



ევროკავშირი  
საქართველოსთვის

CPR PROJECT  
Care. Prevention. Rights



# ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

IV 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

IV 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

ინფორმაცია: თამბაქო

რეკლამა

სტესთან გამკლავება

კომუნიკაციური უნარები

სოციალური უნარები

ასერტულობა

სიძყვარი

# შესავალი

ეს არის მოსწავლის რვეული, რომელსაც თქვენ გამოიყენებთ იმისთვის, რომ გაიაროთ ცხოვრებისეული უნარების ტრენინგის პროგრამა. თქვენს თანაკლასელებთან და მასწავლებელთან ერთად, შეისწავლით ბევრ საკითხს ამ წლის განმავლობაში. ზოგიერთი თემა, რასაც ისწავლით:

- როგორ იგრძნოთ თავი კარგად
- როგორ მიიღოთ მიიღოთ საუკეთესო გადაწყვეტილება
- მიზეზები, რატომ ეწევიან ადმიანები და რატომ არ ეწევიან
- რეკლამის ხერხები, როგორ ცდილობენ გაყიდონ პროდუქტი
- სტრესთან გამკლავების გზები და მოდუნების (რელაქსაციის) ორი ტექნიკა
- თქვენი გრძნობების გამოხატვის გზები
- როგორ გახდეთ კარგი მეგობარი და როგორ შეიძინოთ კარგი მეგობარი
- როგორ დაიცვათ თქვენი უფლებები

თქვენ შესაძლებლობა გექნებათ, მონაწილეობა მიიღოთ სახალისო თამაშებში, შექმნათ საინტერესო პროექტები. ასევე, შექმნით თქვენს ლექსიკონს და, რაც მთავარია, ისწავლით, როგორ გახდეთ უფრო ძლიერი პიროვნება, შეიძინოთ უნარებს, რომლებიც დაგეხმარებათ, იყოთ ჯანმრთელი ცხოვრების ბოლომდე.

ასე რომ, ისიამოვნეთ დავალებების შესრულებით და გახსოვდეთ, თქვენ ყოველთვის შეგიძლიათ დაუსვათ შეკითხვები თქვენს მასწავლებელს ან მშობლებს.

# თვითშეფასება

## თვითშეფასება - როგორ ვითარდება თვითშეფასება

თვითშეფასება არის ის, თუ რა დამოკიდებულება გვაქვს საკუთარი თავის მიმართ, რას ვგრძნობთ საკუთარი თავის მიმართ. ზოგ ადამიანს მაღალი თვითშეფასება აქვს, ხოლო ზოგს - შედარებით დაბალი; ასევე, შესაძლებელია, რომ სხვადასხვა სიტუაციაში სხვადასხვაგვარად ვაფასებდეთ საკუთარ თავს.

თვითშეფასება მნიშვნელოვანია, რადგან ის განსაზღვრავს ჩვენს ქცევას, გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორ ვიქცევით. როდესაც ჩვენ კარგად ვგრძნობთ თავს, ეს ჩანს ჩვენს ქცევაშიც; ეს გავლენას ახდენს იმაზე, თუ როგორი მონდომებით ვცდილობთ ვისწავლოთ რაღაც ახალი სკოლაში, სპორტში ან სხვა საქმიანობებში.

ზოგჯერ ადამიანებს უყალიბდებათ დაბალი თვითშეფასება, რადგან ფიქრობენ, რომ არაფრის გაკეთება არ შეუძლიათ. თუმცა, ბევრი ადამიანი ფიქრობს, რომ ის რაც მათ შეუძლიათ, ღვთისგან ნაბოძები საჩუქარია და ეს ასეც უნდა იყოს. დაფიქრდით, რა შეგიძლიათ გააკეთოთ იმისთვის, რომ უკეთესად შეაფასოთ საკუთარი თავი.

**ინსტრუქცია:** ზოგჯერ ადამიანებს უყალიბდებათ დაბალი თვითშეფასება, რადგან ფიქრობენ, რომ არაფრის გაკეთება არ შეუძლიათ. ხშირად ადამიანები არც უფიქრდებიან, სინამდვილეში რამდენი რამის გაკეთება შეუძლიათ.

წაიკითხეთ ქვემოთ მოცემული ჩამონათვალი და დაფიქრდით, რისი გაკეთება შეგიძლიათ და და აღნიშნეთ **შ** ასოთი. არსებობს სფეროები, სადაც ჩვენ შეგვიძლია გავაუმჯობესოთ ჩვენი შესაძლებლობები. დაფიქრდით, რომელი უნარის გაუმჯობესება შეგიძლიათ და აღნიშნეთ **ბ** ასოთი. ჩამონათვალის ბოლოს არის ცარიელი ადგილები, სადაც თქვენ შეგიძლიათ ჩაწეროთ ის უნარი, რომელიც არ არის ჩამონათვალში.

----- სპორტი	----- პატარა ბავშვის მოვლა
----- მეგობრობა	----- ადამიანების დახმარება
----- გაღივება	----- ინტერნეტით სარგებლობა
----- სირბილი	----- სქროლით სრიალი
----- კარგად სწავლა	----- უცხო ენაზე საუბარი
----- საუბრის მომზადება	----- საშინაო დავალების შესრულება
----- ცეკვა	----- სახლის დალაგებაში დახმარება
----- წიგნების კითხვა	----- მუსიკალურ ინსტრუმენტზე დაკვრა
----- ხატვა	----- ელექტრონული ფოსტით სარგებლობა
-----	-----
-----	-----

**ინსტრუქცია:** ქვემოთ ცარიელ სივრცეში დახატეთ, რა გამოგდით კარგად. შეგიძლიათ ამოარჩიოთ რაიმე სამუშაო ფურცელი 1-დან ან აირიოთ ისეთი სფერო, რაც არ არის ჩამონათვალში.

წარმოიდგინეთ რომ ერთ დღეს ემზადებით სკოლაში წასასვლელად, იყურებით სარკეში და სარკე გეუბნებათ, როგორი კარგი ხართ და როგორი განსაკუთრებული ხართ. ქვემოთ ჩამოწერეთ, რა შეიძლება გითხრათ სარკემ.





# გადაწყვეტილების მიღება

## რას ნიშნავს გადაწყვეტილების მიღება

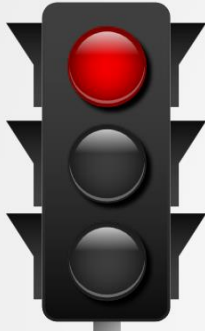
ზოგჯერ გადაწყვეტილებას ვიღებთ სწრაფად, ბევრი ფიქრის გარეშე. ეს ნორმალურია, მაგრამ თუ ეს ხშირად ხდება, შეიძლება არასწორი არჩევანი გააკეთოთ და უკმაყოფილო დარჩეთ.

**შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე** მოდელი დაგეხმარებათ, რომ დაფიქრდეთ და მშვიდად მიიღოთ საუკეთესო გადაწყვეტილება.

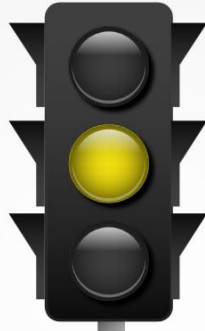
მიყევით სამსაფეხურიან მოდელს, რომ გახდეთ გადაწყვეტილების მიღების ოსტატი.

გადაწყვეტილებების მიღება და პრობლემების გადაჭრა შესაძლებელია უსისტემოდ და დაუფიქრებლად და შესაძლებელია, ავირილოთ მეორე გზა, დაფიქრებული, ლოგიკის გამოყენებით. ალბათ ხვდებით, რომელი გზა მიგიყვანთ უკეთეს შედეგამდე.

ეცადეთ, გამოიყენოთ გადაწყვეტილების მიღების სამსაფეხურიანი მოდელი და ნახავთ, როგორ გაგიადვილდებათ გადაწყვეტილების მიღება.



**შერდრი!**  
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!

ინსტრუქცია: წაიკითხეთ სცენარი, რომელიც მოგცათ მასწავლებელმა. იმისთვის, რომ მიიღოთ გადაწყვეტილება იმ პრობლემასთან დაკავშირებით, რომელიც თქვენ შეგხვდათ, გამოიყენეთ **შენერდი-დაფიქრდი-იმოქმედე!** მოდელის საფეხურები, რომელიც კლასში განიხილეთ.

აღწერეთ სიტუაცია.-----  
-----  
-----  
-----

**საფეხური 1: შეჩერდი** - დაწერე, რაში მდგომარეობს პრობლემა  
-----  
-----  
-----

**საფეხური 2: დაფიქრდი**, რა არჩევანი და შესაძლებლობები გაქვს და რა შედეგი შეიძლება მოჰყვეს შენს არჩევანს

- | არჩევანი | შედეგები |
|----------|----------|
| 1. ----- | 1. ----- |
| 2. ----- | 2. ----- |
| 3. ----- | 3. ----- |



**საფეხური 3: იმოქმედე** და გააკეთე ის, რაც სწორია შენთვის.

რა გადაწყვიტა თქვენმა ჯგუფმა? -----  
-----  
-----  
-----

თქვენ, მშობლებთან ერთად, გეგმავთ თქვენი დაბადების დღის წვეულებას. მშობლები გთავაზობენ სამ შესაძლო ვარიანტს: 1. თქვენ შეგიძლიათ, დაპატიჟოთ სამი მეგობარი და გაატაროთ თქვენი დაბადების დღე გასართობ ცენტრში; 2. თქვენ შეგიძლიათ, დაპატიჟოთ ექვსი მეგობარი, წახვიდეთ კინოთეატრში და მიირთვათ პიცა ან 3. დაპატიჟოთ ათი მეგობარი სახლში. დაწერეთ თითოეული არჩევანის მოსალოდნელი შედეგები.



1.

---

---

---

---

2.

---

---

---

---

3.

---

---

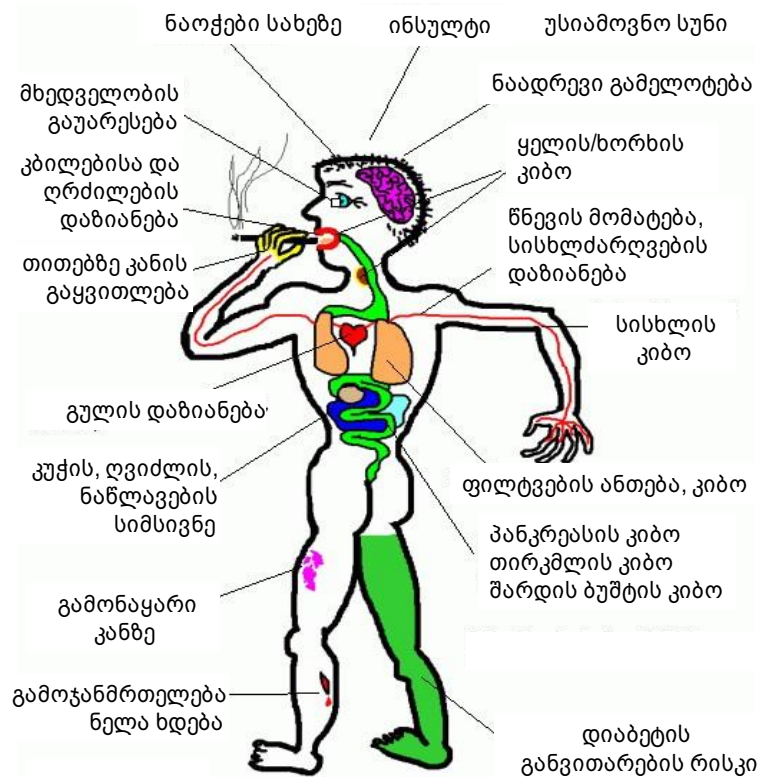
---

---

# ინფორმაცია თამბაქოს შესახებ

ჩვენს ქვეყანაში ბევრი ადამიანი ეწევა. თუმცა მოწევა ძალიან საზიანოა ადამიანისთვის. ადამიანებმა, რომლებიც ეწევიან, იციან, რა შეიძლება მოხდეს, თუ ისინი გააგრძელებენ მოწევას, მაგრამ ამას მაინც აგრძელებენ; თუ მათ ჰკითხავთ, რომ შეეძლოთ დროის უკან დაბრუნება, დაიწყებდნენ თუ არა ისევ მოწევას, მათი უმრავლესობა გეტყვით, რომ არა.

ზოგი ადამიანი მოწევას იწყებს იმიტომ, რომ ჰგონიათ, რომ ეს „მაგარია“. სხვები თვლიან, რომ ასაკით უფრო დიდები ჩანან ან ბაძავენ ადამიანებს, რომლებიც მოსწონთ. არ აქვს მნიშვნელობა, რა მიზეზით იწყებენ ადამიანები მოწევას, მოწევის უარყოფითი შედეგები ყველა შემთხვევაში ერთნაირად მძიმეა. აქ ხედავთ სხეულის ნაწილებს, რომლებიც ზიანდება მოწევის /თამბაქოს მოხმარების შედეგად.



### თამბაქოს მოხმარების უშუალო ეფექტები:

- თვალები - თვალების ჩაწითლება
- პირი - აქვეითებს გემოვნების რეცეპტორების მგრძობელობას, იწვევს პირის ღრუს ინფექციებს და უსიამოვნო სუნს პირიდან
- ცხვირი - აქვეითებს ყნოსვას
- კანი - ნაადრევად ჩნდება ნაოჭები
- კბილები და თითები - კბილებს და თითებს ედებათ მოყავისფრო- ყვითელი ფერი
- გული - იწვევს გულისცემის არქარებას
- ფილტვები - ფილტვები შავდება კუპრისგან

### თამბაქოს მოხმარების გრძელვადიანი ეფექტები:

- ფილტვები - ქრონიკული ბრონქიტი, ემფიზემა, ფილტვის კიბო
- გული - გულის დაავადებები
- თავის თვინი - ინსულტი
- პირი - პირის ღრუს სიმსივნე

რატომ ეწევიან	რატომ არ ეწევიან
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

ერთ-ერთი თქვენი მეზობელი ეწევა ძალიან ბევრს, ერთ კოლოფს დღეში.  
რა შეგიძლიათ უთხრათ მას რომ დაარწმუნოთ, თავი დაანებოს მოწევას?



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



# რეკლამა

## რა გავლენას ახდენს რეკლამა თქვენზე

### რეკლამა

დღევანდელი გაკვეთილის თემა არის რეკლამის შეფასება ენერგეტიკული სასმელების მაგალითზე.

რეკლამა ძლიერი ინსტრუმენტია, რამაც შესაძლოა შთაბეჭდილება მოახდინოს ჩვენზე. ძნელია, გაუძლო ცდუნებას, როდესაც გეუბნებიან, რომ ეს განსაკუთრებული პროდუქტია, მაღალი ხარისხის არის, გამხნევეს და არაფერს ამბობენ იმ უარყოფით შედეგებზე, რასაც იწვევს ამ პროდუქტების მოხმარება. ამიტომ, მნიშვნელოვანია კრიტიკულად შევაფასოთ რეკლამა.

დღევანდელ გაკვეთილზე ვიმსჯელებთ იმ ხერხებზე, რასაც იყენებენ რეკლამაში, გავაანალიზებთ ტექნიკებს, რაც ხდის პროდუქტს მიმზიდველად, ვისაუბრებთ პროდუქტის დადებით და უარყოფით მხარეებზე. ასევე, თქვენ შექმნით ისეთი რეკლამას, რომელიც რეალურად აღწერს შეთავაზებულ პროდუქტს.

## როგორ მოქმედებს ენერგეტიკული სასმელები ორგანიზმზე

### ენერგეტიკული სასმელების მოხმარების შედეგები:

- გულისცემის აჩქარება
- მკვეთრად უარესდება კბილების მდგომარეობა
- შაქრის დონის მომატება სისხლში
- დიაბეტი
- კბილის მინანქარის დაშლა
- თავის ტკივილი
- უძილობა
- წნევის მომატება
- გულ- სისხლძარღვთა სისტემის მუშაობის დარღვევა
- ყალიბდება დამოკიდებულება

ინსტრუქცია: გაიხსენეთ ენერგეტიკული სასმელების რამდენიმე რეკლამა. დაფიქრდით, თქვენი აზრით, რა ხერხებია გამოყენებული იმისთვის, რომ პროდუქტი მიმზიდველი იყოს მომხმარებლებისთვის

---

წახალისება - ეს პოპულარულია

---

მიმზიდველობა - მომხიბვლელი გარემო

---

სახალისო - მხიარული გარემო

---

პოპულარობა - ეს ყველას მოსწონს

---

საჩუქრები და გათამაშებები - თუ ჩვენს პროდუქტს შეიძენ, რაღაცას მოიგებ

---

ჯანმრთელობა - ჩვენი პროდუქტი უფრო ჯანსაღია

---

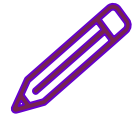
სამეცნიერო მტკიცებულებები - მეცნიერულად დასაბუთებულია, კვლევით დადასტურებულია

---

ინსტრუქცია:

1. შექმნით რეკლამა, სადაც იქნება რეალური ინფორმაცია ენერგეტიკული სასმელების შესახებ.
2. დაწერეთ ან დახატეთ თქვენს მიერ შექმნილი რეკლამა.

ინსტრუქცია: წარმოიდგინეთ, რომ შეიქმნა კომიტეტი, რომელმაც უნდა შეიმუშაოს რეკლამასთან დაკავშირებული კანონები. თქვენ მიგიწვიეს ამ კომიტეტში. შექმენით კანონი, რომლის საფუძველზე რეკლამის მიმწოდებლები ვეღარ შეძლებენ პროდუქტის წარმოჩენას მხოლოდ მომხიბვლელი მხიდან.



A large, rounded rectangular writing area with a purple border and horizontal lines for text.

# სტრესთან გამკლავება

პერიოდულად ჩვენ ყველა ვნერვიულობთ, ვიძაბებით. დაძაბულობის ან ნერვიულობის ამ გრძნობას უწოდებენ სტრესს. მნიშვნელოვანია ვიცოდეთ, რა სიტუაციები იწვევენ ჩვენში სტრესს. ჩვენთვის სტრესული სიტუაციების ცოდნა პირველი ნაბიჯია იმისთვის, რომ ვიცოდეთ, როგორ გავუმკლავდეთ მას.

შესაძლებელია, ჩვენ ყველა სტრესული სიტუაცია ვერ ავიცილოთ თავიდან, მაგრამ რელაქსაციის ტექნიკები დაგვეხმარება, რომ დავმშვიდდეთ, არ დავიძაბოთ, არ ვინერვიულოთ ძლიერ.

**ინსტრუქცია:** თქვენ მოხვდით სტრესულ სიტუაციაში. როგორ გრძნობთ თავს? დებულებების გასწვრივ აღნიშნეთ ის მდგომარეობა, რაც იგრძენით სტრესულ სიტუაციაში; მდგომარეობა, რომელიც, ჩვეულებრივ დამახასიათებელია თქვენთვის, როდესაც სტრესის ქვეშ იმყოფებით.

—	ხელისგულების გაოფლიანება
—	საპირფარეშოში წასვლის საჭიროება
—	თავის ტკივილი
—	აჩქარებული გულისცემა
—	გულზიდვა/ღებინება
—	პირის სიმშრალე
—	კანკალი
—	კუნთების დაჭიმვა
—	შეკრთომა
—	სუნთქვის გაძნელება
—	შეშფოთება, წუხილი
—	მუშტების შეკვრა ან ყბების დაჭიმვა
—	დაღლილობის გრძნობა

**ინსტრუქცია:** სხვადასხვა სტრესული სიტუაცია განსხვავებულად მოქმედებს სხვადასხვა ადამიანზე. ერთი და იგივე სიტუაციამ შეიძლება ერთი ადამიანი ააღელვოს, დაძაბოს და მეორეზე, საერთოდ არ იმოქმედოს. წაიკითხეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი სიტუაციები და შეაფასეთ 1 დან 3 ქულამდე იმის მიხედვით, რამდენად აქვს გავლენა ამ სიტუაციებს თქვენზე. თუ ჩამონათვალში არ არის თქვენთვის სტრესული სიტუაცია, ჩაწერეთ ცარიელ უჯრებში.

1. არ ვგრძნობ/განვიცდი სტრესს ან მცირე სტრესია
2. გარკვეულწილად სტრესია
3. ძლიერი სტრესია

—	სკოლაში სიარული
—	ახალ მოსწავლესთან დალაპარაკება
—	კლასის წინაშე გაკვეთილის მოყოლა
—	მართო წასვლა სტუმრად ნათესავებთან
—	სკოლის გუნდში სოლო პარტიის შესრულება
—	წვეულების დაგეგმვა
—	გუნდურ თამაშში მონაწილეობა
—	კლასელთან დარეკვა გაცდენილი დავალების გასაგებად
—	მუსიკალურ ინსტრუმენტზე დაკვრა კონცერტზე
—	სახლში მართო ყოფნა
—	ახალი სასწავლო წლის დაწყება
—	ავტობუსზე დაგვიანება
—	
—	
—	

## რელაქსაციის ტექნიკა - ღრმად სუნთქვა

კლასში ამ ტექნიკის შესწავლის შემდეგ, თქვენ შეგიძლიათ ივარჯიშოთ დამოუკიდებლად. მიჰყევით ქვემოთ მოწოდებულ ინსტრუქციას.

ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ 4 თვლაზე. შეგიძლიათ, გაიმეოროთ 5-ჯერ.

ჩასუნთქვა . . . 2. . . .3 . . . 4

ამოსუნთქვა . . 2. . . .3 . . . 4

ჩასუნთქვა . . . 2. . . .3 . . . 4

ამოსუნთქვა . . 2. . . .3 . . . 4

ჩასუნთქვა . . . 2. . . .3 . . . 4

ამოსუნთქვა . . 2. . . .3 . . . 4

ჩასუნთქვა . . . 2. . . .3 . . . 4

ამოსუნთქვა . . 2. . . .3 . . . 4

ჩასუნთქვა . . . 2. . . .3 . . . 4

ამოსუნთქვა . . 2. . . .3 . . . 4

გახსოვდეთ, მშვიდი მუსიკის მოსმენა ასევე დაგეხმარებათ დამშვიდებაში.



## რელაქსაციის ტექნიკა - განვლვა

მას შემდეგ, რაც კლასში ისწავლით ამ ტექნიკას, შეგიძლიათ თქვენით ივარჯიშოთ. მიჰყევით ქვემოთ მოცემულ მითითებებს:

- დადებით ფეხის წვერებზე, აწიეთ ხელები და გაიჭიმეთ ჭერისკენ, ზევით
- დაიხარეთ წინ და ეცადეთ, მიწვდეთ ფეხის თითებს
- მარჯვენა ფეხი გადაატვარედინეთ მარცხენაზე და გადაიხარეთ წინ
- ახლა მარცხენა გადაატვარედინეთ მარჯვენაზე და ისევ გადაიხარეთ წინ
- მარჯვენა ფეხი გაწიეთ გვერდზე და გადაიხარეთ საწინააღმდეგო მხარეს, მარცხნივ
- მარცხენა ფეხი გაწიეთ გვერდზე და გადაიხარეთ საწინააღმდეგო მხარეს, მარჯვნივ
- მხრები ამოძრავეთ წრიულად უკან
- მხრები ამოძრავეთ წრიულად წინ
- ნელა დახარეთ თავი წინ და გადახარეთ უკან
- ნელა გადახარეთ თავი მარჯვნივ და მარცხნივ ისე, რომ ყური შეეხოს მხარს
- დატეხით, ფეხები გამართეთ და ეცადეთ, ხელის თითებით შეეხოთ ფეხის თითებს
- გაიჭიმეთ მთელი სხეულით, თითქოს იზმორებით

**ინსტრუქცია:** წარმოიდგინეთ, რომ ქვეყანაში დიდი პრობლემაა. ადამიანები განიცდიან ისეთ სტრესს, რომ საჭაერო ბუშტებივით იბერებიან და სკდებიან. თქვენ ხართ წამყვანი ექსპერტი სტრესთან გამკლავების საკითხებში. მთავრობის წარმომადგენლები მოდიან თქვენთან და გთხოვენ დახმარებას. თუ თქვენ არ ეტყვით, როგორ გაუმკლავდნენ ადამიანები სტრესს, მალე ყველა აფეთქდება. დაწერეთ, როგორ შეიძლება ადამიანები გაუმკლავდნენ სტრესს.



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

# კომუნიკაციის უნარი

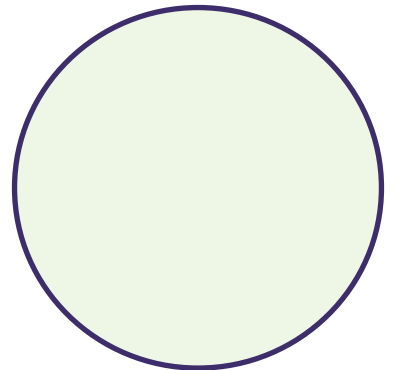
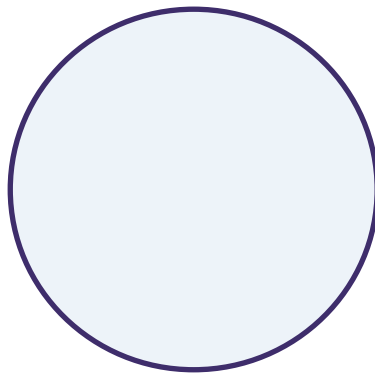
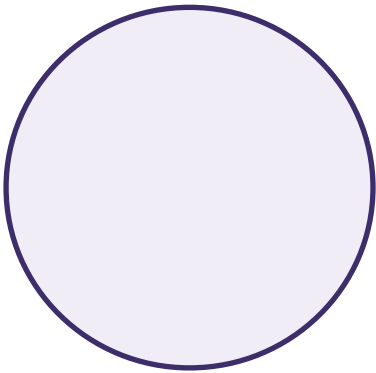
## რა არის კომუნიკაცია?

კომუნიკაცია არის ურთიერთობა სხვა ადამიანებთან, ჩვენი აზრების, გრძნობების გაზიარება.

არსებობს მრავალი სახის გრძნობა რომელსაც ადამიანი განიცდის. მნიშვნელოვანია, რომ ჩვენი გრძნობები გამოვხატოთ, გაგუზიაროთ გარშემომყოფებს. თუ ჩვენ ვიკავებთ გრძნობებს, არ ვსაუბრობთ მათზე, შესაძლებელია ისე დავიძაბოთ, რომ უმნიშვნელო უსიამოვნო სიტუაციაშიც კი გვქონდეს მძაფრი რეაქცია.

ჩვენ შეგვიძლია, გამოვხატოთ გრძნობები სიტყვებით და სხეულის ენით. ასევე, შეგვიძლია ვიმსჯელოთ სხვის გრძნობებზე, თუ დავაკვირდებით მისი სხეულის ენას

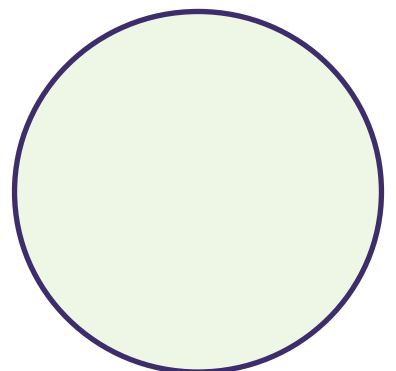
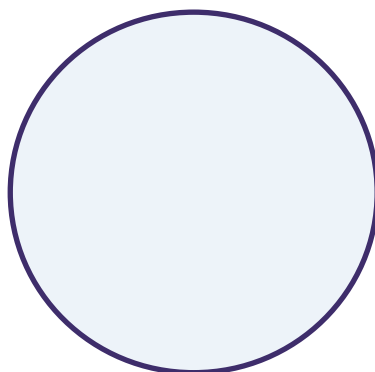
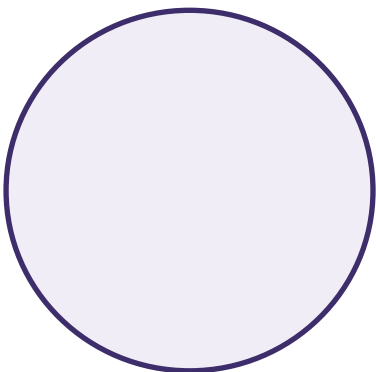
**ინსტრუქცია.** წრეების ქვემოთ დაწერეთ გრძნობები, რომლებზეც საუბრობთ კლასში. წრეებში კი ჩახატეთ სახეები, რომლებიც გამოხატავენ ამ გრძნობებს.



გრძნობები: -----

-----

-----



გრძნობები: -----

-----

-----

**ინსტრუქცია:** ბოროტმა ჯადოქარმა მოაჭადოვა ქვეყანა. ადამიანები ვეღარ ლაპარაკობენ თავის გრძნობებზე. მართალია, თქვენ არ ხართ ყოვლისშემძლე, მაგრამ გაქვთ ერთი მაგიური უნარი. ადამიანები მოდიან თქვენთან რომ გაიგონ, როგორ შეუძლიათ გამოხატონ თავისი გრძნობები. დაწერეთ და მოიყვანეთ მაგალითები, როგორ შეიძლება ადამიანებმა გამოხატონ გრძნობები სიტყვების გარეშე.



A large rounded rectangular area with a purple border, containing ten horizontal lines for writing.

# სოციალური ურთიერთობები

## მეგობრობა - რა გავლენას ახდენს მეგობრობა თქვენზე

ყველას სხვადასხვა თვისება მიგვაჩნია მნიშვნელოვნად მეგობრობაში, რადგან ჩვენ თავად განვსხვავდებით ერთმანეთისგან.

ზოგიერთისთვის ყველაზე მნიშვნელოვანი თვისებებია საიდუმლოს შენახვა. სხვები ფიქრობენ, რომ მნიშვნელოვანია ისეთი მეგობრის ყოლა, რომელთანაც ყოველთვის კარგად ერთობი.

ზოგჯერ ადამიანები ვერ ხვდებიან, რომ არ იქცევიან, როგორც კარგ მეგობარს შეეფერება. მნიშვნელოვანია გახსოვდეთ: იმისთვის, რომ მეგობრები გყავდეთ, თავად უნდა იყოთ **კარგი** მეგობარი.

რა თვისებები უნდა ჰქონდეს ადამიანს, რომ კარგი მეგობარი იყოს?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

რა თვისებები არ უნდა ჰქონდეს მეგობარს?

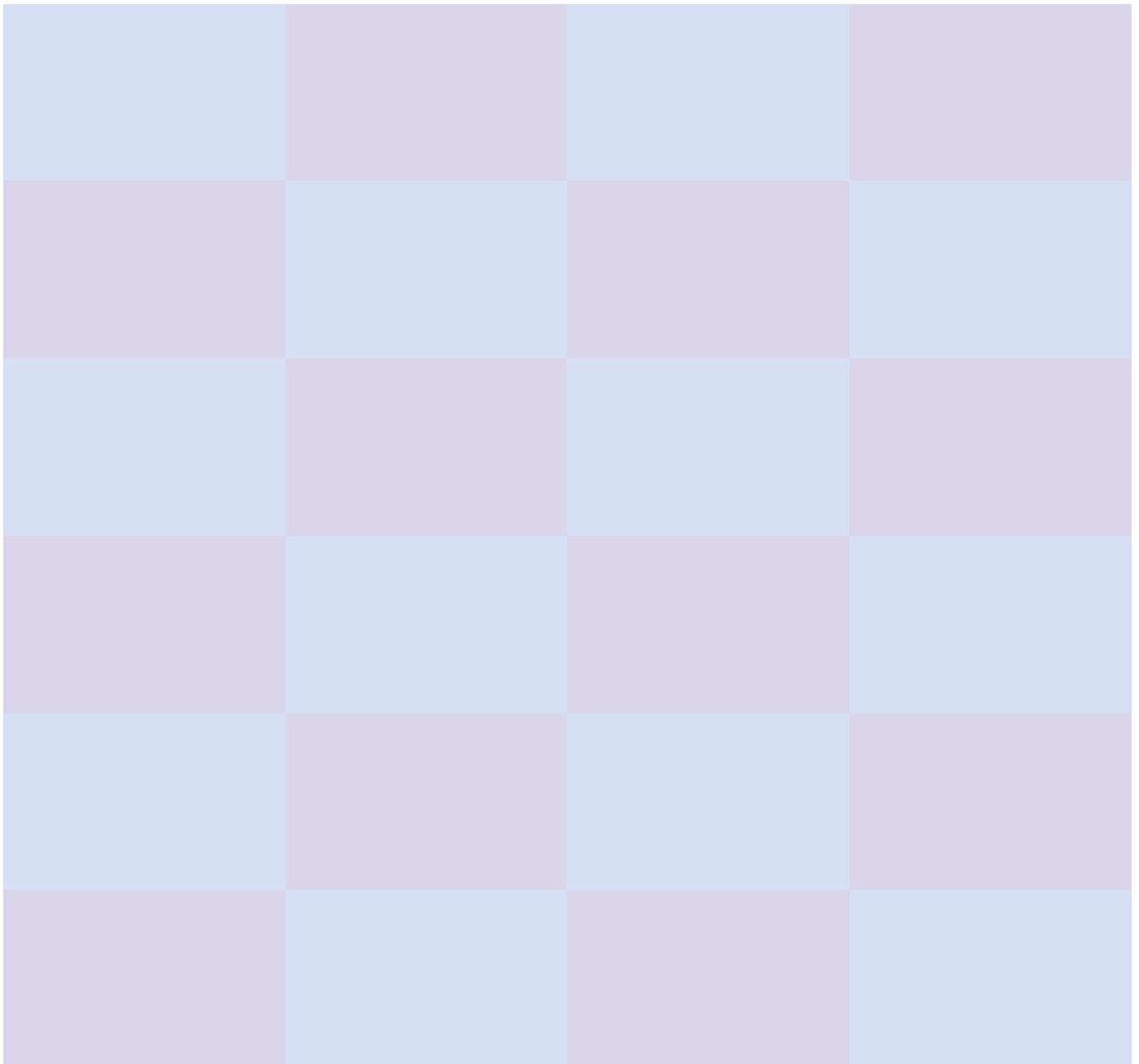
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

„შენ უნდა იყო მეგობარი, რომ გყავდეს მეგობარი“. როგორი მეგობარი ხარ შენ? აღნიშნეთ, ქვემოთჩამოთვლილი თვისებებიდან , რომელი გახასიათებთ თქვენ, როგორც კარგ მეგობარს.

—	პატიოსანი
—	მხიარული
—	მზრუნველი
—	კომუნიკაბელური
—	შემოქმედებითი
—	ლაპარაკის მოყვარული
—	კეთილგანწყობილი, მეგობრული
—	საიმედო
—	გამოსადეგი
—	საიდუმლოს შემნახავი
—	ერთგული
—	სანდო
—	იუმორის გრძნობის მქონე
—	
—	



ინსტრუქცია. საბნის კვადრატებში ჩახატეთ, რისი კეთება გიყვართ მეგობრებთან ერთად.



**ინსტრუქცია:** ლექსიკონების შემქმნელი კომპანიის პრეზიდენტი უკმაყოფილოა სიტყვა „მეგობარი“ - ს განმარტებით. მას უნდა, რომ ვინმემ დაწეროს ახალი განმარტება, რას ნიშნავს მეგობარი. ვილაცას ამ კომპანიიდან გაგონილი აქვს, რომ თქვენ ხართ კარგი მეგობარი და იფიქრა, რომ თქვენ შეძლებთ დაწეროთ კარგი განმარტება. დაწერეთ, რას ნიშნავს თქვენთვის სიტყვა „მეგობარი“.



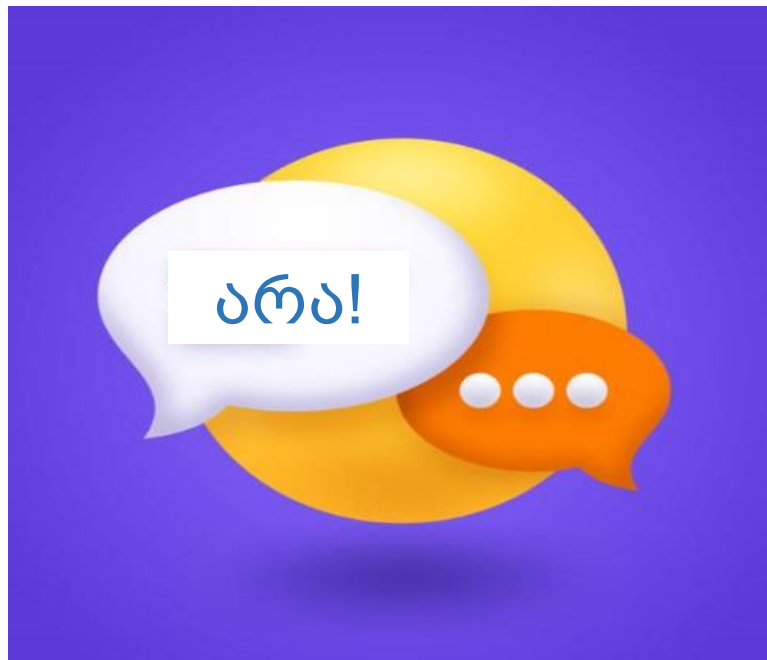
A large, rounded rectangular area with a purple border, containing several horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

# სოციალური ურთიერთობები

## დაიცავით თქვენი კოზიცი

ზოგჯერ, როდესაც ადამიანი ხვდება ახალ, მისთვის უცნობ სიტუაციაში, არ იცის როგორ მოიქცეს, რა თქვას. განსაკუთრებით, თუ ადამიანი არ ეთანხმება ვიღაცას ან თვლის, რომ რაღაც შემოთავაზება არ არის კარგი იდეა, მას ეშინია საწინააღმდეგო აზრის გამოთქმის ან ვერ ამბობს უარს, რადგან ეშინია, რომ დასცინებენ, არ იმეგობრებენ მასთან.

არსებობს „არა“-ს თქმის განსხვავებული გზები. უარის თქმის უნარი საშუალებას აძლევს ადამიანს, მკიცედ დაიცვას საკუთარი აზრი, თუ თვლის, რომ რასაც სთავაზობენ, მისთვის საზიანოა.



## უარის თემის ტექნიკა

1. სერიოზულად, თავდაჯერებულად და მტიცედ თქვით „არა“ (არა, არ მინდა, რომ გათხოვო ჩემი მობილური /ფლეი სტეიშენი).
2. თქვით „არა“ და არ შეცვალოთ პასუხი (რამდენჯერ უნდა ვთქვა არა).
3. თქვით უარის მიზეზი (ბოდიში, მაგრამ მამამ რომ გაიგოს, რომ ველოსიპედი ვინმეს გათხოვე, გამიჭავრდება).
4. მოიბოდიშეთ (არა, მე ვერ წამოვალ შენს სახლში, რადგან დედას შევპირდი, რომ გავყვები სადღაც).
5. თქვით „არა“ და შეცვალეთ საუბრის თემა (არა. ჰო, მართლა, წუხელ უყურე ფეხბურთს?).
6. გაერიდეთ სიტუაციას (ბოდიში ბიჭებო, მაგრამ გასასვლელი ვარ).
7. შესთავაზეთ სხვა ვარიანტი (მოდი, ნუ წავალთ კინოში, ვიდეო თამაში ვითამაშოთ).
8. გამოიყენეთ იუმორი (ფულის სესხება გინდა? შენ გგონია, რომ ბანკირი ვარ?).

ინსტრუქცია: წარმოიდგინეთ, რომ მეგობარი გთავაზობთ, გაკვეთილების დროს წაჰყვეთ გასართობ ცენტრში. მოიფიქრეთ სხვადასხვა გზები, რომ უთხრათ უარი. გამოიყენეთ უარის ტექნიკები და დაწერეთ პასუხები ქვემოთ. თუ დაგჭირდებათ დახმარება, ხელის აწევით ანიშნეთ მასწავლებელს.

მტკიცედ თქვით „არა“ : -----  
-----

თქვით „არა“ და არ შეცვალოთ პასუხი: -----  
-----

თქვით უარის მიზეზი: -----  
-----

მოიბოდიშეთ : -----  
-----

თქვით „არა“ და შეცვალეთ საუბრის თემა: -----  
-----

გაერიდეთ სიტუაციას: -----  
-----

შესთავაზეთ სხვა ვარიანტი: -----  
-----

გამოიყენეთ იუმორი: -----  
-----

ინსტრუქცია: წარმოიდგინეთ, რომ ერთ დღეს თქვენთან მოდიან ქინკები და დაგთხოვენ, რომ გაანდოთ თქვენი მეგობრის საიდუმლო. სანაცვლოდ ისინი გთავაზობენ ბევრ ოქროს. დაწერეთ, როგორ ეტყვიტ უარს ამ შემოთავაზებაზე.



## სიძევეარი

სხეულის ენა:

---

---

---

---

---

კომუნიკაცია:

---

---

---

---

---

გადაწყვეტილება:

---

---

---

---

---

შედეგი:

---

---

---

---

---

თვითშეფასება:

---

---

---

---

---

სტრესი:

---

---

---

---

---

უარის თქმა:

---

---

---

---

---



