

РОЗДІЛ 6 · ОБИРАЮ БЕЗПЕКУ І ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

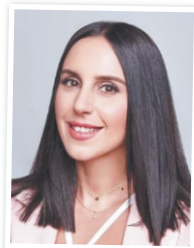


svitdovkola.org/zbd9/17

§ 17. Формування міжособистісних і родинних стосунків

Щастя для мене — це коли немає ненависті між людьми, серед яких я живу. Коли люди добре ставляться одне до одного. Не обов'язково любити, але важливо поважати іншу людину.

*Джамала,
українська співачка, народна артистка України*



1. Чи погоджуєшся ти з думкою Джамали, що щастя полягає в доброзичливих стосунках між людьми? Що приносять такі стосунки в наше життя?

Як формуються міжособистісні стосунки?



2. Пригадай, що таке стосунки. Як вони виникають? Які саме стосунки складаються в людини протягом усього життя?

Для повноцінного життя людини потрібне суспільство. Вона має спілкуватися, встановлювати міцні зв'язки, відчувати належність до певної групи або груп — це її фундаментальні потреби. Міжособистісні стосунки — важлива частина твого життя. Це складна,

динамічна система взаємозв'язків із людьми навколо, яка формує тебе як особистість і впливає на твій добробут. Психологи зазначають, що здорові міжособистісні стосунки сприяють відчуттю безпеки й гармонійному розвитку, оскільки ґрунтуються на довірі, підтримці й повазі. Здатність будувати такі стосунки — ознака твоєї соціальної зрілості.

Міжособистісні стосунки —

це встановлені й оцінені людьми (або групами) зв'язки, що проявляються в їхньому взаємному впливі під час спілкування та спільної діяльності.



3. Які стосунки вважають здоровими? Назви їхні ознаки.

Здорові стосунки — це взаємини, в основі яких лежать повага, довіра, відкритість, щирість, прийняття, емпатія. Люди, які налагоджують здорові міжособистісні стосунки, повніше реалізують себе, легше долають труднощі й розв'язують проблеми. І це дає змогу розкрити особистісний потенціал, прокласти шлях до успіху.

Прагни взаєморозуміння

Відкритий, щирий діалог із сім'єю допоможе налагодити взаєморозуміння. Батькам важливо розуміти твої потреби в самотійності, особистому просторі й спілкуванні з друзями, а тобі, своєю чергою, варто усвідомлювати їхню турботу, досвід і бажання захистити.



Плекай спільні цінності й традиції

Сімейні свята, обіди за одним столом, вечірні розмови, спільні хобі, прогулянки — це не просто звички. Це ті “цеглинки”, які об'єднують родину, створюють відчуття належності та закладають міцну основу для майбутніх стосунків. Саме родинні цінності й традиції формують тебе як особистість.



Висловлюй підтримку та довіру

Важливо знати, що родина — це твій простір захисту, де тебе зрозуміють, підтримають, допоможуть знайти вихід і виправити зроблену помилку. Так само й ти можеш стати опорою для своїх рідних. Довіра будується на чесності та відповідальності.



Розв'язуй конфлікти конструктивно

У родині кожен/кожна має власну думку про різні речі. Тому суперечки через розбіжності в поглядах неминучі. Щоб розв'язувати конфлікти конструктивно, важливо навчитися не звинувачувати одне одного. Слід розмовляти щиро, активно слухати співрозмовника/співрозмовницю, а не лише висловлювати власну позицію, шукати компроміси, спільні рішення. Ці вміння знадобляться тобі в будь-яких ситуаціях



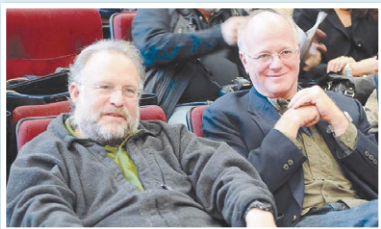
7. Створи “Карту взаємин із батьками” за інструкціями й проаналізуй її. Чи збігається твоє візуальне сприйняття з твоїми відчуттями? Які зони ваших стосунків ти хочеш змінити?

Які переваги та виклики стосунків з однолітками?

Твої ровесники — це світ, де ти почуваєшся вільним/вільною від батьківського контролю. Тут тебе емоційно підтримують, тут формуються твої соціальні навички: розв'язувати конфлікти, домовлятися, співпрацювати, бути лідером/лідеркою або бути послідовником/послідовницею. А ще тут зароджується щира дружба й перші романтичні стосунки.

Водночас цей світ випробовує тебе на міцність, загартовує як особистість. Іноді ти відчуваєш на собі тиск, коли тебе схиляють до небажаної поведінки заради соціального прийняття. У цьому середовищі ти можеш зіткнутися і з негативними явищами: агресією та жорстокістю, конкуренцією і заздрістю. Буває, між підлітками можуть виникати конфлікти, непорозуміння, образи й соціальна ізоляція. Це впливає на твій внутрішній стан, а іноді може навіть загрожувати безпеці й добробуту. Цей досвід може бути складним, але за наявності підтримки й рефлексії він допомагає краще пізнати себе й дорослішати.

У побудові міжособистісних стосунків з однолітками немає особливого “рецепту”. Велику роль відіграє ефективна комунікація, повага до особистих кордонів одне одного й уміння сказати “ні”. Гармонійні стосунки з ровесниками у підлітковому віці можуть стати міцною основою не лише тривалої дружби, а й цікавих майбутніх проєктів.



Засновники всесвітньо відомої компанії з виробництва морозива “Ben & Jerry’s” Бен Коен та Джеррі Грінфілд були найкращими друзями ще зі шкільних років. Їхня дружба розпочалася зі знайомства на уроці фізкультури в старшій школі в Лонг-Айленді (Нью-Йорк). Ця дружба та спільна любов до морозива стали основою для створення бізнесу світового масштабу, який виходить далеко за межі звичайної харчової компанії.

8. **Попрацюйте в групах.** Пригадайте алгоритм розв’язання конфліктів. Ознайомтеся з конфліктною ситуацією. Змодельуйте спосіб її вирішення, скориставшись алгоритмами та прийомами ефективної комунікації.

Яка роль стосунків зі старшими у твоєму дорослішанні?

У підлітковому віці твої стосунки з дорослими поза родиною стають “школою взаємин”. Учителі, наставники, люди з твого близького кола спілкування допомагають тобі розв’язувати важливі питання, впливають на твої вчинки, іноді стають прикладом для наслідування в різних життєвих ситуаціях. Такі стосунки розширюють твої горизонти, надають усіляку підтримку, ти набуваєш нового досвіду, вчишся відповідальності, що надзвичайно цінно для твого дорослішання.

9. Ознайомся з poradником “Як будувати стосунки з дорослими?”.

☀ Пригадай життєву ситуацію ефективного спілкування з дорослим, окрім родичів. Поміркуй, яка порада “спрацювала” в цій ситуації.



10. На дозвіллі переглянь фільм Ірини Цілик “Я і Фелікс” (2022), створений за мотивами автобіографічного роману українського письменника Артема Чеха “Хто ти такий?”.

☀ Яку роль, на твою думку, відіграло спілкування з другом Феліксом, учасником війни в Афганістані, у дорослішанні головного героя?

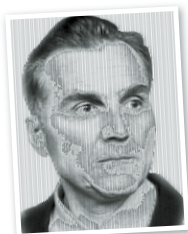


1. Здорові міжособистісні стосунки — це повага, довіра, відкритість, щирість, прийняття, емпатія. Побудувати такі зв'язки ти зможеш завдяки знанням принципів їх формування.
2. У підлітковому віці підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки в родині допоможе взаєморозуміння, спільні цінності, довіра, конструктивне розв'язання конфліктів.
3. У стосунках з однолітками ти вчишся самостверджуватися, знаходити спільні інтереси й долати виклики. Гармонійні взаємини з ровесниками, сформовані в цьому віці, можуть стати основою тривалої міцної дружби.
4. Завдяки побудовуванню стосунків із дорослими ти ліпше засвоюватимеш соціальні норми, вчитимешся бути відповідальною і впевненою в собі людиною.



svitdovkola.org/zbd9/18

§ 18. Репродуктивне здоров'я молоді



Народження дитини — це найвідповідальніший і найсвятіший момент у житті людини.

*Василь Сухомлинський,
український педагог, письменник, публіцист*



1. Як ти розумієш слова Василя Сухомлинського? Як ти вважаєш, чи варто підліткам готуватися до батьківства? Що, на твою думку, означає поняття “відповідальне батьківство / материнство”?