

**ЧОГО
НЕ ВЧАТЬ
У ШКОЛІ**

**МОЇ СТОСУНКИ:
100+ технік і запитань
про дружбу та кохання**



**Харків
Моноліт Bizz
2024**

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

РОБОЧИЙ ЗОШИТ ПРО СТОСУНКИ Чи з ними можна працювати?



Стосунки — найважливіша частина життя, без перебільшення. Але, мабуть, і найскладніша. Пари, сім'ї, компанії ми створюємо для того, щоб пізнати справжню близькість, відчуття безпеки та взаєморозуміння, поділитися любов'ю і турботою, стати сильнішими разом. Водночас стосунки з людьми затягують нас у вир нових переживань і турбот — не завжди зрозумілих та приємних.

Кожна людина, з якою знайомишся, — незвіданий Всесвіт. Вона зберігає безліч таємниць. І ти — такий самий таємничий Всесвіт для неї. Чи є у вас щось спільне? Чи досягнете ви одне одного? Чи зумієте порозумітись і створити стосунки, які стануть джерелом радості для обох?

Цими та іншими питаннями переймаються твої ровесники. Разом із ними на сторінках зошита ти шукатимеш відповіді, ділитимешся порадами та розв'язуватимеш непрості життєві завдання. Тут ти почуєш історії про самотність, довіру, зраду та інші труднощі, з якими стикаються однолітки. Приміряєш ці історії на себе і поглянеш на звичні проблеми під новим кутом.

Ти дізнаєшся, чому між людьми виникає симпатія. Кому і скільки уваги потрібно. Як казати «ні!» і що робити, коли відмовляють тобі. Розберешся в конфліктах і маніпуляціях. Навчишся підтримувати людей, освідчуватися в коханні, долати горе від розлуки.

Бери олівець і влаштовуйся зручніше — ми запрошуємо тебе поринути у світ людських стосунків, де ти можеш сміливо експериментувати й пробувати нові підходи у спілкуванні з друзями та коханими. Чи це не найцікавіше заняття у світі, де ти живеш серед восьми мільярдів людей?

Команда «Моноліт Бізз»

ТРИ КИТИ СТОСУНКІВ:

увага, розуміння й довіра

На чому тримаються будь-які стосунки?
Це та інші запитання ми ставили юнакам і дівчатам різного віку.
Ось що нам відповідали:

Познач голоси,
з якими й тобі хочеться погодитись.

- «Найважливіше в дружбі — довіра. У стосунках із друзями мене найбільше турбує, що можуть зрадити...»
(Денис, 16 років).

- «У спілкуванні з друзями я часто потребую підтримки і боюся перейти межу, коли використовую забагато емоційних ресурсів іншої людини»
(Ганна, 17 років).



- «Засмучує, коли не прагнуть вислухати мене. Хочу, щоб інші приймали мене такою, якою я є. Найскладніше в дружбі — довіра. Не хочу, щоб друзі ображали мої почуття»
(Ольга, 19 років).

- «Сумно, коли друзі не надають належної уваги, не занадто цінують. Хочу, щоб люди більше мене потребували. Але найскладніше — це розуміти одне одного. А ще мене непокоять ревності і те, що про мене забудуть»
(Катерина, 16 років).

- «Найважче надавати підтримку і допомогу в потрібний момент, незважаючи на свої плани. Хочу, щоб друзі були поруч у складних і кризових ситуаціях»
(Михайло, 17 років).



- «Хотілося б, щоб друзі більше мені відкривались і не ігнорували моїх бажань. Засмучують непорозуміння і те, що я не завжди можу висловити свою думку»
(Олена, 18 років).
- Злить, коли друзі применшують мої переваги. Засмучує, коли не розуміють. Найскладніше досягти згоди в обговоренні проблем і не замовчувати їх»
(Павло, 17 років).

Майже в кожному голосі звучить тема чи уваги, чи розуміння, чи довіри. Це три кити, на яких будуються близькі та справжні стосунки.

А що особисто тобі хотілося б змінити у стосунках із друзями та іншими важливими для тебе людьми?



Хочеться мати та дарувати більше уваги ●

Хочеться навчитися правильно розуміти одне одного ●

Хочеться вміти довіряти одне одному ●

Усе це та багато іншого... ●

Змінити стосунки з іншими людьми можна, якщо ти станеш змінювати себе. Змінюючи себе, ми змінюємо людей, стосунки з ними та світ навколо. Якими будуть ці зміни, вирішувати тобі!

На цих сторінках ти почуєш голоси і прочитаєш історії хлопців та дівчат, які ділитимуться своїм досвідом або труднощами. Розберешся з увагою — кому і скільки її потрібно. Дізнаєшся, як довіряти людям, розуміти одне одного та розв'язувати конфлікти. Знайдеш відповіді на головні запитання про те, як любити, дружити і спілкуватися з тими, хто тобі цікавий та симпатичний.

**Але поки що тут бракує ще одного важливого голосу — твого.
Для нього є місце на кожній сторінці!**



У ЦЕНТРІ УВАГИ: Бути чи не бути?

Якщо переглядати соціальні мережі, можна побачити різні типи профілів.



Хтось із хлопців і дівчат публікує багато фотографій та активно лайкає новини друзів.

Хтось тримає свій профіль закритим або нічого там не публікує.

А який вигляд мають твої соціальні мережі?

- Я їх не веду
- Як в Андрія
- Як в Аліні

Або _____

Здається, і в офлайн люди поведуться так само.

Андрій (15 років) завжди хотів бути в центрі уваги. Намагався незвично одягатися, багато жартував у компанії й терпіти не міг залишатися на самоті. Якщо друзі йому довго не писали або кудись не кликали, Андрій спочатку сердився, а потім сумував і ображався. Як гадаєш, чому?

Без уваги друзів він почувався не досить важливим

Популярність підживлювала його самооцінку

Андрій вважав, що він цікавий людям, тільки якщо популярний

Або _____

Андрій ставився до будь-якого популярного однолітка як до свого конкурента. Намагався його перевершити і повернути до себе ще більше уваги оточення. Вдавався до різних засобів, зокрема й до негативних висловлювань на адресу конкурента. Деякі з таких способів забирали в Андрія багато енергії та часу, спустошували його емоційно і навіть були небезпечними.

Що роблять люди, які прагнуть перебувати в центрі уваги? Напиши всі способи, які знаєш із власного досвіду або зі спостережень за однолітками. Познач, які з них **конструктивні** 😊, а які **не надто конструктивні** чи навіть ризикові 😬.

	😊	😬
Купувати дорогі модні речі та всім показувати.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Смішно жартувати, нікого, однак, не ображаючи.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Регулярно вести соціальні мережі.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Способів повернути увагу чимало — можливо, якісь із них доводилося використовувати і тобі, якщо хотілося стати популярнішим.

Так Ні Можливо

«Хіба це погано — бути популярним і прагнути уваги?» — запитав одного разу Андрій самого себе.

Що тобі хотілося б йому відповісти?

Андрію, я думаю _____

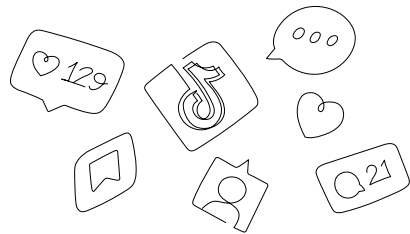
У самій популярності, як і в бажанні привертати до себе увагу, навряд чи є щось погане.

Погано, коли задля досягнення цієї мети ми витрачаємо все своє життя та енергію. Коли популярність стає самоціллю, вона шкодить іншим нашим цілям і бажанням.

Багато залежить і від способів, якими ми боремося за увагу людей.



Світлана (17 років), як і Андрій, завжди хотіла виділятися з-поміж однолітків. Вона влаштувала собі часті фотосесії, щоб фото в соціальних мережах відображали її привабливою та успішною. Про неї говорили, на неї підписувалися, її пости лайкали. Попри це, вона почувалася...



Самотньою

Не надто успішною

Щасливою

Або _____

Насправді і Світлана, і Андрій можуть почуватися самотніми. Адже кількість підписників і лайків не замінить досвіду повноцінного дружнього спілкування. А популярність в інтернеті й у школі не гарантує наявності близьких друзів, які розуміють тебе й готові бути поруч навіть у важкі хвилини.

Іноді і Світлана, і Андрій відчуваються не надто успішними, попри популярність. Адже завжди знайдеться хтось яскравіший, з ким вони порівнюватимуть себе.

Чи була Світлана щасливою? Популярність і увага оточення можуть давати радість, задоволення і навіть наповнювати почуттям щастя. Але це щастя залежить від зовнішніх обставин, а отже, швидкоплинне та мінливе.

Де шукати щастя, якщо лайки, підписники та приємні коментарі зникнуть?

Цікаве запитання!

Як же зрозуміти, скільки саме уваги тобі потрібно, щоб почуватися добре? Може, ти вже знаєш відповідь?

Що більше, то ліпше

Стільки, скільки є зараз

Або _____

Увага близька і стороння

Ми можемо прагнути мати увагу та популярність у різних колах спілкування. Найчастіше серед близьких людей — так і назвемо її — **близька увага**. Але іноді й серед просто приятелів, знайомих і незнайомих людей — назвемо її **сторонньою увагою**.

Більшість людей зі сторонніх кіл спілкування, навіть якщо виявляють інтерес до нас, вважають за краще лише спостерігати збоку. Навряд чи більшість із них стануть для нас по-справжньому близькими.

Ось такий вигляд має увага, потрібна Андрію, — вона зафарбована.

1 **Найближче коло** — родина.

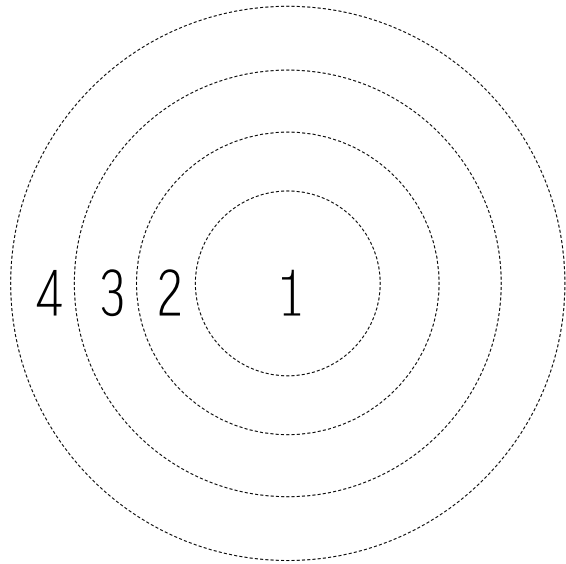
2 **Близьке коло** — кохана людина й друзі.

3 **Стороннє коло** — друзі, знайомі, підписники в соцмережах.

4 **Далеке коло** — решта людей, які нас оточують.



А яка на вигляд увага, якої потребуєш ти?
Зафарбуй цю ділянку на своєму зображенні кіл спілкування.



Поміркуй, чому саме така увага для тебе важлива. Чи досить її тобі, чи хотілося б мати більше?

Напиши, що ти можеш зробити, щоб підтримувати таку увагу до себе.

Підсумуймо!

Коли популярність і багато уваги можуть зашкодити?

- Коли роблять людину залежною від оцінок і думок інших.
- Коли змушують застосовувати неприйнятні способи стати помітнішим.
- Коли виявляються єдиним джерелом радості й щастя.
- Коли забирають забагато часу й сил.
- Коли замінюють близькі дружні стосунки.
- Коли не допомагають упоратись із самотністю, а лише маскують це почуття.

ЧИ МАЄМО МИ ВСІМ ПОДОБАТИСЬ і бути для всіх добрими?

Цими запитаннями Сергій поділився зі своїм другом Антоном. «Особисто мені взагалі байдуже, подобаюсь я комусь чи ні! Думка інших мене не хвилює! Не збираюся підлаштовуватися під кожного!» — відповів йому Антон.

Сергій думав інакше — він хоч і не прагнув стати суперпопулярним, але хотів, щоб інші хлопці ставилися до нього із симпатією й повагою. Ставлення однолітків не було йому байдужим. Іноді він був готовий зробити те, чого йому не хотілося, аби здобути визнання оточення.

А тобі яка думка ближча?

Сергія

Антон

Я маю своє ставлення до того, що думають про мене інші. Ось яке:

Антон продовжив свою відповідь:

«Мені здається, твоя самооцінка залежить від чужої думки. Ти прагнеш для всіх бути добрим і всім подобатися, бо...»

Хочеш з усіма дружити

Боїшся критики

Не маєш своєї думки

Любиш похвалу та визнання

Або

Можливо, Антон у чомусь має слухність і Сергій справді залежить від оцінок та відгуків інших людей. Але що можна сказати про самого Антона? Невже його самооцінка така незалежна, що йому насправді начхати на думку оточення?

Сергій вирішив заперечити:

«А мені здається, що ти цілком байдужий до чужої думки, бо...»

Не хочеш знати про свої недоліки

Боїшся критики і тому вдаєш, що байдужий до неї

Ставиш себе вище за інших людей

Або _____

Погляди Антона й Сергія — протилежні крайнощі. З одного боку, цілковита байдужість до думок та оцінок людей. З другого — залежність від думок та оцінок оточення.

Як вважаєш, чому обидва варіанти не гарантують щастя і не допомагають хлопцям розвиватися?

Порівняймо думки Сергія й Антона. Погляньмо, які ще переконання можуть мати хлопці. А ти познач, чи бувають у тебе схожі думки.

Переконання Сергія

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Якщо мене критикують — я поганий. | <input type="checkbox"/> Той, хто мене критикує, — завжди неправий. |
| <input type="checkbox"/> Якщо мене хвалять — я добрий. | <input type="checkbox"/> Я такий, яким хочу бути. |
| <input type="checkbox"/> Добрих людей не критикують. | <input type="checkbox"/> Я не забор'язаний усім подобатися. |
| <input type="checkbox"/> Я мушу всім подобатися. | <input type="checkbox"/> Я не мушу бути для всіх добрим. |
| <input type="checkbox"/> Я маю бути для всіх добрим. | <input type="checkbox"/> Мені байдужа думка про мене. |

Такі переконання називаються ірраціональними — вони занадто спрощують картину світу. Жодне з них не може бути надійним орієнтиром у стосунках з людьми й із собою.

Ці переконання і поведінка, що на них ґрунтується, можуть мати різні ефекти для обох хлопців.

Вони можуть перешкодити Антонові:

- Помічати та розсудливо оцінювати свої вад.
- Будувати близькі стосунки з людьми.
- Навчитися приймати компліменти чи реагувати на критику.

А Сергію такі переконання можуть завадити:

Будувати близькі стосунки з людьми.

Навчитися приймати компліменти чи реагувати на критику.

- Відчувати власну цінність і самоповагу.
- Навчитися відмовляти на чужі прохання та пропозиції.
- Зберігати емоційну рівновагу, коли критикують.

Чи є золота середина між крайнощами Антона й Сергія?

Ні!

Якщо ми формулюємо запитання, як Сергій і Антон: «Чи маю я подобатися всім, чи бути геть байдужим до чужої думки?», знайти правильну відповідь або золоту середину неможливо.

Проблема в самому запитанні. Замість цього правильніше себе запитати:

«Кому саме я хочу подобатися і чому?»

«Як мені враховувати думки людей про мої риси та вчинки?»

«Як мені правильно реагувати на критику?»

«Як зрозуміти, чия думка для мене має бути важливою, а чия — ні?»

«Чому оцінка саме цих людей впливає на мене найбільше?»

Чи доводилося тобі перейматися такими запитаннями?

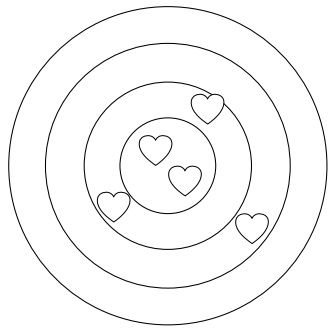
Так, часто

Іноді

Схожі запитання були

Ще ні

Спробуй серцем позначити людей із різних кіл спілкування, яким ти хочеш подібатися. Позначаючи кожну людину, поміркуй, чому саме її симпатія для тебе важлива.



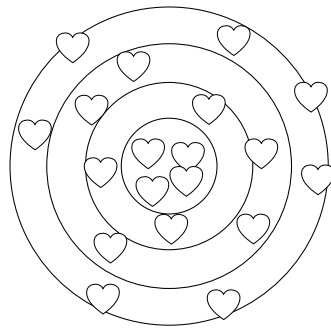
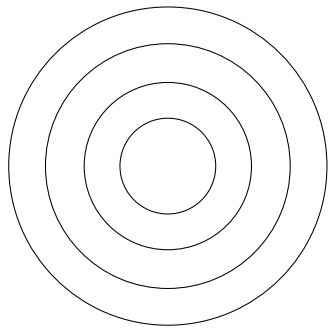
Найближче коло —
родина.

Близьке коло —
кохана людина й друзі.

Стороннє коло —
друзі, знайомі, підписники в соцмережах.

Далеке коло —
інші люди, які нас оточують.

А ось які на вигляд кола Антона та Сергія:



● Це Антон
● Це Сергій

● Це Антон
● Це Сергій

Коли ми думаємо про те, чи подобаємося оточенню, чи ні, важливо розуміти, за якими саме якостями, рисами характеру чи вчинками ми судимо про симпатію та ставлення інших людей.

Як гадаєш, чи можна подібатися людям на 100 % — зі всіма нашими індивідуальними особливостями?

Іноді ●
Ні ●

Навряд чи це можливо. Як і неможливо бути добрим для всіх. Адже й тобі може щось не подібатися в людині, яку хтось інший вважає ідеалом.

Бути доброю людиною і бути доброю людиною для інших — не те саме.
Перше — це коли ти керуєшся загальнолюдськими цінностями та етичними правилами поведінки.
А друге — коли робиш те, чого конкретні люди хочуть від тебе.

У будь-якому разі важливо розуміти, думка яких саме людей тобі дорога і може бути орієнтиром для кращого усвідомлення себе й самовдосконалення, а думку яких людей не варто брати до уваги, залишаючись собою і керуючись своїм внутрішнім компасом.

Підсумуймо!

- Запитання «Чи маємо ми подібатися, чи бути байдужими до чужої думки?» хибне.
- Правильніше конкретно запитати себе про свої риси та їх оцінку.
- Окремі твої якості можуть подібатися тобі та іншим людям. Чудово!
- А можуть не подібатися — не поспішай змінюватися на чуже бажання.
- Не забувай, що інші люди також можуть помилятися в оцінюванні твоїх якостей.
- Цінуй думку значущих людей, але не потрапляй у залежність від неї.
- Намагайся бути просто добрим, а не зручним для когось.

МЕНЕ ПРОСЯТЬ ЗРОБИТИ ТЕ, ЧОГО Я НЕ ХОЧУ

Чи доводилося тобі робити те, чого не хотілося, що не входило до планів або суперечило твоїм принципам?

Бувало

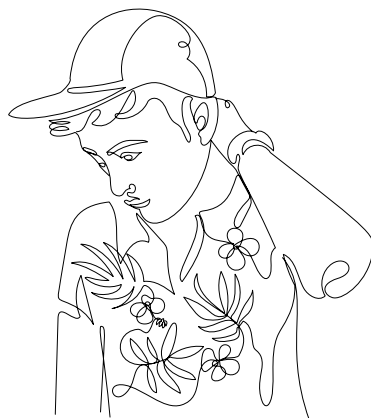
Одного разу

Не пам'ятаю

Щиро кажучи, кожен із нас хоч раз у житті чинив усупереч своїм бажанням, принципам і поглядам. У деяких ситуаціях так важко сказати «ні». Ось що розповідають про такі моменти хлопці та дівчата:

Денис (17 років)

«Ми зібралися піти на пляж. Хтось із компанії запропонував закупитися колою і чипсами, але грошей майже ніхто не мав, крім мене. А я не хотів їх витратити, бо відкладав на нові навушники. Усі стали вмовляти мене, обіцяли, що потім повернуть гроші, хоча я не особливо в це вірив. Відчував, що вони образяться на мене, якщо я відмовлюсь. І водночас розумів, що йду проти своїх принципів — не витратити грошей на такі дурниці. Одне слово, я не зміг їм відмовити...»



Світлана (15 років)

«Напередодні складного іспиту мені зателефонувала подруга і сказала, що розлучилася зі своїм хлопцем. Їй було дуже боляче, і вона просила зустрітись із нею. А в мене ще половина питань не вивчена. Від цього іспиту залежало, можна сказати, все моє майбутнє життя. І тут телефонує подруга і в істеричі просить приїхати. Як я могла відмовити? Довелося відкласти підручники й поїхати до неї. Звісно, на іспит я прийшла погано підготовленою, але мені пощастило — трапилися питання, які я знала. Однак мені було прикро від того, що я погано підготувалася».

Якщо ти маєш свою схожу історію, напиши її. Це допоможе тобі краще зрозуміти, чому не вдалося сказати «ні».

Як гадаєш, чому Денису не вдалося відмовити друзям?

Денис не досить впевнений у собі

Денис боявся, що компанія перестане поважати його

Денис любить колу та чипси

Як гадаєш, чому Світлана не змогла відмовити подрузі?

Світлана не досить впевнена в собі

Світлана боялась образити подругу і посваритися з нею

Світлана сама хотіла допомогти подрузі

Поміркуймо разом. Для обох ситуація була непростюю — Денисові було важливо не витратити грошей, а Світлані — підготуватися до іспиту. Тому їм усе ж таки треба було відмовити друзям у проханні.

Чи можна сказати, що вони не досить впевнені в собі?

Можливо, але навіть упевнені люди не завжди вміють відмовляти.

Погоджуся

Поміркую про це

Отже, Денис і Світлана не змогли відмовити, бо не хотіли йти на конфлікт із друзями?

Можуть бути, звісно, й інші причини. Познач, які з них тобі іноді заважають відмовлятися робити те, що суперечить твоїм принципам і поглядам. Можеш дописати свої!

Чому хтось не може сказати «ні»

І я

Боїться поскаритися з людиною, відмовивши їй.

Не хоче відрізнитися від інших людей та виділятися.

Остерігається агресії у відповідь на свою відмову.

Не хоче засмутити чи поранити людину своєю відмовою.

Не може дібрати правильні слова для відмови.

Є причини іноді погоджуватися з іншими людьми й робити те, що вони кажуть. Але буває не менше причин відмовлятися це робити!

НЕ БІЙСЯ!

Згадай випадки, коли тобі доводилося відмовляти комусь у проханні. Спочатку було страшно, але нічого жахливого врешті не сталося.

Іноді наші страхи бувають перебільшеними, а інші люди можуть ними користуватися, щоб домогтися від нас згоди.

Обери причини відмовитися, які повторюватимеш собі, коли перед тобою буде непростий вибір, як перед Денисом чи Світланою.

«Ні» — це обстоювання особистих меж, поглядів і цінностей.

«Ні» — це захист себе від можливих неприємностей.

«Ні» — це ознака моєї самостійності та відповідальності.

«Ні» — це не образа для іншої людини.

«Ні» — це не зневага до іншої людини.

Але як саме найкраще відмовляти?
Чи досить слова «ні»?
Про це — на наступних сторінках.

