

Здорові стосунки

Сім`я, хлопець, дівчина, друзі.

Поняття здорових і нездорових стосунків

- 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.
- 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

Залежно від близькості стосунків між людьми їх поділяють на три групи.

- *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.

Залежно від соціального кола спілкування стосунки поділяються на: родинні, дружні, ділові та романтичні

- *Сімейні стосунки* - це подружні стосунки, стосунки батьки - діти, і стосунки з родичами.
- *Дружні стосунки* - основою таких стосунків є спільні інтереси, прагнення до спілкування.
- *Ділові стосунки* - це стосунки із правилами, які встановлює адміністрація або інші офіційні особи.
- *Романтичні стосунки* - це стосунки між особами протилежної статі, які відчують потяг один до одного.

Ознаки здорових стосунків

- *Надійність і обов'язковість.* У здорових стосунках люди піклуються одне про одного. Вони ніколи не відмовляються допомогти і не соромляться звертатися по допомогу. Вони також завжди намагаються виконувати свої обіцянки, навіть якщо обставини змінились і це вимагає більше зусиль, ніж передбачалося раніше.
- *Чесність є важливим складником здорових взаємин.* Якщо люди чесні одне з одним у словах і вчинках, стосунки між ними зміцнюються. Обман, навпаки, здатний зашкодити взаєминам і навіть зруйнувати їх.
- *Довіра.* У здорових стосунках люди здатні довіряти одне одному. Вони обмінюються 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 пристрасті в музиці, вони не стануть загострювати увагу на відмінностях, а постараються знайти щось спільне у суперечливій ситуації.

Формування здорових стосунків

- ***Здорові стосунки = Кооперація + Комунікація + Компромiс***
- *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.
- *Компромiс* — означає потребу розв'язувати проблеми у стосунках через взаємні поступки.

Стосунки в родині

- Сім'я посідає важливе місце в житті кожної людини. Вона покликана забезпечувати захист та сприятливі умови для всіх членів сім'ї.
- Здорові стосунки в родині характеризуються ефективним спілкуванням, прагненням і вмінням підтримувати високий рівень довіри й поваги, взаємною турботою і підтримкою. У турботливій сім'ї діти і підлітки розвивають цінності та впевненість у собі, які допомагають їм ухвалювати відповідальні рішення. Крім того, міцна основа сім'ї може слугувати важливим захисним чинником, допомагаючи дітям і підліткам уникнути ризикованої поведінки.

- У сім'ї задовольняються матеріальні потреби її членів у житті, харчуванні, відбувається відновлення фізичних та розумових сил, здійснюється духовне спілкування, реалізується потреба в коханні, статевих стосунках подружжя, симпатії, повазі, визнанні, підтримці, захисті й турботі. У сім'ї відбувається первинна соціалізація дітей, формуються їхні ціннісні установки.
- У своїй мінімальній формі сім'я складається з батьків і дітей. У сім'ї може бути один батько й одна дитина. І діти й батьки можуть бути прийомними. Розширена сім'я включає бабусь і дідусів, а також інших родичів, які проживають спільно. Сім'ю утворює група людей, пов'язаних прямими родинними стосунками, дорослі члени якої беруть на себе зобов'язання по догляду за дітьми. Подружжя може бути як в офіційно зареєстрованому шлюбі, так і в цивільному.

Стосунки з батьками

- У підлітковому віці стосунки дітей із батьками ускладнюються. Непорозуміння між ними є такими звичними, що навіть мають спеціальну назву «конфлікт поколінь».
- Батьки і діти живуть в одному часі та просторі, однак їхні моделі світу дуже відмінні. Підлітки не надто переймаються проблемами, які хвилюють дорослих, адже для розуміння цих проблем їм бракує життєвого досвіду. А те, що найбільше не-покоїть підлітків, батьки часто вважають не надто важливим.
- Насправді теплі й щирі стосунки з батьками 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 самотійного життя.

Стосунки з однолітками

- Підлітки люблять спілкуватися з однолітками. За підрахунками психологів, вони витрачають на це третину всього часу. І це не дивно, адже саме у спілкуванні з приятелями підлітки набувають неоціненного емоційного досвіду і задовольняють чимало потреб: у безпеці, повазі, належності до групи. Належність до компанії однолітків вчить досягати певного соціального статусу, підтримувати його, а також сприяє формуванню соціальних на-вичок, зокрема вміння бути членом команди, обстоювати себе, знаходити ба-ланс між власними інтересами і бажаннями інших людей.
- Спілкування з однолітками — одне з головних джерел інформації для підлітків. Поширеними темами для обговорення є новини спорту і музики, книжки і фільми, технічні новинки і стосунки із протилежною статтю.
- Особливого значення набуває дружба — стосунки, що ґрунтуються на спільності інтересів, взаємній відкритості, довірі та відданості одне одному, готовності прийти на допомогу.

- На відміну від приятелів, у друзів більше цінують індивідуальність. Звичайного учасника компанії може замінити хтось інший — і майже нічого не зміниться. Друг сприймається як унікальне надбання. Шкільні друзі часто зберігають стосунки впродовж усього життя.
- Більшість людей обирають собі друзів серед тих, хто схожий на них: за віком, рівнем інтелекту, життєвими цінностями, інтересами. Міф про те, що протилежності притягуються, давно спростований науковими дослідженнями. Випадки взаємної симпатії між абсолютно різними людьми є радше винятком, ніж правилом.

Дружба і романтичні стосунки

- **Дружба** - це вагомі стосунки між людьми, основані на спільності інтересів, взаємній відкритості, довірі, готовності надавати підтримку. Дружба стає головною цінністю для багатьох підлітків. Здорові дружні стосунки основані на турботі, повазі, довірі й увазі. Вони спроможні підвищити самооцінку підлітка, допомогти йому визначити і зміцнити важливі цінності. Деякі дружні стосунки, формуючись ще у школі, можуть зберігатися впродовж усього життя.
- Друг сприймається як унікальне надбання. Близькі друзі почуваються комфортно, ділячись своїми думками, почуттями і таємницями. Вони довіряють і надають одне одному емоційну підтримку. Коли виникають проблеми у стосунках, вони намагаються якнайшвидше їх розв'язати і помиритися.
- У підлітковому віці дружба може зберігатись і на відстані. Збільшення вибірковості дружніх стосунків супроводжується зростанням їх стійкості: сварка, яка у молодших підлітків означала б кінець дружби, в юності сприймається як випадковість, якою можна знехтувати заради збереження більш глибокої спільності.

- для справжньої дружби властиві:
- схожість цінностей, інтересів, переконань;
- відкрите і чесне спілкування;
- обмін радіщами, розчаруваннями, мріями і проблемами;
- взаємоповага, турбота і підтримка;
- занепокоєння про безпеку і добробут одне одного.

Романтичні стосунки.

- Іноді приятельські і дружні стосунки можуть перерости в кохання. Часто закоханість може виникнути спонтанно, «з першого погляду».
- Кохання — дуже сильне емоційне почуття, яке характеризується високим душевним піднесенням, розквітом бажань, високою готовністю розчинитися в об'єкті кохання.

Кохання пов'язане з почуттям прихильності, турботи й інтимності.

- *Прихильність* — потреба в турботі, схваленні та фізичному контакті з іншою людиною. Наприклад, на прихильність вказує бажання терміново поскаржитися коханій людині, якщо вам погано або самотньо.
- *Турбота* — стурбованість чужими потребами і щастям більше, ніж власними. Почуття турботи змушує нас ставити на перше місце інтереси іншої людини, переживати за неї, прагнути допомогти і розрадити.
- *Інтимність* означає загальні думки, бажання і почуття, які об'єднують двох людей. Що більша інтимність, то більше довіри між людьми, то більше бажання ділитися думками й почуттями.

Багато підлітків плутають поняття «кохання» і «закоханість», між якими є чимало відмінностей.

Ознаки закоханості

Закоханість характеризується нав'язливим бажанням постійно перебувати поруч з партнером, при цьому взаємність не завжди має значення.

Закоханість виникає раптово і швидко захоплює всі думки й почуття людини. При цьому вона так само швидко зникає.

При закоханості людині властиво нехтувати сумісністю, створюючи ілюзію партнера, ігноруючи його недоліки і наділяючи неіснуючими якостями.

Закоханість емоційна, її фундаментом є гормональні зміни в організмі.

Закоханість часто породжує сумніви, здатні вилитися в обурення і різку зміну ставлення до коханого.

Для закоханості характерні сумбурність почуттів і неконтрольовані емоції.

Ознаки кохання

- Кохання будується на розумінні, повазі і взаємності. Кохання може пережити розлуку.
- Кохання не може виникнути з першого погляду, воно зароджується поступово і може супроводжувати людину все життя.
- Для кохання характерна сумісність партнерів, де обома сторонами усвідомлюються і приймаються недоліки одне одного.
- Кохання більш раціональне, його фундаментом є вищі психічні властивості організму, а не лише гормональні.
- Кохання ототожнюється з самодостатністю, впевненістю у собі і партнерові.
- Кохання є усвідомленим почуттям, яке можна контролювати. Йому властиві довіра, умиротворення.