23.03.2022 Основи здоров’я вчитель Вахненко В.М.

**5 урок 9 - А**

**Тема. *Формування здорових стосунків***

**Мета:**

* навчальна – дати поняття про «стосунки», «здорові стосунки»; розширити знання учнів про роль здорових стосунків у житті людини;
* розвивальна – розвивати принципи формування здорових стосунків;
* виховна – виховувати розуміння цінності дружби та теплих стосунків з батьками.

**Робота над темою**

Коли люди знайомляться, спілкуються, разом живуть, навчаються або працюють, між ними виникають стосунки. Інакше кажучи, стосунки – це зв’язок між людьми, які добре знають одне одного.

Деякі стосунки формуються за нашим бажанням, інші – незалежно від того, хочемо ми цього чи ні.

Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчувають потребу у спілкуванні і сумують, коли змушені розставатися. Здорові стосунки ґрунтуються на взаємоповазі, довірі, турботі й чесності.

Для нездорових стосунків характерні підозрілість, егоїзм, бажання контролювати і підкоряти. Як ви вже зрозуміли сьогодні ми поговоримо про стосунки.

Здорові стосунки – запорука щасливого й успішного життя. Науковці стверджують, що вони сприяють зменшенню кількості стресів і хвороб, зростанню популярності і впевненості в собі. У дорослому житті вони сприяють авторитету, вищому рівню фінансового благополуччя, стабільності в подружньому житті, самоповазі й усвідомленню сенсу життя. Люди, яким вдалося встановити здорові міжособистісні стосунки, краще задовольняють власні потреби, повніше реалізують себе, легше долають труднощі і розв’язують проблеми.

**«Види міжособистісних стосунків»**

* ***Знайомі*** *–*це люди, яких ми знаємо на ім’я, з ким можемо поговорити, коли випаде нагода (сусід, однокласник, колега по роботі тощо). Такі стосунки зазвичай мають поверхневий характер.
* ***Друзі*** *–* це люди, з якими ми добровільно встановлюємо тісний особистий контакт.
* ***Близькі*** *—* це люди, з якими у нас найбільш довірливі стосунки. Стосунки з близькими людьми різняться найбільшим ступенем відданості та відкритості. Близькі люди проводять разом багато часу, довіряють одне одному найпотаємніше і вважають такі стосунки особливими.

Якщо між людьми склалися здорові стосунки, вони відчувають потребу в спілкуванні і сумують, коли змушені розлучатися. Нездорові стосунки характеризуються підозрами, егоїзмом, бажанням усе контролювати і підпорядковувати.

Ознаками здорових стосунків є:

**Надійність і обов'язковість.** У здорових стосунках люди знаходять задоволення в тому, щоб дбати одне про одного. Вони ніколи не відмовляються допомогти і не соромляться звертатися по допомогу. Вони також завжди намагаються виконувати свої обіцянки, навіть якщо обставини змінилися і це вимагає більше зусиль, ніж передбачалося раніше.

**Чесність** є важливим складником здорових стосунків. Якщо люди чесні одне з одним у словах і вчинках, стосунки між ними зміцнюються. Обман, навпаки, здатний зруйнувати стосунки.

**Довіра.** У здорових стосунках люди здатні довіряти одне одному. Вони діляться інформацією про своє особисте життя і вірять, що інші люди не використовують цю інформацію проти них.

**Взаємоповага.** У здорових стосунках люди завжди демонструють повагу одне до одного. Навіть якщо їхні думки не збігаються, виявилися різні політичні погляди або уподобання в музиці, вони не стануть загострювати увагу на відмінностях, а постараються знайти щось спільне у спірній ситуації.

Важливим компонентом соціальної зрілості є здатність будувати і підтримувати здорові стосунки. Для цього потрібно володіти багатьма життєвими навичками, найважливішими з яких є навички комунікації, кооперації і компромісу.

**Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компроміс**

Кооперація — означає діяти як одна команда, використовувати синергію для досягнення спільної мети.

Комунікація — означає бути відкритим до спілкування, не замикатися в собі, завжди обговорювати з близькими те, що

вас хвилює.

Компроміс — означає необхідність розв’язувати проблеми у стосунках шляхом взаємних поступок

**Стосунки з однолітками**

У підлітковому віці відбувається розвиток самосвідомості і визначення ідентичності. Підліток «приміряє» на себе різні соціальні ролі, шукає відповіді на запитання: «Хто я?», «Який я?», «Ким я хочу бути?», «Якою людиною хочу стати?», «Яка у мене буде сім'я? » Ідентичність підлітка формується під впливом його соціального оточення, особливо стосунків з однолітками. Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. У процесі такого спілкування вони набувають неоціненний емоційний досвід і задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Це допомагає їм розвинути важливі соціальні навички: вміння бути членом команди, знаходити баланс між власними інтересами та бажаннями інших людей.

**Приятельські стосунки** – стосунки між однолітками, які мають спільні інтереси і захоплення, але не обов'язково глибокі емоційні зв'язки. Наприклад, можна дружити з однокласником або товаришем по футбольній команді і спілкуватися з приятелями у кафе, на шкільних дискотеках, у соціальних мережах. Приятельські стосунки можуть перерости у близьку дружбу, що передбачає міцні емоційні зв'язки. На відміну від приятелів, у друзях більше цінується індивідуальність. Звичайного учасника компанії може замінити хтось інший – і майже нічого не зміниться. Друг сприймається як унікальне придбання.

**Дружба** – це вагомі стосунки між людьми, основані на спільності інтересів, взаємній відкритості, довірі, готовності надавати підтримку. Близькі друзі почуваються комфортно, ділячись своїми думками, почуттями і таємницями. Вони довіряють і надають одне одному емоційну підтримку. Коли виникають проблеми у стосунках, друзі намагаються розв’язати їх і помиритися. Деякі дружні стосунки, формуючись у школі, можуть зберігатися впродовж усього життя.

**Стосунки з батьками**

Батьки – це зразок, приклад для наслідування, втілення кращих особистісних якостей, модель взаємин з іншими людьми і джерело життєвого досвіду і знань. Однак у підлітковому, а особливо у

старшому підлітковому (юнацькому) віці, батьки вже не є для підлітка таким абсолютним авторитетом, як у дитинстві. Прагнення до наслідування і ступінь ідентифікації з батьками помітно знижуються, а прикладом і моделлю для наслідування починають виступати інші люди — дорослі, «кумири» з числа відомих акторів, спортсменів, співаків, однолітки. Разом з тим підлітки хочуть мати таких батьків, які «подають гідний приклад для наслідування».

Здорові стосунки ґрунтуються на взаємній повазі, довірі, турботі й чесності.

Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків.

Теплі й щирі стосунки з членам родини є однією з найважливіших потреб і життєвих цінностей. Вони потрібні людині в будь-якому віці, а тим більше в підлітковому, коли вона ще не готова до самостійного життя

**Повідомлення домашнього завдання**

Опрацювати матеріал підручника §21