

§ 22. Спілкуємося з дорослими

- ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР • СТОСУНКИ
- КОЛА СПІЛКУВАННЯ



У цьому параграфі ви:

- дізнаєтеся про кола спілкування;
- визначите, чи дотримуетесь особистих кордонів інших людей;
- розповісте про свою родину;
- створите схеми «Кола спілкування».

ОСОБИСТИЙ ПРОСТІР

Уявіть, що навколо кожного і кожної з нас є невидима оболонка — особистий простір, у якому під час спілкування ми почу-ваємося комфортно. Щоб не порушувати особистий простір співрозмовника, бажано стояти приблизно на відстані витягнутої руки (мал. 71).



Мал. 71. Кола особистого простору

Завжди тримайте дистанцію
на відстані витягнутої руки!



Підказка:

- тіло хлопчика відвернуто від собаки
- хлопчик виглядає наляканим
- хлопчик тікає



Підказка:

- пташка занадто близько до дівчинки
- тіло дівчинки відвернуто від пташки
- дівчинка виглядає спантеличеною і наляканою



Підказка:

- діти усміхаються одне одному
- діти почуваються комфортно
- тіла дітей розслаблені й повернуті одне до одного



Підказка:

- хлопчик у помаранчевій футболці стоїть занадто близько
- хлопчик у рожевій футболці підняв руку долонею від себе
- хлопчик у рожевій футболці виглядає сердитим



Підказка:

- діти на відстані витягнутої руки
- діти усміхаються одне одному
- тіла дітей виглядають розслабленими





Підказка:

- хлопчик відвернувся від дівчинки
- тіло хлопчика напружене
- хлопчик відступає від дівчинки

Чи порушую я особисті кордони інших людей?



Чим більше у вас  і менше , тим більше ви поважаєте особисті кордони інших людей.

Тіло співрозмовника напружене

Людина має вигляд спантеличеної або роздратованої

Людина піднімає руку долонею від себе

Людина відступає, коли я наближаюся

Людина відсувається, коли я сідаю поруч

Коли я розмовляю, людина починає озиратися

Людина відвертається від мене, коли я розмовляю

Людина каже мені, що я стою занадто близько

КОЛА СПІЛКУВАННЯ

Щодня ми спілкуємося з багатьма людьми — рідними, друзями, знайомими та незнайомцями. Але спілкуємося з ними по-різному. Чим ближчі наші стосунки, тим більше ми довіряємо одне одному, відвертіше ділимося думками, почуттями, обіймами. Дізнатися, як правильно спілкуватися з різними людьми, допоможуть кола спілкування (мал. 72).



Мал. 72. Кола спілкування

«Кола спілкування»

1. *Фіолетове коло — я, мій особистий простір.*

Фіолетове найголовніше коло — це ми самі. Наше тіло належить тільки нам, і тільки ми самі можемо вирішувати, хто може перебувати близько біля нас, торкатися нас. І ніхто не повинен робити це без дозволу.

2. *Синє коло — сім'я.*

Це коло нашої сім'ї і тих, кого ми любимо. Повага, довіра і любов — за цими ознаками ми визначаємо, хто належить до цього кола, хто найближчий нам. Та слід пам'ятати, що навіть з тими, кого любимо, ми не повинні нехтувати своїм особистим простором, однак і самі маємо поважати простір наших близьких. Якщо комусь неприємні обійми, не варто наполягати.

3. *Зелене коло — друзі.*

Це оточення «далеких обіймів» і рукостискань. Коло наших друзів і тих, з ким нам подобається спілкуватися. Дружба дуже важлива і охоплює багато складових. Наприклад, спільні ігри, розмови, веселощі та іноді дружні обійми. Дружба завжди ґрунтується на довірі, повазі. І такі вияви, як обійми, повинні бути засновані на обопільній згоді. Важливо розуміти, що не всі діти в класі можуть поводитись, як твої друзі.

4. *Жовте коло — знайомі.*

Коло знайомих (ті, кому ми махаємо рукою при зустрічі, з ким знайомі поверхово і не дуже близькі). Це можуть бути діти в шкільному автобусі, у дворі, спортивній команді, або друзі батьків.

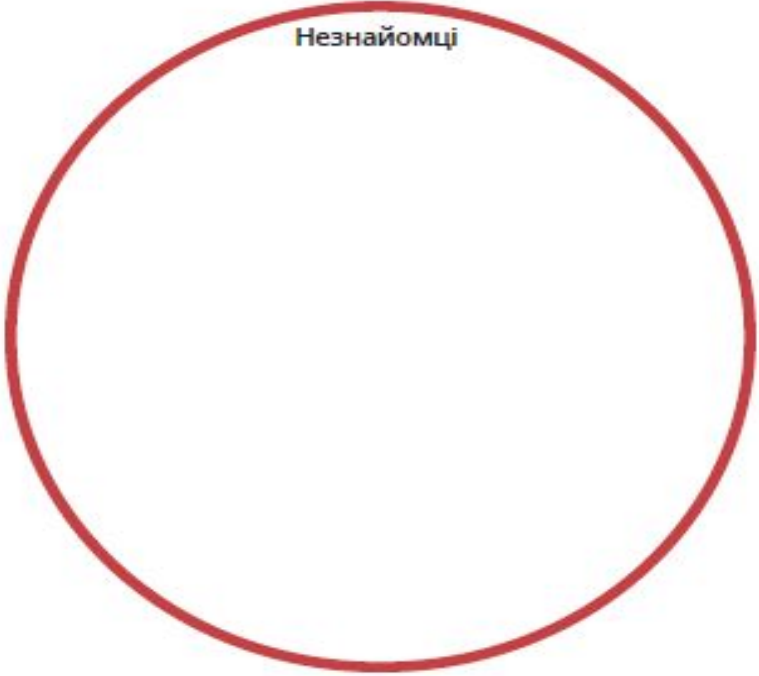
5. *Помаранчеве коло — люди, від яких чекаємо професійної допомоги.*

Ці люди можуть допомогти нам за необхідності, але вони не наші друзі. Це вчителі, вихователі, поліцейські, пожежники, медсестри та лікарі. У цих людей є розпізнавальні знаки, уніформа, посвідчення, і вони допомагають у разі небезпеки.


6. *Червоне коло — незнайомці.*

Ми не знаємо цих людей (навіть якщо вони говорять, що знають нас, це не важливо). Не всі незнайомці погані, але оскільки ми не знайомі, то не знаємо, погана людина перед нами чи добра. Ми не довіряємо незнайомцям. Ми не розмовляємо з ними, не розповідаємо нічого про себе або близьких. Ніколи не йдемо з ними і не сідаємо в машину. Ми не беремо цукерок, не допомагаємо знайти вулицю, тому що дорослі ніколи не повинні просити допомоги у тих, хто молодший і слабший.


Незнайомці



Люди, від яких чекаємо
професійної допомоги

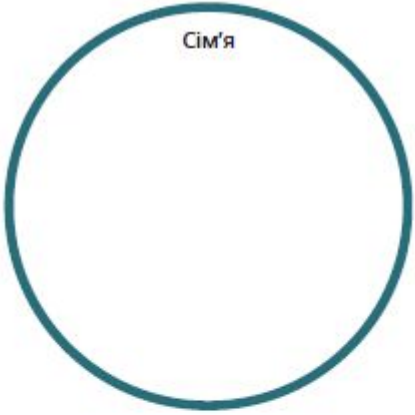


Знайомі



Друзі





РОДИНА

Родина — найближче коло спілкування. Це наші батьки/опікуни, брати, сестри, дідусі й бабусі, інші близькі родичі.

Дружню родину нерідко порівнюють із командою, де всі піклуються і допомагають одне одному. В команді неприпустимо звальювати все на одного чи лише на дорослих. Це несправедливо стосовно них і шкодить самим дітям.



Щоб більше дізнатися одне про одного, зберіться колом для гри «Сімейне павутиння». Вам знадобиться клубок ниток.

Один із учасників/учасниць бере клубок у руки, двічі обмотує нитку навколо долоні та продовжує фразу: «Моя родина — це я, мої тато, мама, брат...»

Відтак розповідає щось цікаве про свою родину і котить клубок іншому учаснику/учасниці. Той/та розповівши про свою родину, котить клубок далі. Гра триває, аж доки всі розкажуть про свої родини.

ДОРОСЛІ, ЯКИМ МИ ДОВІРЯЄМО

Завжди важливо знати, від кого можна отримати пораду чи допомогу в різних життєвих ситуаціях. Звісно, дитина радше звернеться до батьків чи опікунів. Та що робити, коли їх немає поруч? У такому разі зверніться до того, кому довіряєте. Це може бути старший брат, сестра, тітка, дядько, бабуся чи дідусь. Може, у вас склалися довірливі стосунки з учителем, шкільним психологом або тренером, а може — з батьками вашого друга.



Мал. 73. Кола підтримки Даринки



- Розгляньте мал. 73 та з'ясуйте, до кого Даринка може звернутися по допомогу в родині, у школі, спортивній школі.



- Поміркуйте, до кого з дорослих ви можете звернутися по допомогу. Створіть свою схему «Кола підтримки».

- Кваліфіковану психологічну допомогу ви можете отримати і за телефонами Національної гарячої лінії для дітей та молоді: 0-800-500-225 або 116-111. Об'єднайтеся в групи та змодельуйте звернення до батьків, учителів, психолога, за телефонами довіри.

МОЗАЇКА ЗАВДАНЬ ДО ТЕМИ

1. Оберіть найближче коло спілкування.

Друзі

Знайомі

Сім'я

Незнайомці

2. Назвіть ситуації, в яких порушено особистий простір.



3. Визначте, які твердження істинні, а які — хибні.

- Найближче коло спілкування — це люди, від яких ми чекаємо професійної допомоги.
- Особистий простір — це простір, який потрібен, щоб ми почувалися комфортно під час спілкування.
- Тільки батьки можуть бути дорослими, яким я довіряю.
- Незнайомцям не можна повністю довіряти.

4. Продовжте речення: «Раніше я думав/думала, що ... , а тепер ...».

5. Оцініть свої досягнення.

Я можу розповісти про кола спілкування. ☆☆☆

Я поважаю особистий простір інших людей під час спілкування.

☆☆☆

Я знаю, до яких людей можу звернутися по допомогу.

☆☆☆