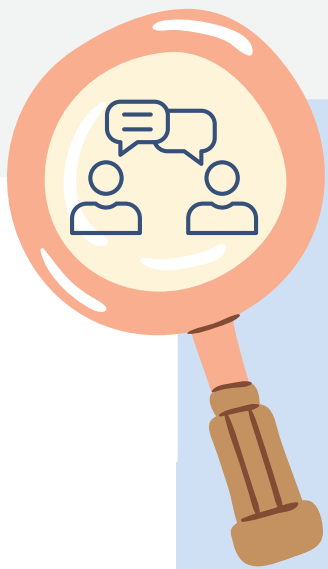


Добра комунікація



КОМУНІКАЦІЯ

Це вміння ділитися своїми ідеями, слухати інших та ефективно висловлювати свої почуття.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Допомагає знаходити та утримувати друзів.
- Формує впевненість у тому, що можна ділитися ідеями.
- Вчить вирішувати конфлікти мирним шляхом.



ХОРОША КОМУНІКАЦІЯ

"Я чую, що ти кажеш!"
 "Я можу ділитися своїми думками!"
 "Чи можеш мені розповісти більше?"

СУПЕР ПОРАДИ!

- Встановіть зоровий контакт
- Говоріть по черзі
- Використовуйте добрі слова
- Задавайте питання



ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Чим більше ви спілкуєтесь, тим більше ви вчитеся.
 Чим більше ви слухаєте, тим краще ви розумієте!

Вирішення конфліктів



ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

Це можливість знайти мирні рішення, коли люди не доходять згоди.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Буде міцнішу дружбу.
- Зменшує стрес і допомагає уникнути бійок.
- Покращує командну роботу.



ХОРОШЕ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ

- "Я думаю перед тим як говорити!"
- "Ми можемо знайти вирішення разом!"
- "Я можу залишатись спокійним/ою і пояснити, що я відчуваю!"



СУПЕР ПОРАДИ!

- Глибоко вдихніть перед тим як відповідати.
- Слухайте уважно співрозмовника без перебивань.
- Працюйте разом над пошуком рішення.



“

ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Конфлікт - це не кінець відносин; це шанс зробити їх міцнішими.

Прийняття рішень



ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Це процес відбору найкращого варіанту дій з поміж різних альтернатив.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Допомагає визначити цілі і пріоритети
- Веде до кращих наслідків
- Будує впевненість



ХОРОШЕ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

- “Давай розглянемо усі “за” і “проти” перед тим, як прийняти рішення”
- “Що, на твою думку, буде кращим вибором?”

СУПЕР ПОРАДИ!

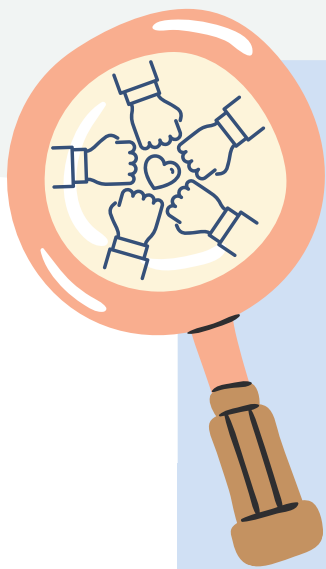
- Зберіть усі відповідні дані перед тим, як зробити вибір.
- Довіряйте своїм інстинктам.
- Без вагань запитуйте інших їхню думку.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Кожне прийняте рішення - це як вибір наступного кроку у вашій подорожі. Зупиніться, щоб подумати, досліджуйте можливості та довіряйте своєму вибору.

Командна работа



TEAMWORK

It is the combined effort of a group of people working together to achieve a common goal.

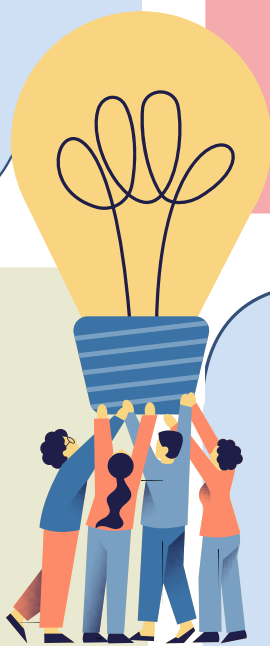
WHY IS IT IMPORTANT?

- Leads to better solutions.
- Sparks innovative ideas.
- Builds relationships and promotes mutual respect.



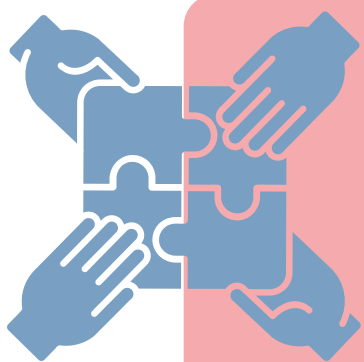
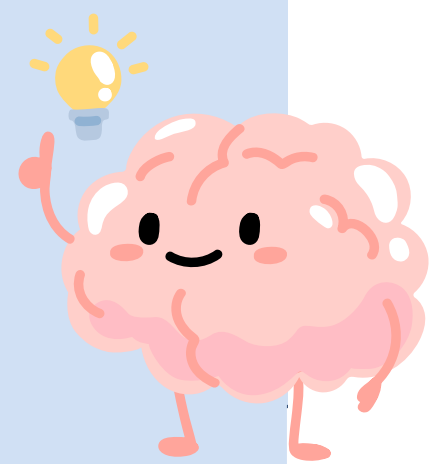
GOOD TEAMWORK

- “Let’s clean up the kitchen together”
- “We’ll make sure everything flows smoothly.”
- “Together we’ll set up everything for the event.”



SUPER TIPS!

- Always share your ideas, listen to others, and be clear in your messages.
- Appreciate different perspectives and skills.



REMEMBER THIS!

When we work together as a team, we are stronger, smarter, and braver than we could ever be alone.

СТІЙКІСТЬ

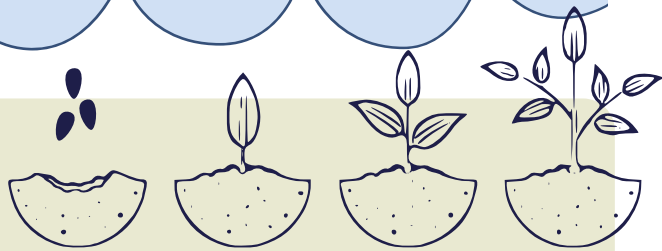


СТІЙКІСТЬ

Це здатність відновлюватися після невдач, адаптуватися до складних ситуацій і продовжувати йти вперед, навіть коли стикаєшся з труднощами.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Допомагає пережити важкі часи.
- Викладає цінні уроки з кожного досвіду.
- Покращує психічне здоров'я.



ХОРОША СТІЙКІСТЬ

- «Перша ідея не спрацювала - я знайду нову».
- «Цього разу не вийшло - наступного разу спробую краще».

СУПЕР ПОРАДИ!

- Зосередьтеся на рішеннях, а не лише на проблемах.
- Використовуйте виклики як можливості для навчання та розвитку.
- Протягом складних часів не бійтеся звертатися до друзів, сім'ї чи наставників.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Важливо не те, скільки разів ви падаєте, а те, скільки разів ви піднімаєтеся.

Самооцінка

САМООЦІНКА

Це те, як ми відчуваємо себе і віримо, що ми особливі, важливі і заслуговуємо на повагу та любов.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Зміцнює впевненість у собі.
- Допомогає будувати здорові стосунки.
- Підвищує рівень щастя.

ХОРОША САМООЦІНКА

- «Я зробив/ла усе, що міг/могла, і цим можна пишатися».
- «Я вчуса, і кожен крок має значення».

СУПЕР ПОРАДИ!

- Пишайтеся будь-яким своїм досягненням, незалежно від того, наскільки великим воно є.
- Будьте собі найбільшим вболівальником.
- Проводьте час з людьми, які надихають вас і підтримують.

ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Справжня самооцінка - це не про те, щоб бути досконалими. Це прийняття своїх недоліків та сильних сторін, а також розуміння того, що ви гідні любові та поваги такими як ви є.

Управління емоціями



УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

Це означає усвідомлення своїх почуттів і вміння виражати їх у здоровий спосіб.

ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

- Зменшує кількість конфліктів і допомагає уникнути непорозумінь.
- Зменшує стрес і допомагає відчувати себе врівноваженим.
- Допомагає проявляти доброту.



ХОРОШЕ УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ

- «Зараз я відчуваю розчарування, але я зроблю глибокий вдих і продовжу».
- «Зараз я відчуваю злість, але я поговорю з тобою про це, коли заспокоюся».

СУПЕР ПОРАДИ!

- Коли емоції на висоті, заспокойтеся, перш ніж відповідати.
- Спробуйте уявити, що можуть відчувати інші і відповідайте з добротою.



ПАМ'ЯТАЙТЕ ЦЕ!

Коли ви розумієте власні почуття, ви краще розумітимете і інших.