



ევროკავშირი
საქართველოსთვის



ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

V კლასი



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

ცხოვრებისეული უნარების სწავლება

მოსწავლის რვეული

V კლასი

მომზადებულია

საზოგადოებრივი გაერთიანება „ბემონის“ მიერ

წინამდებარე დოკუმენტი შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით. 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 უნარები

სოციალური უნარები

ასერტულობა

სიტყვარი

შეჯამება

კეთილი იყოს თქვენი შემობრძანება ცხოვრებისეული უნარების სწავლების მე-5 კლასის პროგრამაში. მასწავლებელთან და თანაკლასელებთან ერთად, თქვენ ბევრ საინტერესო საკითხს შეისწავლით:

- როგორ ვგავართ და განვსხვავდებით ერთმანეთისაგან;
- როგორ ვიღებთ გადაწყვეტილებებს სხვების პირდაპირი ან არაპირდაპირი ზეგავლენით;
- როგორ მოქმედებს ნიკოტინი ადამიანის სხეულზე;
- როგორ მოქმედებს თქვენზე რეკლამა;
- როგორია სტრესთან გამკლავების დადებითი და უარყოფითი გზები;
- როგორ მოვდუნდეთ (რელაქსაციის ტექნიკები);
- როგორ ვიყენებთ სიტყვებს და სხეულის ენას ურთიერთობის (კომუნიკაციის) დროს;
- როგორ გავუმკლავდეთ თანასწორთა ზეგავლენას;
- როგორ დავიცვათ საკუთარი თავი სწორი გზით.

თქვენ მონაწილეობას მიიღებთ საინტერესო აქტივობებში, შექმნით პროექტებს და საკუთარ ლექსიკონს (სიტყვარს). რაც მთავარია, აითვისებთ ისეთ უნარებს, რომლებიც დაგეხმარებათ, მთელი შემდგომი ცხოვრების განმავლობაში შეინარჩუნოთ ჯანმრთელობა.

ასე რომ, შეასრულეთ მოსწავლის რვეულში მოცემული აქტივობები და გახსოვდეთ, რომ ყოველთვის შეგიძლიათ, მიმართოთ მასწავლებელს ან მშობელს, თუკი რაიმე შეკითხვა გაგჩნდებათ.

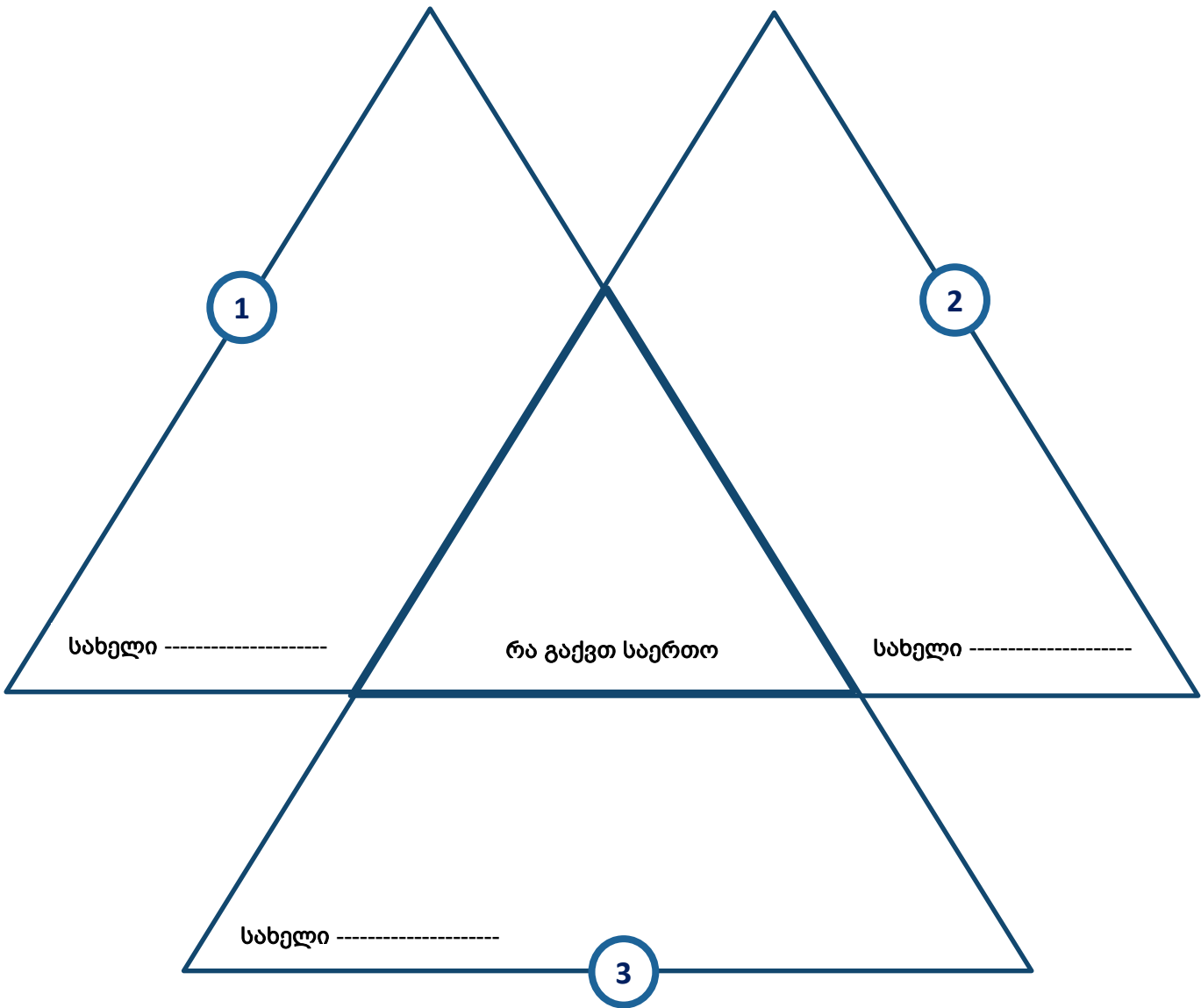
თვითშეფასება

თვითშეფასება და უნიკალურობა

ზოგჯერ ბავშვები უკმაყოფილო არიან საკუთარი თავით და აქვთ დაბალი თვითშეფასება მხოლოდ იმიტომ, რომ არ გვანან სხვებს. ისინი ფიქრობენ, რომ განსხვავებულობის გამო ისინი არ მოსწონთ სხვებს. მნიშვნელოვანია გვახსოვდეს, რომ ყველა ადამიანს აქვს თვისებები, რომლებიც განსხვავებულია სხვა ადამიანების თვისებებისგან. ეს იმიტომ ხდება, რომ ყველა ადამიანი უნიკალურია.

ადამიანს უნდა უხაროდეს, რომ ის უნიკალურია. ეს ნიშნავს, რომ ის განსაკუთრებულია და არ არსებობს ზუსტად მისნაირი მეორე ადამიანი. არ უნდა იფიქროთ, რომ არ ხართ ისეთი, როგორც უნდა იყოთ, ყველა ადამიანს აქვს ძლიერი და სუსტი მხარეები. მეორე მხრივ, თუ მაინც ფიქრობთ, რომ არ ხართ ისეთი, როგორც სხვები, გახსოვდეთ, რომ ჩვენ ყველა რაღაცით ერთმანეთის მსგავსი ვართ.

ინსტრუქცია: დიაგრამის გარე ნაწილში (გარე სამკუთხედებში) ჩაწერეთ ჯგუფის თითოეული წევრის სახელი და მისი უნიკალური თვისებები. დიაგრამის ცენტრში ჩაწერეთ, რა საერთო თვისებები გაქვთ ყველას.



წარმოიდგინეთ, რომ ტყეში სეირნობისას შეგხვდათ მთრალი ფრთოსანი ცხენი. როდესაც ჰკითხეთ, რა ატირებდა, გიპასუხათ, რომ ძალიან ცუდად გრძნობს თავს იმიტომ, რომ სრულიად განსხვავებულია ტყის სხვა ცხოველებისგან. თქვენ მიხვდით, რომ ფრთოსან ცხენს აქვს დაბალი თვითშეფასება. თქვენი ვალია, დაეხმაროთ ფრთოსან ცხენს თვითშეფასების ამაღლებაში. აუხსენით, რომ ეს ნორმალურია, როცა სხვებისგან განსხვავებული ხარ. ასევე აუხსენით, რომ მიუხედავად იმისა, რომ ის განსხვავებულია, ტყეში ბევრი ცხოველია, რომლებსაც ის უფრო მეტად ჰგავს, ვიდრე თვითონ ჰგონია. ჩამოწერე მსგავსების რამდენიმე მაგალითი, რაც დაეხმარება ფრთოსან ცხენს.



Handwriting practice area with multiple horizontal lines for writing.

გადაწყვეტილების მიღება

გადაწყვეტილების მიღება

გადაწყვეტილება არის ჩვენს მიერ გაკეთებული არჩევანი. ჩვენ ყოველდღე გვიწევს გადაწყვეტილებების მიღება. შეიძლება მომავალში მოგვიწიოს რთული გადაწყვეტილებების მიღება, რომლებიც ბევრ ფიქრს მოითხოვს. თუ გამოვიყენებთ მეთოდს „შეჩერდი, დაფიქრდი, იმოქმედე!“, შევძლებთ მივიღოთ ჩვენთვის სასიკეთო გადაწყვეტილებები და ვაკეთოთ ის, რაც ნამდვილად ვიცით, რომ სწორია.

ჩვენს გადაწყვეტილებებზე ხშირად ახდენენ გავლენას მეგობრები, ოჯახის წევრები და სხვა ადამიანები. ჩვენზე ასევე გავლენას ახდენს ის, რასაც ვხედავთ და ვისმენთ ტელევიზიით, ფილმებში, ვიდეოთამაშებში, წიგნებში, ინტერნეტში.

თუ გვეცოდინება, რომ გადაწყვეტილებებს ზოგჯერ სხვების ზეგავლენით ვიღებთ, შევძლებთ გავაკეთოთ ის არჩევანი, რომელიც ჩვენთვის არის საუკეთესო და არ მოხდეს ისე, რომ ვიღაცამ გვაკეთებინოს რაღაც პირდაპირი ან არაპირდაპირი გზით. როდესაც რაიმე გადაწყვეტილებას იღებ, აუცილებლად ჰკითხე საკუთარ თავს „ეს ის არის, რის გაკეთებაც ნამდვილად მინდა, თუ ვიღაცის ან რაღაცის ზეგავლენა მაკეთებინებს ამას?“

გამოყენე 3 ნაბიჯის მეთოდი და გახდი პროფესიონალი გადაწყვეტილების მიღებაში

გადაწყვეტილების მიღება შეიძლება მოხდეს ალაღბედზე და დაუფიქრებლად ან აუჩქარებლად და ლოგიკურად აწონ-დაწონის შემდეგ. ადვილი მისახვედრია, რომელი გზა მიგვიყვანს საუკეთესო შედეგთან.

სცადეთ სამი მარტივი ნაბიჯი გადაწყვეტილების მიღებისას და ნახავთ, რომ ეს მეთოდი დაგეხმარებათ, გახდეთ გადაწყვეტილებების მიღების ოსტატები.



ინსტრუქცია: ჩამოწერეთ, რა და ვინ ახდენს თქვენზე გავლენას პირდაპირ ან ირიბად.

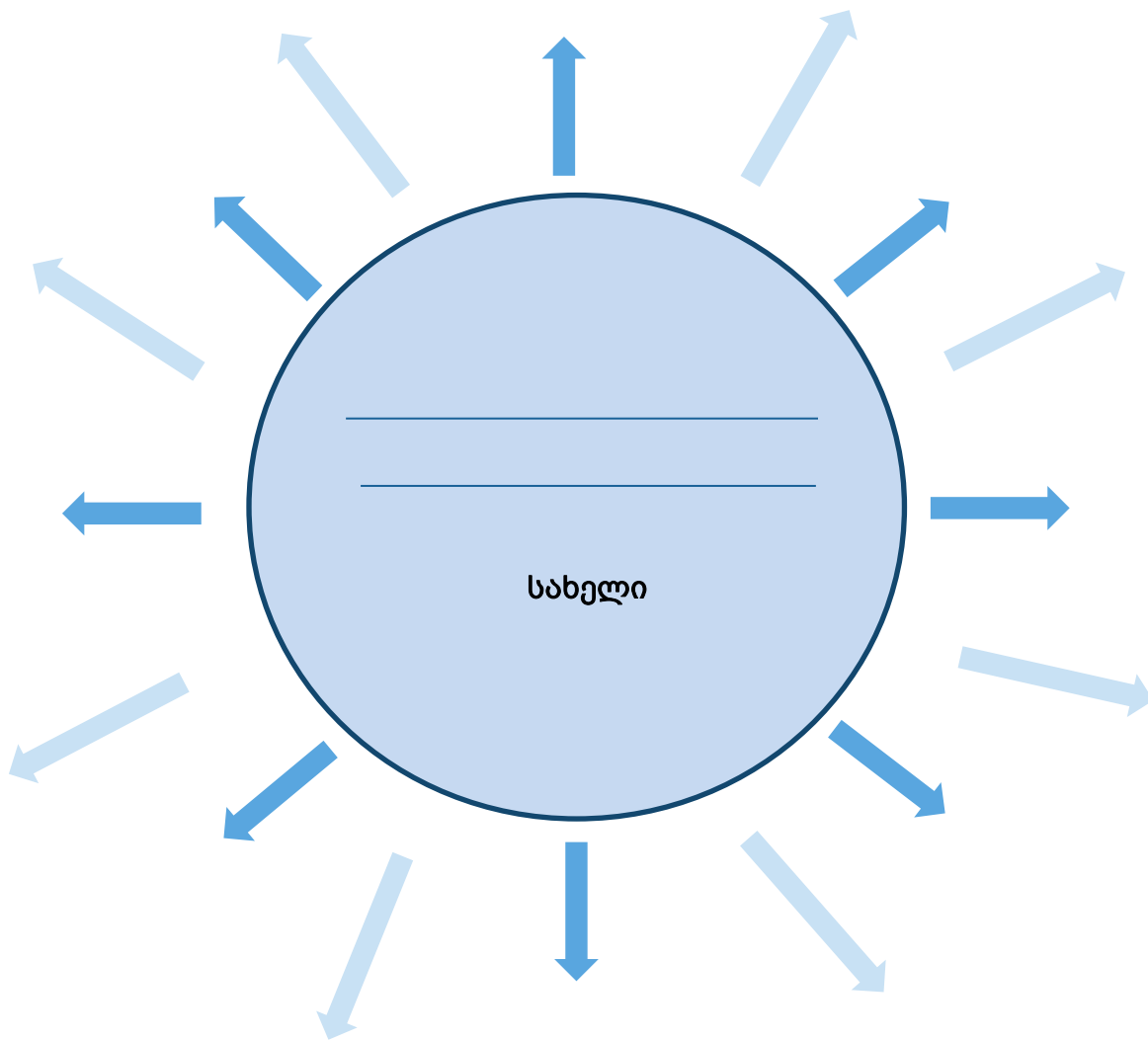


პირდაპირი ზეგავლენა

ირიბი ზეგავლენა

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

ინსტრუქცია: წრეში ჩაწერეთ თქვენი სახელი. სქემაზე ეს წრე ხართ თქვენ. ახლა გაავლეთ წრიდან გამომავალი წრფეები და ყოველი წრფის ბოლოს დაწერეთ ადამიანის სახელი, რომელიც გავლენას ახდენს თქვენს გადაწყვეტილებებზე. როდესაც დაამთავრებთ, ნახავთ, რომ დიაგრამა ჰგავს ველოსიპედის ბორბალს, რომლის ცენტრში თქვენ ხართ და მანებით („სპიცებით“) დაკავშირებული ხართ იმ ადამიანებთან, ვისი გავლენითაც გადაწყვეტილებებს იღებთ.



წარმოიდგინეთ, რომ ლატარეაში მოიგეთ მილიონი ლარი. გაიხსენეთ ყველა ადამიანი, რომელიც შეეცდება გავლენის მოხდენას თქვენს გადაწყვეტილებაზე ამ ფულთან დაკავშირებით. ჩამოწერეთ, ვინ ცდილობს თქვენზე გავლენის მოხდენას და მისი აზრით, როგორ უნდა გამოიყენოთ მთელი ეს თანხა. ბოლოს დაწერეთ თქვენი გადაწყვეტილება - როგორ გამოიყენებთ მოგებულ ფულს.



თამბაქოს გავლენა ორგანიზმზე

საქართველოში მოზრდილების 27% თამბაქოს ეწევა. ბევრმა მათგანმა მოწევა დაიწყო გასართობად ან იტერესის გამო. სამწუხაროდ, მოწევა ძალიან მალე იქცევა ჩვევად, რომლისგან განთავისუფლებაც საკმაოდ ძნელია. მოწევა აზიანებს ორგანიზმს და იწვევს ბევრ დაავადებას. მოწევის ზოგი შედეგი მალევე იჩენს თავს, ზოგი - მოგვიანებით და ყველა მათგანი საფრთხეს უქმნის ადამიანის ჯანმრთელობას და კეთილდღეობას.

სიგარეტის მოწევა საფრთხეს უქმნის ფილტვებს. ფილტვებში გროვდება კუპრი. თუ ადამიანი ეწევა, მისი ფილტვის რბილი ქსოვილის გამოშრობა და გაუხეშება ხდება. ამ დროს შეიძლება გასკდეს ალვეოლები - პატარა, ჰაერით სავსე ბუშტუკები ფილტვებში. ამის გამო ადამიანს უძნელდება სუნთქვა. როცა ალვეოლები სკდება, ეს ნიშნავს, რომ ადამიანს აქვს ფილტვის დაავადება, რომელსაც ეწოდება ემფიზემა. ნიკოტინი არის ნივთიერება, რომელსაც შეიცავს თამბაქო და ელექტროსიგარეტი. ნიკოტინი არის სტიმულანტი და იწვევს გულისცემის აჩქარებას.

თამბაქოს მოწევის როგორც უშუალო, ისე შორეული შედეგები საფრთხეს უქმნის ადამიანის ჯანმრთელობას და კეთილდღეობას. ამ პრობლემების თავიდან აცილების საუკეთესო გზაა, არ დავიწყოთ მოწევა.

უშუალო შედეგები

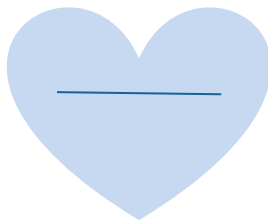
- თვალები - იწვევს თვალების ჩაწითლებას
- პირი - გემოს შეგრძნების დაქვეითება, ცუდი სუნი პირიდან და პირის ღრუს ინფექციები
- ცხვირი - ქვეითდება ყნოსვის შეგრძნება
- კანი - სახის კანზე ნაადრევად ჩნდება ნაოჭები
- კბილები და თითები - კბილებზე და თითებზე ჩნდება მოყავისფრო ყვითელი ლაქები
- გული - აჩქარებს გულისცემას
- ფილტვები - ფილტვები შავდება კუპრისგან

შორეული შედეგები

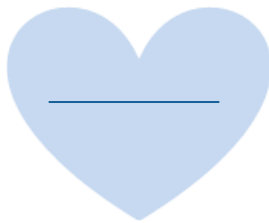
- ფილტვები - ყალიბდება ქრონიკული ბრონქიტი, ემფიზემა ან ფილტვის კიბო
- გული - იწვევს გულის დაავადებებს
- ტვინი - იწვევს ინსულტს
- პირი - იწვევს პირის ღრუს კიბოს

ინსტრუქცია: დაითვაღე საკუთარი პულსი და ჩაიწერე „მწვიდი გულისცემა“ და „გულისცემა მოწვეისას“.

მწვიდი გულისცემა



გულისცემა მოწვეისას



როგორ უნდა გაზომო საკუთარი პულსი

1. მოძებნე პულსი კისრის რომელიმე მხარეს ან მაჯაზე ცერა თითის მხარეს.
2. დაიდე პულსზე საჩვენებელი და შუა თითი და დაიწყე დარტყმების დათვლა.
3. იქონიე წამმზომი, რომ დათვალო პულსაცია 1 წუთის განმავლობაში.
4. ეს რაოდენობა არის შენი პულსის მაჩვენებელი. ასე გაიგებ, როგორია შენი გულისცემა წუთში.

შენ ზიხარ კაფეში, სადაც აკრძალულია მოწევა. გვერდით მაგიდაზე მჭდომი ადამიანები არღვევენ წესს და უკიდებენ სიგარტს. შენ ახლახანს ისწავლე სკოლაში, რა გავლენას ახდენს სიგარეტი და არ გინდა ისუნთქო მათი სიგარეტების კვამლი. როგორ მოიქცევი და რას ეტყვი იმ ადამიანებს? აღწერე შენი მოქმედება.



A large rounded rectangular area with horizontal blue lines for writing, intended for the student to describe their actions and what they would say to the people smoking.

რეკლამა

რა გავლენას ახდენს რეკლამა

რეკლამა სხავდასხვა ხერხით არწმუნებს ხალხს, რომ ენერგეტიკული სასმელების დაღევა მხიარულებას და ჯანმრთელობას უწყობს ხელს და ცდილობენ აცდუნონ ადამიანები და აყიდინონ საკუთარი პროდუქცია. თუ კომპანიები სიმართლეს იტყვიან ენერგეტიკული სასმელების შესახებ, მათ აღარავინ იყიდის და კომპანიები გაკოტრდებიან. თუ მოსწავლეებს ეცოდინებათ, რა ხერხებს იყენებენ რეკლამები მყიდველების მისაზიდად, ისინი აღარ მოტყუვდებიან.

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: კარგად გაიხსენეთ ერთ-ერთი ენერგეტიკული სასმელის რეკლამა და პასუხი გაეცით შემდეგ კითხვებს:

1. აღწერეთ ეს რეკლამა -----

2. მოგწონთ ეს რეკლამა? თუ კი, რატომ და თუ არა, რატომ -----

3. როგორ ცდილობს რეკლამა, დაგვარწმუნოს, რომ ვიყიდოთ ეს სასმელი?-----

4. შეამჩნიეთ სარეკლამო ხერხები ამ რეკლამაში? რა ხერხებია ეს? -----

5. როგორ ფიქრობთ, ვინმეს უბიძგებს ეს რეკლამა, იყიდოს ენერგეტიკული სასმელი? ვის უბიძგებს? -----

6. თქვენ რომ მოგცენ შესაძლებლობა, რომ უფრო რეალისტური რეკლამა შექმნათ ამ სასმელისთვის, რას იტყოდით რეკლამაში? -----

სულ ახლახანს აგირჩიეს პოპულარული ჟურნალის მთავარ რედაქტორად. თქვენ არ მოგწონთ, რომ თქვენს ჟურნალში განთავსებულია რეკლამები, რომლებიც მოუწოდებენ ადამიანებს, მოიხმარონ დიდი რაოდენობით ენერგეტიკული სასმელები. თქვენ გადაწყვეტით, შეცვალოთ თქვენს ჟურნალში ეს რეკლამები. აღწერეთ, როგორ შეცვლიდით ამ რეკლამებს.



A large, rounded rectangular area with a blue border, containing 15 horizontal blue lines for writing.

სტრესთან გამკლავება

სტრესს განიცდის ყველა ჩვენს გარშემო. შეუძლებელია, სტრესებს გაექცე. ძალიან ბევრი რამ არის ისეთი, რაც იწვევს სტრესს. სტრესი არ არის ყოველთვის ცუდი. ძალიან ბევრი კარგი და ბედნიერი მომენტი ჩვენს ცხოვრებაში, ასევე სტრესს ის გზა, რომლითაც ვცდილობთ სტრესთან გამკლავებას, შეიძლება ჩვენთვის ძალიან ცუდი იყოს.

ბევრი გზა არსებობს სტრესთან გასამკლავებლად. ზოგჯერ ადამიანები მიმართავენ სტრესთან გამკლავების ტექნიკას, რომელიც საუკეთესოა მათთვის. მაგრამ არასწორად შერჩეულმა გზამ, შეიძლება, მომავალში ბევრად მეტი სტრესი გამოიწვიოს.

თუ ადამიანმა მიაგნო სტრესთან გამკლავების კარგ და ეფექტურ გზას, უნდა ივარჯიშოს, ხშირად გაიმეოროს, რომ თანდათან ეს გზა ჩვევად იქცეს.

ინსტრუქცია: სტრესორი არის ის, რაც იწვევს სტრესს. არსებობს კარგი სტრესი და ცუდი სტრესი.

ჩამოწერე ყველა სტრესორი, რაც გაგახსენდება. იმ სიტუაციას, რომელიც შენში იწვევს დისტრესს (უარყოფით სტრესს), გვერდით მიუწერე „ღ“, ხოლო პოზიტიური სტრესის ანუ ევსტრესის გამომწვევ სიტუაციებს მიუწერე „წ“.



სტრესორი

ღ/წ

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

ინსტრუქცია: კლასში ჩატარებული გონებრივი იერიშის შემდეგ, ჩაიწერე სტრესთან გამკლავების გზები.



სტრესთან გამკლავების
პოზიტიური გზები

სტრესთან გამკლავების
ნეგატიური გზები

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.

აქტიური წარმოსახვა. რელაქსაციის ტექნიკა

წარმოიდგინეთ ზღვის სანაპირო... თქვენს გარდა სანაპიროზე არავინაა... ზაფხულია, მზე ანათებს და უბერავს ნიავი... ზღვა მშვიდია, ცა ლურჯი... გრძნობთ ზღვის სუნს... ცაში თოლიები დაფრინავენ... ხართ მშვიდად... შიშველი ფეხები თბილ ქვიშაში ეფლობა... მიდიხართ სანაპიროზე მშვიდად, არაფერი გაღელვებთ დედამიწის ზურგზე...

გრძნობთ, როგორ გათბობთ მზე და არ გწვავთ... გრძნობთ ქვიშას ფეხის თითებს შორის. ქვიშა რბილი და თეთრია... გახედეთ ცაში თოლიებს.. ცაზე ღრუბლის თეთრი ფთილებია... გახედეთ ზღვას. მოშორებით დელფინები ხტებიან წყლიდან... გრძნობთ, როგორ გიწეწავთ ნიავი თმებს...

მიდიხართ სანაპიროზე და ქვიშაზე ხედავთ ლამაზ დასაფენს. დაწეხით და აიხედეთ ცაში... ხედავთ რამდენიმე ფერად ბუშტს ჰაერში... ბუშტები ლამაზი ფერისაა - წითელი, ყვითელი, ნარინჯისფერი, მწვანე, ცისარტყელას ყველა ფერი... ბუშტები ნელა მიფრინავენ ცაში...თქვენ გრძნობთ თავს ძალიან კარგად და მშვიდად... გინდათ, რომ ეს გრძნობა გაგყვეთ სამუდამოდ...

„კუნთების პროგრესული რელაქსაციის ტექნიკა

- დაჭიმეთ მარჯვენა ხელის მტევანი. შეკარით მუშტი, მოუჭირეთ, ახლა გაშალეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა ხელის მტევანი. შეკარით მუშტი, მოუჭირეთ, ახლა გაშალეთ...
- დაჭიმეთ მარჯვენა მკლავი. გაშალეთ ხელი და დაჭიმეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა მკლავი. გაშალეთ ხელი და დაჭიმეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარჯვენა ტერფი. მოხარეთ ფეხის თითები და ასე გააჩერეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა ტერფი. მოხარეთ ფეხის თითები და ასე გააჩერეთ რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარჯვენა ფეხი. გაშალეთ და დაჭიმეთ კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მარცხენა ფეხი. გაშალეთ და დაჭიმეთ კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...

- დაჭიმეთ მუცლის კუნთები. შეკუმშეთ მუცლის კუნთები რამდენიმე წამი. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ მხრების კუნთები. შეკუმშეთ მხრების კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...
- დაჭიმეთ სახის კუნთები. შეკუმშეთ სახის კუნთები რამდენიმე წამით. ახლა მოადუნეთ...
- ახლა დაჭიმეთ სხეულის ყველა კუნთი, დაჭიმეთ ხელები და ფეხები, შეკარით მუშტები და მოლუნეთ ფეხის თითები, დაჭიმეთ მუცლის, მხრების და სახის კუნთები. იყავით ასე დაჭიმული, დაიჭიმე ახლა მოდუნდით და მოეშვით ჟელესავით. თქვენ სრულიად მოშვებული ხართ...

თქვენი სკოლის დირექტორი მეტისმეტად დაძაბულია. მას იმდენი სამუშაო აქვს, რომ დასვენების დრო საერთოდ არ რჩება. დირექტორი იმდენად შეწუხდა ამით, რომ გადაწყვიტა, დახმარება მოსწავლეებს სთხოვოს. ის მოსწავლე, რომელიც დირექტორს შესთავაზებს სტრესთან გამკლავების საუკეთესო გზას, მთელი სკოლის წინაშე დაჯილდოვდება. დაწერეთ, რას ურჩევდით დირექტორს.



A large, rounded rectangular box containing ten horizontal blue lines for writing. The box has a dark blue border and rounded corners.

კომუნიკაციის უნარები

კომუნიკაცია არის ის, რასაც ჩვენ ყოველდღე ვაკეთებთ. ჩვენი დროის უმეტეს ნაწილს სხვა ადამიანებთან ურთიერთობაში ვატარებთ. ვუყვებით ჩვენს საიდუმლოს მეგობარს, კითხვებს ვუსვამთ მშობლებს და მასწავლებლებს, ვკამათობთ დებთან და ძმებთან.

კომუნიკაციის კარგი უნარი გვეხმარება კარგ ურთიერთობაში ირგვლივმყოფებთან. როცა კარგად ვამყარებთ კომუნიკაციას, სხვებს შეუძლიათ გაიგონ ჩვენი ნათქვამი, ხოლო ჩვენ შეგვიძლია უკეთ გავუგოთ სხვებს. ხშირად ადამიანებს ჰგონიათ, რომ კომუნიკაცია მხოლოდ ლაპარაკით ხდება. თუმცა, ყოველდღიურ ცხოვრებაში ვიყენებთ კომუნიკაციის ბევრ საშუალებას და ყველა მათგანი იყოფა ორ ჯგუფად - ვერბალური (სიტყვიერი) და არავერბალური (უსიტყვო) კომუნიკაცია.

კარგი კომუნიკაციის დამყარება არც ისე ადვილია. როცა კარგად ვამყარებთ კომუნიკაციას, სხვებს შეუძლიათ გაიგონ ჩვენი ნათქვამი, ხოლო ჩვენ შეგვიძლია უკეთ გავუგოთ სხვებს.

ინსტრუქცია: ჩამოწერეთ, რა გზებით ურთიერთობენ ადამიანები

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

წარმოიდგინეთ, რომ მთავრობამ გაგაგზავნათ სხვა პლანეტაზე, როგორც საქართველოს წარმომადგენელი. მაგრამ პრობლემა იმაშია, რომ როდესაც ჩახვედით, ვერ ახერხებთ კომუნიკაციას უცხოპლანეტელებთან. მათ არც პირი აქვთ და არც ხელები. მათ აქვთ მხოლოდ თვალები, ყურები, საცეცები და ექვს-ექვსი ფეხი. თქვენ უნდა გადაწყვიტოთ, როგორ დაამყარებთ კავშირს უცხოპლანეტელებთან. აღწერეთ, რა ტიპის ენა უნდა შექმნათ მათთან კომუნიკაციისთვის.



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

სოციალური უნარები

რა არის თანასწორთა ზეწოლა?

ჩვენ ყველას გვინდა, რომ მეგობრებს მოვწონდეთ და გვაღიარებდნენ. ყველას მოსწონს, როდესაც პატივს სცემენ ისეთს, როგორც არის. მაგრამ ზოგჯერ შეიძლება მეგობრებისგან ხდება ზეწოლა, რომ გავაკეთოთ ისეთი რამ, რაც ცუდად გვაგრძნობინებს თავს ან ეწინააღმდეგება ჩვენს აზრს. უნდა ვიცოდეთ, რომ არ უნდა ვაკეთოთ რაღაც მხოლოდ იმიტომ, რომ ამას აკეთებენ ჩვენი მეგობრები. ისიც უნდა ვიცოდეთ, ვის მივმართოთ დახმარებისთვის, თუ მეგობრები გვაიძულებენ გავაკეთოთ ის, რის გაკეთებაც არ გვინდა.

თანასწორთა ზეწოლაა, როცა ვინმე გაიძულებს რაღაცის გაკეთებას. ზეწოლა შეიძლება დადებითიც იყოს და უარყოფითიც. ძნელია წინააღმდეგობა გაუწიო თანასწორთა ზეწოლას. როცა მეგობარი ცდილობს რამე გაგვაკეთებინოს, ადვილად ვეთანხმებით.

ჩვენ ყური უნდა ვუგდოთ ჩვენს გონებას და სხეულს, როცა რაიმე არჩევანს ვაკეთებთ. ეს დაგვეხმარება მივხვდეთ, რომ ჩვენთვის საბიანო გადაწყვეტილებას ვიღებთ. თანასწორთა ზეწოლა მოზარდობის ერთ-ერთი სირთულეა. ყველას გვინდა და გვჭირდება მეგობრების ყოლა, გვინდა, რომ მეგობრები პატივს გვცემდნენ. მაგრამ თუ მეგობრები გვაიძულებენ გავაკეთოთ ის, რაც ცუდად გვაგრძნობინებს თავს, არ უნდა დავემორჩილოთ ამ ზეწოლას. თუ ძლიერი ზეწოლაა, არიან ადამიანები, ვისაც ჩვენი დახმარება შეუძლია. გახსოვდეთ, რომ თანატოლთა ზეწოლა ორმხრივი პროცესია. თქვენ შეგიძლიათ, დადებითი გავლენა მოახდინოთ და ამით დაეხმაროთ მეგობრებს.

ინსტრუქცია: ჩამოწერე იმ ადამიანების სია, ვისაც შეგიძლია მიმართო დახმარებისთვის, როდესაც გრძნობ, რომ თანატოლები ზეწოლას ახდენენ შენზე და გაიძულებენ ისეთი რამ გააკეთო, რაც არ მოგწონს.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

11.

სამუშაო ფურცელი
16

თავისუფალი თემა: სოციალური უნარები

შენს მეგობარს სახლში ბევრი პრობლემა აქვს. ის მოვიდა შენთან და გეუბნება, რომ სახლიდან გაქცევას გეგმავს. ეცადე, მოახდინო დადებითი გავლენა და დაარწმუნო შენი მეგობარი, რომ გაქცევა არ არის პრობლემების მოგვარების საუკეთესო გზა. მიაწოდე იდეები, ვისთან შეიძლება მივიდეს დახმარების მისაღებად.



ასერტულობა

რა არის ასერტულობა

ზოგჯერ ბავშვებს არ უნდათ რაღაცის გაკეთება, მაგრამ არ იციან, როგორ დაიცვან საკუთარი აზრი. ზოგჯერ, როცა ვინმე გააბრაზებთ ან აწყენინებთ, არ იციან, როგორ გასცენ პასუხი. ან მათი პასუხი ჩხუბში გადაიზრდება და გაბრაზებაც და წყენაც მათულობს.

წინააღმდეგობის გაწევის საუკეთესო საშუალებაა, იყო ასერტული. ეს ნიშნავს, იმოქმედო მტკიცედ და თავდაჯერებულად, მაგრამ თავაზიანად. ასერტულობის საუკეთესო საშუალებაა, მე-შეტყობინების გამოყენებით დაელაპარაკო მას, ვინც გაგაბრაზა ან გაწყენინა. შეიძლება, ადამიანი არ იყოს ბუნებით ასერტული, მაგრამ მას შეუძლია ისწავლოს მე-შეტყობინების გამოყენება და რეალურ ცხოვრებისეულ სიტუაციაში ეცოდინება, როგორ გამოხატოს აზრი.

ინსტრუქცია: დამადანაშაულებელი გამონათქვამები შეცვალე მე-შეტყობინებით.

მაგალითი: დადანაშაულება „შენ დაგავიწყდა ჩემი პლანშეტის დაბრუნება“

მე-შეტყობინება:

„მე თავს ვგრძნობ შეურაცხყოფილად, როცა არ მიბრუნებ ჩემს პლანშეტს. მე მჭირდება (ან მინდა), რომ დამიბრუნო ჩემი პლანშეტი, რადგან მინდა, რომ მომავალში შემეძლოს, გენდო.“

1. შენ არ დამელოდე

მე (ვგრძნობ)----- როცა შენ -----

მე მჭირდება (ან მინდა)----- რადგან -----

2. შენ მე დამამცირე სხვების თანდასწრებით

მე (ვგრძნობ)----- როცა შენ -----

მე მჭირდება (ან მინდა)----- რადგან -----

3. შენ ჩემი ნივთები იატაკზე დაყარე

მე (ვგრძნობ)----- როცა შენ -----

მე მჭირდება (ან მინდა)----- რადგან -----

4. შენ მთლიანად შეჭამე პიცა

მე (ვგრძნობ)----- როცა შენ -----

მე მჭირდება (ან მინდა)----- რადგან -----

5. შენ არ მომეცი საშუალება მეთქვა, რისი თქმაც მინდოდა

მე (ვგრძნობ)----- როცა შენ -----

მე მჭირდება (ან მინდა)----- რადგან -----

6. შენ ყველას გააგებინე, ვინ მომწონს

მე (ვგრძნობ)----- როცა შენ -----

მე მჭირდება (ან მინდა)----- რადგან -----

შენთან მოვიდა მეგობარი და შემოგჩივლა, რომ შინისკენ მიმავალ გზაზე ყოველდღე ხვდებიან უფროსი ბიჭები და დასცინიან და ხელს კრავენ. ასე გრძელდება დღემდე და ის ვერაფერს აკეთებს. მას არ უნდა, რომ იჩხუბოს და უარესი პრობლემები შეექმნას. ამიტომ შენ მოგმართა დახმარებისთვის. მოიფიქრე და დაწერე რჩევა მეგობრისთვის, რა უთხრას მოძალადეებს.



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

სიძევეარი

არავერბალური კომუნიკაცია:

ასერტული ქცევა:

დაყოლიება, ცდუნება:

დისტრესი:

ემფიზება:

ვერბალური კომუნიკაცია:

თანასწორი:

თანასწორთა ზეწოლა:

თვითშეფასება:

ირიბი გავლენა:

კომუნიკაცია:

პირდაპირი გავლენა:

სტიმულანტი:

სტრესი:

სტრესორი: ,

უნიკალური:
