

РОЗДІЛ 6. Обираю безпеку і відповідальність

Урок 22. Формування міжособистісних і родинних стосунків

Обговорюємо епіграф до теми — "Щастя для мене — це коли немає ненависті між людьми, серед яких я живу. Коли люди добре ставляться один до одного. Не обов'язково любити, але важливо поважати іншу людину" *Джамала, українська співачка, народна артистка України*

На початку обговорення цитати поставте учням запитання:

- Чи погоджуєтеся ви з думкою Джамали, що щастя вимірюється гарними стосунками?
- Що приносять у наше життя такі гарні стосунки?

Відтак скористайтеся **методом ПРЕС** для глибшого з'ясування змісту цитати, у якій розкривається зміст поняття "щастя" через повагу до інших і відсутність ненависті.

- **П** — **Позиція (Position)** — Щастя визначається як відсутність ненависті між людьми і наявність взаємної поваги. Не обов'язково любити інших, достатньо поважати їх, щоб творити гармонійне середовище для життя. Отже, основою щастя є спокій, безпека і стабільні соціальні відносини.
- **Р** — **Роз'яснення (Reasoning)** — Взаємна повага та відсутність ворожнечі формують позитивне психологічне середовище, знижують рівень стресу та тривожності. Людині легше відчувати себе щасливою, коли вона оточена людьми, які не заважають їй, не ображають її та не проявляють ненависті до неї. Окрім психологічного аспекту, це також етично виправданий принцип: відсутність ненависті відповідає загальнолюдським моральним цінностям, таким як чесність, доброта та справедливість.
- **Е** — **Приклади (Example)** — У класній спільноті, де однокласники поведуться чемно та поважають одне одного, атмосфера сприятлива для творчості та ефективної співпраці. У родині, де немає конфліктів і суперечок, члени родини відчують внутрішній спокій і гармонію. Громадські ініціативи або волонтерські групи, які ґрунтуються

на взаємоповазі без обов'язкової дружби, ефективно досягають мети та зміцнюють громаду.

- С — Наслідки (Summary/Consequence) — Якщо суспільство або мікросередовище ґрунтується на повазі й відсутності ненависті, це:
 - створює здорові соціальні зв'язки;
 - покращує емоційний стан людей;
 - формує основу для особистого і колективного щастя;
 - наголошує, що щастя не обов'язково означає глибокі емоційні зв'язки, а швидше стабільність, мир і взаєморозуміння.

Отже, щастя ґрунтується на повазі й відсутності ненависті. Позиція визначає щастя в термінах взаємної поваги, роз'яснення з'ясовує, чому це психологічно та етично важливо, приклади демонструють практичне застосування, а наслідки показують, як це допомагає досягти гармонії та внутрішньої задоволеності.

Як формуються міжособистісні стосунки? Використовуючи метод **"Карусель"** з'ясуйте:

- що таке міжособистісні стосунки і як вони виникають;
- у які саме стосунки вступає людина протягом життя;
- які стосунки називають "здоровими" та які їх ознаки.

Підведіть учнів до висновку, що здорові стосунки — це взаємини, в основі яких лежать повага, довіра, відкритість, щирість, прийняття, емпатія. Після цього нехай підлітки об'єднаються у мінігрупи і доберуть приклади із життя відомих людей чи свого, коли здорові міжособистісні стосунки зіграли визначальну роль у досягненні успіху. Це можуть бути історії становлення відомих гуртів, спортивних команд, творчих колективів тощо. Відтак у мінігрупах учні дослідять, як розвивалися ці стосунки і як вони вплинули на результат діяльності. Після того, як представники від груп поділяться напрацюваннями зі всім класом, запропонуйте класу спільно укласти дайджест "Успішні разом!"

Після створення дайжесту розгляньте та обговоріть у розміщену підручнику інфографіку "Стадії формування міжособистісних стосунків", скориставшись методом **"Синтез думок"**.

Запропонуйте підліткам попрацювати в парах. Вони мають ознайомитися із запропонованими в е-додатку ситуаціями (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/17>), що описують стосунки між ровесниками,

і проаналізувати, на якій стадії формування вони перебувають. Для обговорення можна додати ще й наступні ситуації.

Ситуація 1. Твій друг / подруга отримав / отримала низький бал за діагностувальну роботу, до якої старанно готувався / готувалася. Він / вона сидить засмучений / засмучена і починає ділитися своїм розчаруванням та тим, як це несправедливо.

- Уважно вислухай, не перебиваючи. Використовуй прийоми активного слухання.
- Після того, як він / вона виговориться, спробуй перефразувати його / її почуття.

Ситуація 2. Тебе дратує, що хтось із близьких (брат / сестра, друг) постійно бере твої речі без дозволу.

- Замість звинувачення ("Ти завжди береш мої речі!"), сформулюй "Я-повідомлення".

Ситуація 3. Твій друг / подруга щойно розповів / розповіла про втрату домашнього улюбленця і дуже сумує.

- Використай невербальні сигнали, щоб висловити співчуття.
- Підтримуй зоровий контакт, май співчутливий вираз обличчя, можеш доторкнутися до плеча (якщо це доречно у ваших стосунках), твоя поза має бути відкритою і співчутливою.

Ситуація 4. Твій друг / подруга злиться на батьків, бо вони не дозволяють піти на вечірку. Ти можеш не погоджуватися з ним / нею, але бачиш, що він / вона дійсно засмучений / засмучена.

- Визнай його / її почуття, навіть якщо не схвалюєш причину.

Ситуація 5. Ви з другом / подругою щойно подивилися фільм, і ваші думки про нього кардинально розходяться. Ти вважаєш його шедевром, а він / вона — повною нісенітницею.

- Вислови свою думку, але постався з повагою до його / її поглядів.
- Уникай перебивання та спроб переконати його / її.

Відтак розгляньте подану в підручнику інфографіку "Принципи формування міжособистісних стосунків" та обговоріть її, скориставшись **методом "Синтез думок"**.

Об'єднайте учнів у пари для ознайомлення з [прийомами ефективної комунікації](https://svitdovkola.org/zbd9/17): (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/17>). На основі запропонованих ситуацій разом із підлітками спробуйте відпрацювати ці прийоми. Нехай вони змодельюють ситуації, виконуючи завдання.

Як побудувати гармонійні родинні стосунки? Обговорення питання почніть із розгляду понять "взаєморозуміння", "спільні цінності", "підтримка", "довіра", "конструктивне вирішення конфліктів". Щоб стимулювати критичне мислення, емпатію і співпрацю підлітків, скористайтеся такими методами для вивчення теми: рольові ігри, кейси, дискусії, проектна діяльність, консультативні та симуляційні вправи.

Рольові ігри. Учасники беруть на себе ролі членів сім'ї чи вигаданих персонажів, які переживають конфліктні чи повсякденні ситуації. Це допомагає підліткам:

- зрозуміти позиції інших ролей і розвивати емпатію,
- відпрацьовувати навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктів,
- усвідомити взаємодію всіх членів родини в різних сценаріях.

Метод кейсів. Це аналізування реальних або змодельованих сімейних ситуацій. Підлітки досліджують проблеми, обговорюють варіанти поведінки і пропонують рішення, що стимулює:

- критичне мислення,
- аналіз наслідків рішень,
- розвиток соціальних навичок і відповідальності у стосунках.

Дебати та дискусії. Учні об'єднуються в групу для обговорення гострих питань, наприклад, як підтримувати взаємоповагу або вирішувати конфлікти у родині. Використання форматів "оптиміст / песиміст" або відстоювання протилежної позиції розширює власне бачення теми і формує вміння аргументації і компромісу.

Проектна та дослідницька діяльність. Підлітки можуть працювати над створенням:

- посібників або плакатів про здорові родинні стосунки,
- відео-ролики чи презентації зі сценаріями вирішення конфліктів,
- дослідницьких робіт на тему емоційного інтелекту та спілкування у сім'ї.

Це сприяє розвитку креативності, самостійності та командної роботи.

Мозковий штурм та метод "Снігова куля". Учні генерують ідеї щодо того, як зробити родину гармонійною, а потім поступово об'єднують їх у групах. Такий підхід допомагає:

- знайти нові погляди на сімейні цінності,
- навчитися слухати інших та обговорювати різні думки,
- інтегрувати колективний досвід для спільних висновків.

Метод "Акваріум". Мінігрупа обговорює проблему, інші спостерігають і потім обговорюють побачене, що стимулює уважність і саморефлексію.

Інтелект-карти (Mind mapping). Учні зображують схеми, що відображають цінності та правила гармонійних сімейних стосунків.

Освітні квести та ігри. Завдання інтегрують знання про комунікацію, відповідальність та співпрацю у сім'ї, розвиваючи водночас критичне мислення.

Учні мають дійти висновку, що саме вони є запорукою формування гармонійних міжособистісних родинних стосунків, особливо коли в сім'ї є підліток. Адже підлітковий вік є значним викликом для стосунків із батьками та родичами.

Методично обґрунтовано буде за поданими інструкціями **створення "Карти взаємин із батьками"** (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/17>). Учні мають проаналізувати цю карту та дати відповідь на запитання:

- Чи збігається їхнє візуальне сприйняття із власними відчуттями?
- Де є зони у ваших стосунках, які вони хочуть змінити?

Які переваги та виклики несуть у собі стосунки з однолітками? Розглядаючи це питання, насамперед подискутуйте про виклики, які зумовлюють стосунки з однолітками. Запитання мають активізувати думку підлітків та дати їм змогу виражати власну точку зору, ознайомитися з різними підходами до вирішення конфліктів і підтримки стосунків у різних життєвих ситуаціях.

Загальні запитання для дискусії (для мінігруп і для всього класу)

- Що для вас важливіше в стосунках — підтримка чи свобода, і чому?
- Які переваги має дружба у твоєму житті?
- Які труднощі можуть виникнути в стосунках і як їх можна вирішувати?
- Питання про комунікацію та емоції
- Як зміни у способі спілкування (онлайн чи офлайн) впливають на стосунки?
- Чому буває важко відкрито говорити про свої почуття та потреби у стосунках?
- Як можна підтримувати баланс між особистим простором і спільним часом із друзями чи партнером?

Запитання про цінності та рішення

- Які риси людини роблять стосунки здоровими й тривалими?
- Як визначити, що стосунки починають приносити більше негативу, ніж радості?
- Що ви вважаєте більш важливим у конфлікті — виграти суперечку чи зберегти стосунки? Чому?

Запитання про соціальний та цифровий вплив

- Як соціальні мережі змінюють дружбу і закоханість підлітків?
- Чи можуть вподобайки та повідомлення в соціальних мережах замінити справжнє спілкування?

Заохочуйте учнів пригадати алгоритм розв'язання конфліктів. Об'єднайте підлітків у мінігрупи та ознайомте із [конфліктними ситуаціями між ровесниками](https://svitdovkola.org/zbd9/17) (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/17>). Використовуючи знання алгоритму розв'язання конфліктів, а також прийомів ефективної комунікації, запропонуйте змоделювати спосіб розв'язання конфліктної ситуації.

Яка роль стосунків із старшими у твоєму дорослішанні? Проведіть бесіду з підлітками, скориставшись наступними запитаннями.

1. Про підтримку та довіру:

- Які дорослі у вашому житті вам найбільше допомагають і чому?

- Коли ви відчували, що вам по-справжньому довіряли? Як це вплинуло на вас?

2. Про навчання і поради:

- Коли дорослі дають поради, ви прислухаєтеся до них чи намагаєтеся робити по-своєму? Чому?
- Чи були ситуації, коли порада дорослого допомогла вам уникнути помилки?

3. Про роль прикладу:

- Який приклад дорослих у вашому житті ви вважаєте найбільш корисним для самостійного прийняття рішень?
- Що ви запозичили від дорослих і що хотіли б зробити по-іншому?

4. Про емоційну підтримку:

- Коли вам важко, до кого з дорослих ви звертаєтеся і чому?
- Як відчуття підтримки від дорослого змінює ваше ставлення до труднощів?

5. Про розвиток самостійності:

- Чи дають вам дорослі достатньо свободи для обрання рішень? Як ви це відчуваєте?
- Як стосунки з дорослими допомагають вам ставати відповідальнішими?

6. Про конфлікти та різні погляди:

- Чи бувають у вас суперечки з дорослими? Як ви вчитеся вирішувати їх без шкоди для стосунків?
- Як ви реагуєте, коли дорослий не згоден із вашими рішеннями?

Запитання допомагають підліткам усвідомити роль дорослих у розвитку емоційної стійкості, самостійності та соціальних вмінь, а також відкривають простір для обговорення власного становлення.

Запропонуйте завдання для класу: кожен підліток називає одну річ, яку він хотів би отримати від дорослого для власного розвитку (пораду, слухання, підтримку, приклад власного рішення тощо).

Ознайомте учнів із poradником "[Як будувати стосунки з дорослими?](https://svitdovkola.org/zbd9/17)" (див. е-додаток <https://svitdovkola.org/zbd9/17>). Після цього дайте підліткам завдання пригадати життєву ситуацію ефективного спілкування з дорослим поза родиною. Відтак проаналізуйте, яка порада "спрацювала".

Запропонуйте учням на дозвіллі переглянути фільм Ірини Цілик "[Я і Фелікс](#)", створеного за мотивами автобіографічного роману українського письменника Артема Чеха "Хто ти такий?". Після того, як підлітки переглянуть фільм, на наступному уроці узагальніть висновки про нього. Організуйте бесіду для з'ясування ролі, яку відіграло спілкування з другом, колишнім афганцем, Феліксом у дорослішанні головного героя.

Підведіть учнів до висновку, що стосунки з дорослими є школою взаємин, яка допомагає засвоювати соціальні норми, тренує відповідальність, надає впевненості. Довіра, підтримка і повага у стосунках із дорослими допомагають їм відчувати себе впевнено, ухвалювати рішення і розвивати соціальні та емоційні навички, що є ключем до дорослішання.

Застосування різноманітних завдань допомагає підліткам не лише засвоювати знання, а й практично відпрацьовувати навички спілкування, планування рішень та розвивати емоційний інтелект, що є ключовим для побудови гармонійних родин.