგვარების ერთ-ერთი გზაა კომპრომისი ანუ დათმობა. ასე ხდება კონფლიქტის გამომწვევი *პრობლემის მოგვარება*.

უმეტეს შემთხვევებში, კონფლიქტის მოგვარების საუკეთესო გზა პრობლემის გადაჭრაა. მაგრამ, თუ სიტუაცია სახიფათოა, შეიძლება, განრიდება იყოს საუკეთესო გზა კონფლიქტის მოსაგვარებლად. თუ ადამიანის ძირითადი უფლებები ილახება, შეიძლება, აუცილებელი იყოს კონფრონტაცია.



კონფლიქტის მოგვარების გზები

კონფლიქტის მოგვარების სამი ძირითადი სტილია:

- **კონფრონტაცია**: სიტყვიერი ან ფიზიკური თავდასხმა.
- **განრიდება**: ადამიანი იქცევა ისე, თითქოს უთანხმოება არ არსებობს ან თავს არიდებს იმ ადამიანთან შეხვედრას, ვისთანაც უთანხმოება აქვს.
- **პრობლემის მოგვარება**: დაპირისპირებულ მხარეებს შორის თანამშრომლობა ორმხრივ დათმობებზე შესათანხმებლად.

კონფლიქტის მოგვარების სხვადასხვა სტილი განსხვავებულ შედეგს იძლევა:

- **მოგება-მოგება**: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში ორივე დაპირისპირებული მხარის საჭიროებები გათვალისწინებულია.
- **მოგება-წაგება**: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში მხოლოდ ერთი მხარის საჭიროებებია გათვალისწინებული
- **წაგება-წაგება**: კონფლიქტის მოგვარების პროცესში არცერთი მხარის საჭიროებები არ არის გათვალისწინებული

როგორც წესი, წაგება-წაგება გამოწვეულია კონფრონტაციით. მოგება-წაგებით სრულდება განრიდება ან კონფრონტაცია. მოგება-მოგება შედეგად მოჰყვება კონფლიქტის გამომწვევი პრობლემის გადაჭრას. რაც უფრო ხშირად მოსინჯავთ კონფლიქტის მოგვარების ამ გზას, მით უფრო კარგად გამოგივით.

ინსტრუქცია: წაიკითხე ქცევების ჩამონათვალი. დაფიქრდი, რომელი სტილისაა თითოეული ქცევა და გვერდით მიაწერე:

კ - თუ ფიქრობ, რომ ეს ქცევა კონფრონტაციულია

მ - თუ ფიქრობ, რომ ეს განრიდების ქცევაა

პ - თუ ფიქრობ, რომ ეს ქცევა პრობლემის გადაჭრას ემსახურება

-----	გაკრიტიკება
-----	გადადება
-----	სურვილების გამოთქმა
-----	გრძნობების გამოხატვა
-----	მოსმენა
-----	მიზეზების დასახელება
-----	ყვირილი
-----	შეურაცხყოფა
-----	ფორმულირების შეცვლა
-----	დაცინვა
-----	თავის დაცვა
-----	ბოდიშის მოხდა
-----	უარყოფა
-----	ინფორმირება
-----	საჭიროებების დასახელება
-----	დაშინება
-----	შერცხვენა
-----	კითხვების დასმა

-----	საუბრის თემის შეცვლა
-----	წასვლა, თავის არიდება
-----	იგნორირება
-----	გაკიცხვა

1. რამდენი კონფლიქტი გქონდა წინა კვირაში?

2. ზედა ჩამონათვალში შემოხაზე ის ქცევები, რომლებიც გამოიყენე ამ კონფლიქტების მოსაგვარებლად.

3. რომელ ქცევას იყენებდი ყველაზე ხშირად? რატომ?

4. კონფლიქტის მოგვარების რომელ სტილს იყენებ უფრო ხშირად?

5. კონფლიქტის მოგვარების რომელი სტილია საუკეთესო უმრავლეს შემთხვევებში?

6. არსებობს სიტუაციები, როცა უმჯობესია განრიდება? როდის?

7. არსებობს სიტუაციები, როცა უმჯობესია კონფრონტაცია? როდის?

ინსტრუქცია: წაიკითხეთ სიტუაციების აღწერა. მეწყვილესთან ერთად მოიფიქრეთ და დაწერეთ, როგორი შეიძლება კონფლიქტის მოგვარება კონფრონტაციის გზით, განრიდების გზით და პრობლემის გადაჭრის გზით. გარდა ამისა, დაწერეთ, რა შედეგით დასრულდება ამა თუ იმ სტილით კონფლიქტის მოგვარების მცდელობა. ბოლოს, დაწერეთ, რომელი სტილია საუკეთესო თითოეული სიტუაციისთვის.

1. *სალომემ გაიგო, რომ მისი საუკეთესო მეგობარი ქორებს ავრცელებს მის შესახებ.*

კონფრონტაცია: -----
რა შედეგით დასრულდება კონფრონტაცია? რატომ? -----

განრიდება: -----
რა შედეგით დასრულდება განრიდება? რატომ? -----

პრობლემის გადაჭრა: -----
რა შედეგით დასრულდება პრობლემის გადაჭრა? რატომ? -----

რა იქნება საუკეთესო ქცევა სალომესთვის ამ სიტუაციაში? -----

2. *გიგა დგას გაჩერებაზე და ელოდება სახლისკენ მიმავალ ავტობუსს. ამ დროს გამოჩნდნენ სხვა სკოლის ბიჭები და დაუწყეს გიგას ბოთლების სროლა.*

კონფრონტაცია: -----
რა შედეგით დასრულდება კონფრონტაცია? რატომ? -----

განრიდება: -----
რა შედეგით დასრულდება განრიდება? რატომ? -----

პრობლემის გადაჭრა: -----
რა შედეგით დასრულდება პრობლემის გადაჭრა? რატომ? -----

რა იქნება საუკეთესო ქცევა გიგასთვის ამ სიტუაციაში? -----

3. ირაკლის უმცროს ძმას დაუკითხავად გააქვს ნივთები ირაკლის ოთახიდან. ირაკლიმ ბევრჯერ მისცა ძმას შენიშვნა, მაგრამ ის იგივეს აგრძელებს.

კონფრონტაცია: -----
რა შედეგით დასრულდება კონფრონტაცია? რატომ? -----

განრიდება: -----
რა შედეგით დასრულდება განრიდება? რატომ? -----

პრობლემის გადაჭრა: -----
რა შედეგით დასრულდება პრობლემის გადაჭრა? რატომ? -----

რა იქნება საუკეთესო ქცევა ირაკლისთვის ამ სიტუაციაში? -----

სპორტის სხვადასხვა სახეობის თითქმის ყველა გუნდს ერთი პრობლემა აქვს - ჩხუბი მატჩის დროს. ეს სპორტსმენისთვის შეუფერებელი საქციელია და ჩხუბის გამო დასტილ სპორტსმენებს ეკრძალებათ თამაშებში მონაწილეობა. სპორტული კლუბების ხელმძღვანელებმა გადაწყვიტეს დაიქირაონ რამდენიმე ახალგაზრდა, რომლებიც ასწავლიან სპორტსმენებს, რა არის მთავარი სპორტში. მათ შექმნეს კომისია იმ ბავშვების შესარჩევად, ვინც ასწავლის სპორტსმენებს, როგორ გადაჭრან პრობლემები ჩხუბის გარეშე. დაწერეთ წერილი, რომლითაც დაარწმუნებდით კომისიას, რომ თქვენ ხართ ის ადამიანი, რომელსაც შეუძლია ასწავლოს სპორტსმენებს პრობლემების გადაჭრა.



A large, rounded rectangular area with a dark red border, containing horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.

ასერტულობა

დაიცავი შენი უფლებები

არსებობს ქცევის სამი ძირითადი სტილი: პასიური, აგრესიული და ასერტული. ასერტულობა ნიშნავს, შეგეძლოს წინააღმდეგობის გაწევა მშვიდად და მტკიცედ. ზოგჯერ, ახალ სიტუაციაში მოხვედრილ ადამიანს ვერ გადაუწყვეტია, როგორ მოიქცეს ან რა თქვას. როცა არ იცის, მოეწონებათ თუ არა მისი აზრი, არაფერს ამბობს იმის შიშით, რომ დასცინებენ ან არ მოინდომებენ მასთან მეგობრობას. მოსწავლეები, რომლებმაც ისწავლეს ასერტული ქცევა, ნაკლებად მონაწილეობენ ისეთ ქმედებებში, რაც მათ უხერხულობას შეუქმნის.

ასერტულობის გავარჯიშებით შეიძენ ისეთ უნარებს, რომლებიც დაგეხმარება, იყო მშვიდად. რეალურ სიტუაციებში გაგახსენდება კლასში მიღებული გამოცდილება და შეძლებ ადეკვატურად მოიქცე.

ინსტრუქცია: წაიკითხე ქვემოთ მოცემული წინადადებები და პასუხები მათზე. დაფიქრდი, რომელი სტილისაა პასუხი - პასიური, აგრესიული თუ ასერტული? შემოხაზე სტილის დასახელებას, რომელსაც პასუხი შეესაბამება.

- წინადადება:** მოდი, სიგარეტი მოვწიოთ. მამაჩემს მოვპარე!
პასუხი: მგონი, არ არის კარგი აზრი... მაგრამ, მოვწიოთ, მაინც ვერავინ გაიგებს.
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** მოდი, შესვენებაზე გავიპაროთ და შაურმა ვჭამოთ
პასუხი: არ მინდა გავრისკო. არ მინდა, რომ გამოგვიჭირონ
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** შეგიძლია დამეხმარო მეცადინეობაში? ვერ გავიგე საგამოცდო საკითხები.
პასუხი: რატომ უნდა დაგეხმარო? შენი ბრალია, უყურადღებოდ იყავი. არ მანაღვლებს, შენ თუ ვერ ჩააბარებ გამოცდას!
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** მათხოვებ შენს ახალ სვიტრს?
პასუხი: კი, მაგრამ... ჯერ მე არ ჩამიცვამს... მაგრამ, არა უშავს, აიღე.
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** გინდა, შენთან დავრჩე ამაღამ?
პასუხი: კი, მაგრამ... დღეს ბევრი მაქვს სამეცადინო... კარგი, სხვა დროს გავაკეთებ.
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** მათხოვე შენი საშინაო დავალება. გადავიწერ. ჩემი სახლში დამრჩა.
პასუხი: არავითარ შემთხვევაში! შენი დავალება შენთვის დაწერე!
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** მეგობართან ერთად კაფეში მივდივარ, მაგრამ ფული არ მაქვს. შეგიძლია მასესხო?
პასუხი: ახლა არ მაქვს საშუალება, რომ გასესხო. ბოდიში, რომ ვერ გეხმარები.
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** მოდი, კვირას ანისტან წავიდეთ. მისი მშობლები არ იქნებიან.
პასუხი: არ მინდა ანისტან წამოსვლა. საყიდლებზე წასვლა მირჩევნია.
პასიური აგრესიული ასერტული
- წინადადება:** მიმიღებთ ფახბურთის გუნდში?
პასუხი: არ იცი ფახბურთის თამაში! თავი დაგვანებე!
პასიური აგრესიული ასერტული

ინსტრუქცია: ყოველი სიტუაციისთვის დაწერეთ ერთი პასიური პასუხი, ერთი აგრესიული და ერთი ასერტული პასუხი.

1. ბიბლიოთეკაში მაგიდაზე დაგრჩა დღიური. როდესაც დაბრუნდი, ნახე, რომ შენი მეგობარი კითხულობს შენს დღიურს.

პასიური -----
აგრესიული-----
ასერტული-----

2. მეგობრის სახლში ხარ და მოგშივდა.

პასიური -----
აგრესიული-----
ასერტული-----

3. სკოლის ბუფეტში გრძელ რიგში დგახარ და ვიღაც ცდილობს, ურიგოდ წავიდეს შენზე წინ.

პასიური -----
აგრესიული-----
ასერტული-----

4. მშობლებმა დაბადების დღისთვის გიყიდეს საჩუქარი, რომელიც სულ არ მოგეწონა.

პასიური -----
აგრესიული-----
ასერტული-----

5. მეგობარს უნდა, რომ ერთად წახვიდეთ კინოში ფილმზე, რომლის ნახვაც არ გინდა.

პასიური -----
აგრესიული-----
ასერტული-----

ერთ დღეს ტელეფონი დაგრჩა სკოლის ბუფეტში. გეგონა, რომ ვეღარ იპოვიდი, მაგრამ ამხანაგებმა გითხრეს, რომ ერთი უფროსკლასელი ბიჭი იყენებს შენს ტელეფონს. არ იცი, როგორ მოიქცე. თუ პასიურ გზას მიმართე, ტელეფონს ვერსდროს დაიბრუნებ. თუ კონფრონტაციას აირჩევ, შეიძლება უსიამოვნებაში გაეხვიო კამათისა და ჩხუბის გამო. მოიფიქრე და დაწერე, როგორ შეიძლება ასერტული მიდგომის გამოყენება ამ სიტუაციაში.





სიტყვარი

აგრესიული ქცევა

ასერტული ქცევა

აქტიური მოსმენა

განრიდება

გრძელვადიანი გეგმები

დისტრესი

ეგსტრესი

კომუნიკაცია -----

კონფლიქტის მოგვარება -----

კონფრონტაცია -----

მიზანი -----

მიზნობრივი მარკეტინგი -----

მოკლევადიანი გეგმები -----

მომხმარებელი -----

პასიური ქცევა -----

პრობლემის გადაჭრა -----

სარისკო ქცევა -----

სტრესი -----

სტრესორი -----

