

ТЕТРАДЬ УЧАЩЕГОСЯ для Гимназии VIII – IX классы



КУРРИКУЛУМНАЯ ОБЛАСТЬ
Социо-гуманитарное воспитание

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Кишинэу 2022

Утвержден:

Национальным Советом по Куррикулуму (протокол № 29 от 7 сентября 2022 г.)
Приказом Министерства Образования и Исследований (№ 948 от 27 сентября 2022 г.)

Документ разработан в рамках проекта «Разработка, пилотирование и интеграция раннего предупреждения гендерного насилия и насилия в отношении женщин в школьную программу», реализуемого Международным центром «LA STRADA» в партнерстве с UN Women Moldova и финансовой поддержки Швеции. Авторские права на продукцию принадлежат UN Women Moldova.

РАБОЧАЯ ГРУППА:**АВТОРЫ:**

[Татьяна ТУРКИНЭ](#), психолог, заведующая Центром непрерывного образования, Государственный Университет в Молдове

[Валентина ОЛАРУ](#), доктор педагогики, высшая дидактическая степень, директор Теоретического лицея «Лучиан Блага», мун. Кишинэу

[Виорика АНДРИЦКИ](#), доктор хабилитат в педагогике, профессор университета.

КОНСУЛЬТАНТ:

[Корина ЛУНГУ](#), главный специалист Управления общего образования, Министерство Образования и Исследований.

КООРДИНАТОР:

[Лилиана ИСТРАТЕ-БУРЧИУ](#), Международный центр „LA STRADA”

МОДУЛЬ I

СЕМЬЯ И СИСТЕМА СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ



ЭВОЛЮЦИЯ МОДЕЛИ СЕМЬИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ИСТОРИИ. СЕМЬЯ – ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА



Для продвижения семейных ценностей ты должен уметь:

- Анализировать эволюцию модели семьи во времени;
- Различать типы семей;
- Аргументировать преимущества и недостатки современных тенденций в эволюции семьи.



Ключевые аспекты продвижения семейных ценностей

Историческая эволюция семьи

Древние *египтяне* считали царскую семью настолько важной, что поощряли браки между родственниками.

Римские семьи включали в себя всех домочадцев, находившихся под властным влиянием отца (главы семьи), включая взрослых детей и домашних рабов. Дети, рожденные вне брака, не могли наследовать имущество или имя отца; вместо этого они принадлежали к социальной группе и семье своих матерей.

В *китайской династии* семейная жизнь имела решающее значение для накопления власти и выживания империй. Для этого постоянно заключались браки.

В *средневековой Европе* могущественные семьи женились, чтобы править и поддерживать богатство (состояние). В результате такие семьи (например, династия Габсбургов) достигли больших успехов в накоплении власти, влияния и богатства.

В *христианской Европе* в Средние века существовало два различных семейных образца.

1

В Южной и Восточной Европе брак заключался между двумя людьми, которые долгое время жили со своими родителями. Вовлеченный мужчина был старше, обычно ему было около двадцати, а девушка часто была еще подростком.

2

Северо-западный регион Европы дал начало уникальной для того времени семейной структуре. Мужчина и женщина обычно были примерно одного возраста и ждали, когда им исполнится двадцать, чтобы жениться.

В доиндустриальной Европе были известны два типа семьи:

„простая домашняя система“

- ☒ относительно поздний возраст вступления в брак как для мужчин, так и для женщин
- ☒ создание отдельного домохозяйства после заключения брака

„совместная семейная система“

- ☒ ранний брак для женщин
- ☒ совместное проживание с семьей мужа и совместное проживание нескольких поколений
- ☒ формирование многопоколенных семей

Типы семей



Проанализируй и выскажи мнение

1. Внимательно прочитай информацию об исторической эволюции семьи и определи, как она повлияла на семью сегодня.
2. Посмотри внимательно на картинки и определи, чем они похожи и чем отличаются.

Сходства	Различия

3. Как можно определить данные типы семей?

4. Сформулируй вывод об историческом влиянии на современную семью и обсуди с одноклассниками.

5. Одни исследователи считают, что нуклеарная семья была продуктом индустриализации, другие придерживаются мнения, что эффективность индустриализации в Северо-Западной Европе обусловлена, в частности, предсуществованием нуклеарной семьи. Вырази согласие или несогласие и аргументируй мнение.

6. Сформулируй ответы на каждый вопрос, затем обсуди с одноклассниками:
а. Оцени, в какой степени проанализированные выше типы семьи обеспечивают стабильность общества?

б. Какие предрассудки и стереотипы «привязаны» к каждому типу семьи?

в. Как это влияет на восприятие брака молодыми людьми?



Действуй!

7. Некоторые молодые люди сегодня считают, что брак ограничивает определенные свободы. Сожительство со спутницей/спутником жизни, не узаконенное браком, было одним из наиболее удобных решений, называемое гражданским браком. Некоторые рассматривают этот союз по обоюдному согласию как предварительную форму брака, своего рода „пробный брак”.

Определи преимущества и недостатки данного типа брака.

Преимущества	Недостатки



Ключевое сообщение

Семья — это веревка, узлы которой никогда не развяжутся.
Испанская поговорка



Рефлексия

Письменно отрази важные моменты жизни семьи в современную эпоху.

СИСТЕМА СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ. РАЗЛИЧИЯ СИСТЕМ СЕМЕЙНЫХ ЦЕННОСТЕЙ. МАТЕРИАЛЬНЫЕ ЦЕННОСТИ ПРОТИВ ДУХОВНЫХ ЦЕННОСТЕЙ



Для продвижения семейных ценностей ты должен уметь:

- Определить свою систему ценностей в семье;
- Отличать материальные ценности от духовных ценностей;
- Продвигать ответственное отношение к семье.



*Ключевые аспекты продвижения
семейных ценностей*

Ценности человека или коллектива не изолированы, не обособлены и не находятся в беспорядке. Наоборот, они связаны друг с другом, взаимозависимы, что определяет формирование системы ценностей. Когда новая ценность принимается отдельными людьми или, наоборот, утрачивается, усиливается или ослабевает, это затрагивает всю систему ценностей.

Система ценностей относительно стабильна, но она может меняться за счет изменения иерархии ценностей, за счет изменения приоритетов ценностей, причем одни из них важнее других. Однако стабильность ценностей выше стабильности установок, которые легче меняются, определяясь разными наборами ценностей, не обязательно центральными¹.

Семейные ценности очень важны для семьи, они являются тем необходимым «цементом», который объединяет группу людей со схожим генетическим кодом в дружное сообщество. Кажется, в каждой семье есть что-то свое: кому-то важно доверие, а кому-то процветание семейного бизнеса. Очевидно, что эти две семьи будут иметь разные ценности. Поэтому сказать, какими должны быть семейные ценности, а уж тем более сказать об их иерархии, — задача невыполнимая, **каждая семья имеет свое видение того, что для нее важно, расставляет свои приоритеты.** И это неудивительно- все мы разные.

Поскольку существует много форм семейных отношений, то, что является первичным для одной семьи, будет второстепенным для другой. Поэтому не существует готового рецепта ценностей, которые следует возвращать в своей семье. Вы можете только считаться с семейными ценностями и думать о том, что правильно для вас, а что будет бесполезно.

1.Р. Резсогази, Социология ценностей, Издательство Европейского института, Яссы, 2010, с. 17



Анализируй и выскажи мнение

1. Напиши ниже список всех ответов на вопрос: *Что для меня действительно важно в жизни?* Постарайся быть честным с собой и указывать то, во что ты действительно веришь, а не то, что от тебя ожидают семья, друзья, общество.

2. На основе выше записанного, обсуди с одноклассником следующее:

- Как это помогает тебе в твоём личном развитии?
- Где ты узнал об этом?
- Какую роль играет семья в том, что ты написал выше?
- Что они значат для тебя?

3. Изучи список ценностей:

Любовь	Традиция	Чистота
Обязательство	Вера	Принадлежность
Мир	Самодисциплина	Современные гаджеты
Равенство	Автомобиль	Свобода
Истина	Уважение	Любознательность
Дружба	Доверие	Сопереживание
Дом	Терпение	Независимость
Жизнь со смыслом	Щедрость	Преданность
Духовная жизнь	Бижутерия	Лекарства
Ответственность	Жизнерадостность	Общение
Прощение	Здоровье	Личный имидж на публике
Богатство	Безопасность	Одежда

- а. Подчеркни одним цветом 5 ценностей, согласно которым ты живешь в данный момент.
- б. Подчеркни другим цветом 5 ценностей, которыми руководствуется твоя семья.
- в. Проанализируй и объясни сходства и различия.

-
-
- г. Подчеркни одним цветом не менее 3 материальных ценностей.
 - д. Подчеркни другим цветом не менее 3-х духовных ценностей.
 - е. Проанализируй и объясни роль каждого набора ценностей для личного и семейного развития.
-
-
-
-
-

4. Аргументируй выражение „Каждая семья имеет свое видение того, что для нее важно, и расставляет свои приоритеты”.

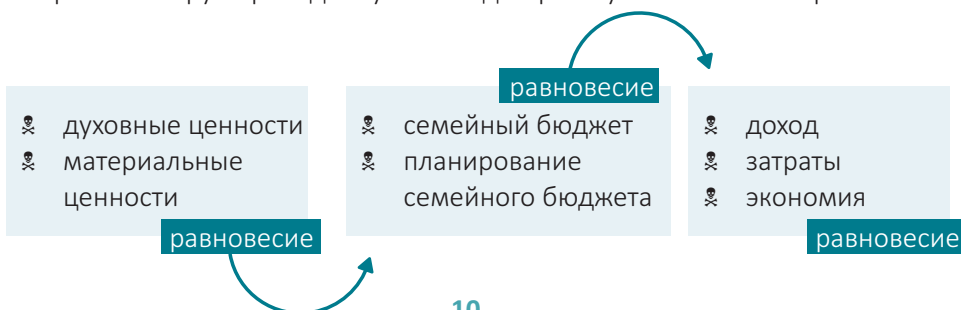
5. Прочти текст:

„Людам нужна одежда, чтобы прикрыть тело, защитить его от солнца, холода и ветра. Однако бывают случаи, когда наличие конкретной одежды выходит за рамки того, что необходимо, и становится необходимым, потому что она ценится как материальный товар, отражающий статус и покупательную или экономическую способность.”

- а. Объясни, как материальные ценности могут стать пороком.
-
-
-
-

б. Сформулируй примеры, когда материальные ценности занимают все большее место в отношениях.

6. Проанализируй приведенную ниже диаграмму и ответь на вопросы:



а. Определи, какие преимущества принесет баланс духовных и материальных ценностей?

б. Проанализируй связь между духовно-материальным балансом, потребностями и желаниями членов семьи.

в. Какова цель составления семейного бюджета?

г. Хорошо или плохо, если семейный бюджет известен всем членам семьи? Аргументируй ответ.

7. Прочитай две нижеприведенные истории.

„Молодой человек шел по грязной дороге и вдруг увидел золотую монету. Он наклонился и поднял ее. Он двинулся дальше в поисках других монет. И действительно, иногда они встречались у него под ногами. Так прошла его жизнь. Когда он умирал, будучи стар, его спросили, что такое жизнь. Он ответил: „Жизнь — грунтовая дорога, на которой иногда встречаются золотые монеты“.

„В одной из стран, неважно какой, жила-была старушка. Много лет она ходила с палкой по пляжу в разгар летнего сезона. Многие смотрели на нее и не понимали, что она ищет в песке, разгребая его палкой. Только спустя годы люди узнали, что она много лет ходила по пляжу с единственной целью — собрать осколки стекла, чтобы не пострадали взрослые и дети“.

В группе ответьте на следующие вопросы:

- а. В чем смысл этих историй?
- б. Чем они похожи и чем отличаются?
- в. Что обозначают монеты и кусочки стекла?
- г. Какие уроки мы извлекаем из семейной жизни?



Действуй!

8. Разработайте в группе баннер или листовку, с помощью которых вы будете продвигать **баланс между духовными и материальными ценностями семьи**.



Ключевое сообщение

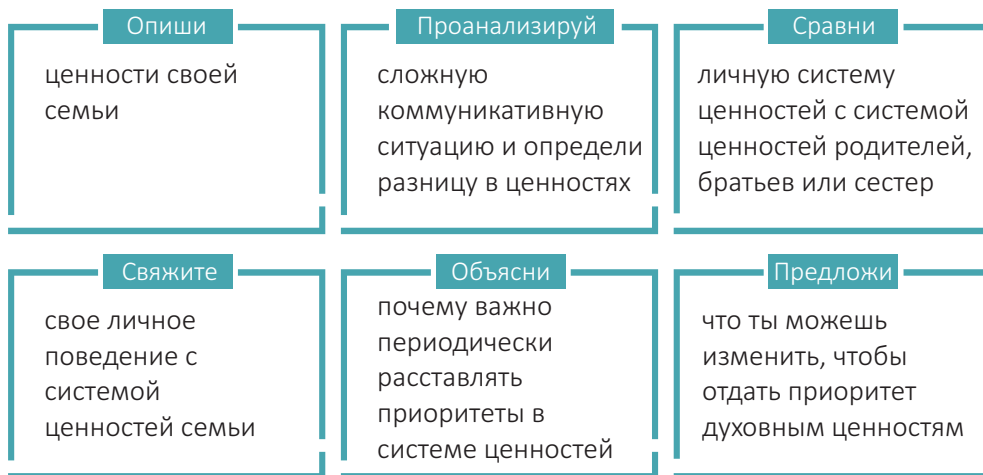
„Ваша ценность заключается в том, кто вы есть, а не в том, что у вас есть”

Томас Эдисон



Рефлексия

Понаблюдай за своим поведением по отношению к членам семьи, и проанализируй его по схеме:



СЕМЬЯ И ПРАВОВЫЕ АСПЕКТЫ. СЕМЕЙНЫЕ РОЛИ, ФУНКЦИИ И ОБЯЗАННОСТИ



Для продвижения семейных ценностей ты должен уметь:

- Разъяснить некоторые правовые положения Семейного кодекса;
- Описывать семейные роли;
- Аргументировать необходимость выполнения семейных функций;
- Понимать важность правовых норм в формировании и функционировании семьи.



Ключевые аспекты продвижения семейных ценностей

Семейный кодекс является документом, регулирующим права семьи. Согласно Семейному кодексу в Республике Молдова государство защищает брак и семью, поддерживает экономическими и социальными мерами развитие и укрепление семьи. Государство защищает интересы матери и ребенка, проявляет особую заботу о воспитании подрастающего поколения.

Семейный кодекс также регулирует тот факт, что *семья основана на добровольном браке между супругами*.

Семейный кодекс² предусматривает следующее (ст.2):

- ☠ Семья и семейные отношения в Республике Молдова охраняются государством.
- ☠ Только брак, заключенный в государственных органах записи актов гражданского состояния, порождает права и обязанности супругов.
- ☠ Семейные отношения регулируются на следующих **принципах**: моногамия, добровольный брак между мужчиной и женщиной, равноправие супругов в семье, взаимная моральная и материальная поддержка, супружеская верность, приоритет воспитания ребенка в семье, проявление заботы о содержании, воспитании и защите прав и интересов несовершеннолетних и нетрудоспособных членов семьи, мирное решение всех вопросов семейной жизни, недопустимость умышленного вмешательства в семейные отношения, свободный доступ к защите в судебном порядке, права и законные интересы членов семьи.

2. СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС Республики Молдова. КОД №1316 от 26.10.2000г.; опубликован 26.04.2001 в Monitorul Oficial №47- 48, ст.210,

Функции семьи

Семья создается для достижения четких целей, вытекающих из потребностей каждого, а также возможностей и социальных обязательств. Важнейшими функциями семьи являются:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ	обеспечивает эмоциональную поддержку, потребности в безопасности и защите, помощь, основанную на чувстве равенства, уважения и любви между партнерами, между родителями и детьми, между братьями и сестрами;
ЭКОНОМИЧЕСКАЯ	включает в себя обеспечение материальных условий жизни, ведение домашнего хозяйства, обучение и соблюдение семейного бюджета;
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ	предполагает передачу детям установок, ценностей, принципов, моделей поведения, характерных для определенной социальной группы;
БИОЛОГИЧЕСКАЯ	состоит в воспроизводстве жизни, т.е. в продолжении рода человеческого, или, проще говоря, в рождении и воспитании детей;
КУЛЬТУРНАЯ	обеспечивает сохранение культуры: языка, обычаев, традиций, жизненного опыта, выделение и передачу общечеловеческих, национальных, семейных и личных ценностей.

Семейные роли

Семейные роли — это поведение, которого члены семьи ожидают от каждого члена, в зависимости от положения, которое они занимают в семье. Есть три семейные роли:



Роль мужа/жены предполагает взаимное знание и удовлетворение эмоциональных потребностей, интересов и стремлений, поддержку в выполнении семейных задач и функций;



Роль родителя заключается в воспитании и обучении детей;



Роль брата/сестры предполагает обучение жить рядом с равными (через привязанность, соперничество, солидарность, соревнование, конфликт, переговоры), эмоциональную поддержку в различных ситуациях.



Анализируй и выскажи мнение

1. Ответьте Да или Нет на следующие вопросы:

	ДА	НЕТ
Означает ли нахождение в паре, что партнеры имеют права и обязанности по отношению друг к другу?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Может ли заявление о заключении брака быть подано одним из родственников молодых людей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Семья основана на добровольном браке между супругами?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
При заключении брака супруги выбирают фамилию мужа?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Отношения между супругами основаны на уважении и взаимопомощи, на общих обязанностях содержать семью, заботиться и воспитывать детей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Имущество, полученное по наследству одним из супругов во время брака, принадлежит обоим супругам?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
При отсутствии согласия жены муж может потребовать расторжения брака во время ее беременности и в течение одного года после рождения ребенка, если он родился живым и находится в живых?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Какие правовые нормы Семейного кодекса должен знать каждый гражданин?

3. Какие условия должны быть выполнены молодыми людьми, которые хотят перейти от стадии пары к стадии семьи?

4. Аргументируй необходимость выполнения семейных функций.

5. Что должна семья предложить своим членам? Расположи эти семейные блага в порядке важности. Сравни с тем, что написали твои одноклассники, и обоснуй свой выбор.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Безопасность | <input type="checkbox"/> Свобода |
| <input type="checkbox"/> Защита | <input type="checkbox"/> Уход |
| <input type="checkbox"/> Независимость | <input type="checkbox"/> Доверие |
| <input type="checkbox"/> Любовь | <input type="checkbox"/> Забота |
| <input type="checkbox"/> Компания | <input type="checkbox"/> Удовлетворение потребностей |



Действуй!

6. Определите, какие семейные функции проиллюстрированы в данных ситуациях. Аргументируй свое мнение.

а) Мои мама и папа делили семейные обязанности: готовка, стирка, уборка, покупки. Часть обязанностей также легла на детей, например, уборка в комнате, мытье посуды.

б) В преддверии зимних праздников всем членам семьи есть чем заняться. Родители заняты приготовлением еды, дети делают подарки и украшают елку вместе с бабушками и дедушками.

в) Отец много времени проводит в гараже с машиной: меняет масло, накачивает шины... Сначала дети смотрели, потом стали ему помогать.

7. Прочти тематическую ситуацию.

„Мария, 19 лет, замужем 6 месяцев за Ионом, 25 лет. Они знакомы 5 лет. Мария влюбилась с первого взгляда. Ион, будучи в то время студентом, был галантным кавалером- цветы, подарки, прогулки. Мария чувствовала себя самой счастливой, она не могла поверить, что могут быть такие прекрасные отношения. Она была телом и душой предана Иону. Она получила предложение руки и сердца, когда ей было всего 17 лет, Ион признался, что она принадлежит ему и только ему. Марию переполняли страсть и счастье, она чувствовала себя в безопасности и под защитой. Она видела свою будущую жизнь обеспеченной.

Одного не могла предвидеть – какова ее роль в этой паре.

У Иона хватило терпения подождать, чтобы Марии исполнилось 18 лет, и он сразу же сделал предложение руки и сердца. Мария не была уверена, хочет ли она выйти замуж или нет. За короткое время она обнаружила, что день бракосочетания и свадьбы уже назначен. Немного сбитая с толку, она согласилась, но в глубине души не согласилась с тем, что ее не спросили. Через несколько дней Ион также купил ей свадебное платье вместе с другими аксессуарами. Ион пообещал ей великолепный день, только мы вдвоем. Марию даже не спросили, какую фамилию она хочет иметь после замужества. В день оформления отношений родителей не пригласили. У Марии было ощущение, что что-то не так.

Уже заканчивая 12-й класс лицея, Ион привела с десяток аргументов, вроде того, что Мария будет жить в нищете и без бакалавриата, поэтому продолжать учебу нет смысла. Теперь она домохозяйка, на кухне, в одиночестве ждет мужа с работы, у которого каждый вечер есть претензии ко всему, что она делает, к тому, что и как говорит Мария...”

а. Оцени поведение Иона до и после брака.

б. Оцени поведение Марии до и после замужества.

в. Каковы были слабые стороны отношений?

г. Какие правовые нормы были нарушены в данном случае?

д. Как должна была поступить Мария?

е. Сформулируй урок, полученный на основе этой ситуации.



Ключевое сообщение

- ☒ Семья — это то, что ты не можешь выбрать; родившись, становишься частью небольшой группы, которая одну и ту же фамилию, и ты являешься ее полноправным членом.
- ☒ Семья есть правовая реальность благодаря ее правовому регулированию.
- ☒ Брак представлен как добровольный союз между мужчиной и женщиной, заключенный в соответствии с правовыми нормами с целью создания семьи.
- ☒ Взаимные юридические права и обязанности супругов возникают со дня регистрации брака в органах записи актов гражданского состояния..



Рефлексия

- ☐ Опиши, как ты участвуешь в выполнении семейных функций.

- ☐ Что для тебя означает официальное оформление отношений путем регистрации в ЗАГСе?

КУЛЬТУРА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ.



Для продвижения семейных ценностей ты должен уметь:

- Определить свой путь самопознания;
- Определить влияние самопознания на культуру гармоничных отношений в семье;
- Выявить признаки счастливой семьи;
- Понимать ценность и важность семьи в жизни человека.



Ключевые аспекты продвижения семейных ценностей

„Семейная культура немислима без знания и применения стратегий самосовершенствования, управления и разрешения внутренних конфликтов. В этом контексте человеку становится необходимым развивать способность к самопознанию. Самопознание считается очень важным, потому что оно позволяет нам проецировать перспективы жизни и понимать существенные и фундаментальные черты нашей собственной личности” (Кузнецов Л., 2013).³

Самопознание относится к процессу изучения и структурирования собственных характеристик (навыков, эмоций, мотиваций, установок, убеждений, защитных и адаптационных механизмов и т. д.), результатом которых является представление человека о самом себе. Каждый человек ценен сам по себе, имеет возможность развиваться и выбирать свою судьбу, утверждать свои положительные качества и особенности в той мере, в какой окружающая среда создает условия для самореализации.

Однако необходимо учитывать тот факт, что самопознание часто характеризуется субъективизмом, оно научается, является существенным фактором профессионального и личного успеха. Релевантными аспектами самопознания являются: представление о себе, самооценка, производительность, профессиональный и личный успех; личностные навыки и способности, мотивация, эмоции и механизмы защиты и адаптации; воспринимаемая самоэффективность. (Штефанец Д, 2016)

Самопознание – это непрерывный процесс, посредством которого *укрепляются самооценка, уверенность в себе и любовь к себе*. Они, в свою очередь, являются «ингредиентами» самоуважения или самооценки.

3. Кузнецов Л., Педагогика семьи. Учебное пособие. Гос. Пед. Унив. «И. Крянгэ» Кишинэу: Primex-ComS.R.L., 2013. с.22

4. Штефанец Д., Быткал. Подросток следует за солнцем. Пособие по личностному развитию. Кишинэу: Totex-Lux, 2016, с.22

Человеческое достоинство

Честь, достоинство и личный имидж являются фундаментальными человеческими качествами, и без их защиты мы не можем представить себе эволюцию человека в обществе. Достоинство показывает ценность, честь, моральные заслуги, степень признания, а также ранг, достигнутый человеком в обществе.

Люди с достоинством уважают народные традиции и обычаи, язык и историю нации. Так, достоинство определяется как отражение качеств человека в собственном сознании, сопровождающееся положительной оценкой личности; самооценка собственных качеств, умений, представлений, собственной социальной значимости.

Достоинство во многом зависит от прав человека - личной свободы, возможности выражать свои мысли, принимать решения. Но даже если их отнять (что и происходит при различных формах принуждения и террора), у каждого из нас остается возможность сохранить личное достоинство. Человек с этой чертой действует согласно собственной системе ценностей, верен себе и не поддается манипуляциям.



Анализируй и выскажи мнение

1. Определи стрелками соответствие между двумя колонками.

САМОУВАЖЕНИЕ	мнение о себе
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ	способность чувствовать и думать о себе положительно
УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ	безусловное принятие себя, несмотря на недостатки и ограничения
САМОПРЕДСТАВЛЕНИЕ	вера в то, что вы способны действовать соответствующим образом.

2. Проанализируй роль этих „ингредиентов“ в построении и поддержании гармонии в отношениях.

3. Установи связь между этими „ингредиентами“ и человеческим достоинством.

4. Назови несколько источников самопознания.

5. Прочитай тематическую ситуацию:

„Два одноклассника дружат уже 2 года. Будучи одноклассниками с первого класса, они узнали друг друга лучше только в 5-м классе, когда учительница попросила их остаться после уроков, чтобы сделать некоторые приготовления в классе. С тех пор вместе они делятся своими радостями и поддерживают друг друга в трудных ситуациях. Однажды в класс пришла новая одноклассница. Она пыталась влиться в коллектив, демонстрируя свои дорогие гаджеты, угощая всех сладостями и прочими вкусностями. Однажды...”

а. Продолжи рассказ, предположив, как будут развиваться отношения между двумя друзьями, если новенькая будет настойчиво пытаться привлечь на свою сторону одного из них.

б. Продолжи рассказ, предположив, что произошло бы дальше, если бы у двух товарищей не было уверенности в себе, чувства собственного достоинства, положительного представления о себе и достоинстве.

в. Объясни, как можно поддерживать гармоничные отношения, сохраняя при этом самоуважение и достоинство.

г. Объясни, как материальные ценности могут повлиять на качество отношений.



Действуй!

6. Заполни таблицу „Я чувствую себя значимым...”

Я (опиши свои качества) ...	
Ямогу (перечисли свои умения) ...	
В последний раз я чувствовал(а) себя значимым ...	
Тогда я ощущал(а) ...	
Люди, которые заставляют меня чувствовать себя хорошо, это ...	
Потому что ...	
Я демонстрирую радость ...	

а. Запишите, какие аспекты ты хотел бы развить, чтобы лучше узнать себя, повысить самооценку, уверенность в себе и самоуважение.

б. Составь список людей, отношения с которыми ты ценишь как гармоничные и качественные.

с. Определи „ингредиенты, которые подпитывают” качество отношений, перечисленных выше.

в. Объясни личный вклад в поддержание качества отношений.

г. На основе вышеперечисленных заданий разработай мини-пособие под названием „Секреты качественных отношений”.



Ключевое сообщение

- ☠ «Истинное путешествие самопознания не в поисках новых земель, а в том, чтобы иметь новые глаза». *Марсель Пруст*
- ☠ «Гармоничные отношения основаны на правде, знании, понимании, вере, мужестве, уверенности в себе и уважении». *Герберт Харрис*



Рефлексия

- 📁 Отрази ваши ожидания от себя и других. Как эти ожидания связаны с чувством собственной значимости, с самооценкой, с уверенностью в себе?

ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ В СЕМЬЕ



Для продвижения семейных ценностей ты должен уметь:

- Различать пассивный, ассертивный, агрессивный стили общения;
- Различать деструктивные и конструктивные коммуникативные стратегии;
- Объяснить преимущества ассертивного общения в отношениях;
- Формулировать ассертивные сообщения в общении с другими;
- Проявлять уважение к выражению различных мнений;
- Проявлять позитивное отношение к ласковому общению с родителями в решении сложных ситуаций.



Ключевые аспекты продвижения семейных ценностей

Семьи, которые наслаждаются стабильностью, предлагают открытость и уважение к ценностям и двустороннее общение. Это означает, что все члены семьи, родители и дети, следят за тем, чтобы каждый из них слушал другого, имея равные шансы высказаться. Семья должна создавать возможности для всех членов участвовать в обсуждении повседневных проблем или личных трудностей, возникающих с годами.

Стили общения

Человек с агрессивным стилем общения

Оскорбляет, унижает, презирает других, задевает чувства людей, имеет высокий тон, оскорбительные выражения, демонстрирует отношение превосходства, не принимает другие мнения и идеи, не терпит чужих советов, бурно выражает недовольство, сварлив, враждебен и злобный, перебивает собеседника, придирается ко всему, что делают другие, принимает решения, не советуясь с другими, деструктивно критикует.

Человек с пассивным стилем общения

Избегает конфронтации, не отстаивает свои интересы, не выражает своих чувств, подчиняется влиянию, испытывает чувство вины, беспомощности, одиночества, страха и беспокойства, уступчив, считает себя неважным, обесценивает себя, послушен и скромнен, верит что пассивность будет принята, боязнь не беспокоить, не обидеть, болезненно реагирует на критику, внутриличностные конфликты.

Человек с ассертивным стилем общения

Проявляет уважение к себе и другим, открыто и честно выражает свои потребности, пожелания, чувства, учитывает мнения, идеи, эмоции других, ценит труд людей, открыто общается с людьми, конструктивно критикует, слушает людей, не перебивая, уверен в своих силах, принимает во внимание предложения людей и искренне благодарит, с удовольствием просит и предлагает помощь, восприимчив к нуждам других.

Стратегии деструктивного общения

- ☐ **Постановка других в оборонительную позицию** – происходит, когда говорящий занимает позицию превосходства или когда принимает статус прокурора, судьи или члена присяжных.
- ☐ **Чрезмерное обобщение** – происходит, когда мы делаем слишком общие заявления, например: „Вы слишком эмоциональны! Вы просто не можете быть рациональным. На самом деле все женщины такие“.
- ☐ Использование слов всегда, все время или никогда часто в **построении абсолютизирующих предложений** (например: «Мы никогда не выходим гулять» или «В твоей комнате всегда беспорядок»).
- ☐ **Чтение мыслей** – построение предположений о том, что думает и чувствует другой человек, и реакция только на основе сделанных предположений: «Ну, я и не думал, что ты расстроишься!» или «Откуда мне знать, что вы будете возражать?», «Он должен был знать, чего я хочу. Я не должен был говорить ему!»
- ☐ **Исправления партнера** – обвинения, нападки и критика с намерением причинить боль, наказать или отомстить.
- ☐ **Сарказм** - происходит, когда чье-то заявление имеет смысл, противоположный тому, что было передано в устной форме, и направлено на то, чтобы обидеть другого.
- ☐ **Общение лекционного типа** – встречается у людей, склонных к монологу, не позволяя другому вмешаться, добавить какую-либо информацию.

Стратегии конструктивного общения

- ☐ **Нивелирование мнений и точек зрения** может быть достигнуто путем открытого выражения своих чувств или желаний, не приводя при этом к настройке другого или пробуждая его защитную реакцию. Например: «Когда ты критикуешь меня перед друзьями, мне больно».
- ☐ **Такт** требует эмпатии к мыслям, чувствам и настроениям партнера, чтобы можно было найти лучший момент для обсуждения определенных аспектов.
- ☐ **Обратная связь** используется, когда мы хотим удостовериться, что правильно поняли мнения, чувства или потребности говорящего, и может быть выражена такими утверждениями, как: «Давайте посмотрим, правильно ли мы вас поняли...», «Вы имеете в виду это. ...», «Как я понял, вы чувствуете...» или «То, что вы сказали, означает, что...».
- ☐ **Ласки, физические прикосновения.** Невербальное общение, непосредственный физический контакт – древнейший способ установления контакта с кем-либо. Он выполняет важную социализирующую и аффективную функцию.



Анализируй и выскажи мнение

1. Посмотри на картинку и опиши в 3-4 предложениях, что она обозначает:



2. Заполни приведенную ниже таблицу, описав характеристики стилей общения на основе вопросов:

	Пассивный стиль	Агрессивный стиль	Ассертивный стиль
Что делает человек, столкнувшись с проблемой?			
Как принимает решения?			
Как это связано с правами человека?			
Что делает, когда переполняют эмоции?			
Что чувствует, когда от чего-то отказывается?			
Что чувствует/делает, когда что-то теряет?			

3. Прочти сообщения ниже и определи стиль общения.

Да не перебивай меня так часто, позволь мне сказать то, что я должен сказать.	
Я не понял?! Мы же состоим в отношениях, почему ты ценишь свою бывшую (бывшего)?	
Мне не нравится, когда ты не держишь своих обещаний. Пожалуйста, если не уверен, не обещай.	
Если я скажу ему, чего хочу от отношений, думаю, он меня бросит.	
Я не могу выйти сегодня, я должен представить проект завтра. Может быть, нам лучше выйти в воскресенье.	
Только я убираю! Ты никогда ничего не делаешь!	
Я не заслуживаю быть с тобой. Я чувствую себя очень виноватой, что наши отношения в тупике.	
Спасибо за приглашение, но я не могу прийти сегодня. Может быть, мы могли бы найти другой день, доступный для нас обоих.	
Ладно... если ты занят, я как-нибудь справлюсь.	

4. Определи, чем опасны пассивный и агрессивный стили общения в семейных и дружеских отношениях.

Пассивный стиль	Агрессивный стиль

5. Сформулируй преимущества ассертивного поведения в семейных и дружеских отношениях.

6. Изучи алгоритм разработки «я»-сообщения и сформулируй ассертивные сообщения:

1.Наблюдение	представление фактов, описание ситуации, поведения другого	„Когда ты..”
2.Чувства, эмоции	описание собственных чувств	„...я чувствую...”
3.Мысли, объяснения	последствия ситуации	„...потому что...”
4.Желания, интересы	высказывание желаний	„Я хотел(а) бы...”
5.Намерения	скажи, что планируешь сделать, спроси мнение собеседника	„Что скажешь об этом?”

а. Выскажи открыто мнение, идею, мысль: „Я хочу...”, „Мне бы понравилось ...”

б. Дай четкий, ясный, точный и аргументированный ответ: „Да ... потому что ...”; „Нет... потому что...”.

в. Вырази пожелания, потребности и ожидания, которые у тебя есть от кого-то: „Мне бы хотелось ... потому что...”; „Ожидаю от тебя... так как ..”.

г. Выскажи положительное утверждение, признательность, комплимент

7. Прочти тематические ситуации, оцени, какие из них представляют собой модель деструктивного общения, а какие — модели конструктивного общения. Обоснуй ответ.

а. Ионел приходит домой из школы и первым делом подходит к маме и говорит: «Почему мы такие бедные? Почему у меня нет нового телефона, как у других коллег? Почему ты всегда на вечеринках и говоришь мне, что у нас нет денег? Ты лжешь! Разъяренный, он пошел в свою комнату.

б. Мария обычно берет ее раньше сестры, хотя она старше. Когда Елену кто-

то спрашивает, например: «Что ты делаешь, Елена?», она обычно даже не успевает открыть рот, что вместо этого Мария отвечает: «Елена более застенчивая, но на самом деле у нее все хорошо».

в. Тудор и Михай — два брата, которые довольно хорошо ладят. Они защищают друг друга, когда это необходимо. Даже когда родители делают замечания одному, другой защищает. Никогда не забывают говорить друг другу «Спасибо!», «Я ценю этот жест!», «Хотел бы я, чтобы мои друзья были такими, как ты!», «Я горжусь тобой!» и многие другие благодарности, слова поддержки и поощрения.

г. Мать подходит к Алле, чтобы позвать ее на ужин. Алла, поссорившись с друзьями, отказывается выходить из комнаты. По настоянию матери Алла ответила: «Да оставьте меня хоть раз в покое, все оставьте меня в покое! Я устала от вас. Всегда хотите выглядеть счастливой семьей, а на самом деле мы позорище! Я больше не хочу делать то, что вы хотите!»

д. Мать подходит к Алле, чтобы позвать ее на ужин. Алла, поссорившись с друзьями, отказывается выходить из комнаты. По настоянию матери Алла ответила: «Да оставьте меня хоть раз в покое, все оставьте меня в покое! Я устала от вас. Всегда хотите выглядеть счастливой семьей, а на самом деле мы позорище! Я больше не хочу делать то, что вы хотите!»

8. Составь конструктивные сообщения для тех ситуаций, в которых обнаружил деструктивную модель общения.

9. Составь список ситуаций в семье, по отношению к родителям, братьям и сестрам, в которых ты чувствуешь потребность в использовании ассертивных сообщений. Организуй ролевую игру с одноклассниками/друзьями, с помощью которой сможете развить способность ассертивно общаться. Примени навык в перечисленных выше ситуациях.

10. Разработай план действий в ключе ассертивности для преодоления сложных ситуаций в межличностных отношениях.



Ключевое сообщение

- ✎ „Вдумчивая речь приносит всевозможные блага; в то время как безрассудная речь приводит к ущербу.” *Махабхарата*
- ✎ „Хорошее общение зависит не от того, насколько хорошо мы говорим, а от того, насколько хорошо нас понимают.” *Эндрю Гроув*
- ✎ „Совет без поддержки, как тело без души.” *Испанская пословица*
- ✎ „Какими будут слова, которые вы говорите, такими будут и те, которые их услышат.” *Гомер*
- ✎ „Честное и открытое общение — единственный путь, который ведет нас в реальный мир... Тогда мы начинаем расти как никогда раньше. И с того момента, как мы на этой дороге, счастье не может быть далеко.” *Джон Пауэлл*



Рефлексия

- Поразмышляй над своим поведением по отношению к окружающим, одноклассникам, друзьям, родственникам. Оцени, как ты проявляешь себя в общении с ними – ассертивно, пассивно или агрессивно?

- Поразмышляй о последствиях деструктивного общения, опираясь на утверждение «Люди обречены на одиночество, если вместо мостов строят стены».

В общении с родителями:

- ☞ Слушай, проявляй интерес, уделяй внимание тому, кто с вами разговаривает.
- ☞ Задавай вопросы, чтобы проверить, правильно ли ты понял.
- ☞ Не прерывай. Дай собеседнику закончить то, что он хочет сказать, прежде чем высказать свою точку зрения.
- ☞ Не злись только потому, что мама/папа с тобой не согласны.
- ☞ Постарайся выяснить, почему у родителей есть определенные идеи и мнения.
- ☞ Прежде чем начать обсуждение с близкими, запиши на листе бумаги все, что тебя беспокоит или тревожит. Ты будешь гораздо лучше подготовлен, когда приведешь свои идеи в порядок. Что на самом деле ты хочешь донести до родителей?
- ☞ Определи и реши, что именно ты хочешь получить от обсуждения с родителями. Ты хочешь, чтобы родители:
 - ☞ Выслушали и поняли, что происходит в твоей жизни и тебе пока не нужны советы и рекомендации.
 - ☞ Дали тебе возможность что-то сделать или поддержали принятое тобою решение.
 - ☞ Дали тебе совет и оказали реальную помощь.
- ☞ Выбирай общение с близкими в то время, когда ты знаешь, что ничто не будет мешать и отвлекать. Избегай разговоров перед ужином или сразу после того, как родители только что вернулись с работы.
- ☞ Постарайся сосредоточиться на настоящем моменте. Старайся не упоминать о неприятных прошлых событиях, они могут направить дискуссию в сторону, которая заденет вас обоих.
- ☞ Предложи родителям позволить тебе высказать свои опасения и потребности, а затем попросить их высказать свое мнение без осуждения.
- ☞ Объясни родителям, что их мнение важно для тебя и что ты говоришь открыто, потому что доверяешь им.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ



Для продвижения семейных ценностей ты должен уметь:

- Объяснить понятия «обязательство» и «ответственность»;
- Определить обязанности в отношениях;
- Обосновать важность уважения в семейных отношениях.



**Ключевые аспекты продвижения
семейных ценностей**

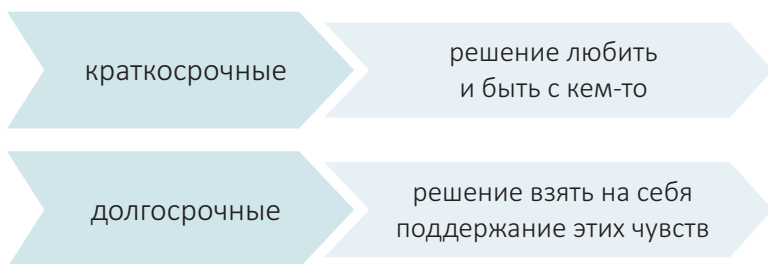
Обязательство это набор согласованных действий, направленных на развитие отношений. Обязательство — это не чувство чего-то, желание или ожидание чего-то. Это значит что-то делать. Не просто что-нибудь. Действия, которые вы предпринимаете, являются ответом на потребности вашего партнера. Но прежде чем допустить это, вам нужно познать себя, т. е. узнать, сможете ли вы сделать то, за что беретесь.

Человек, который берет на себя обязательства в отношениях:

- решает, влюблен(а) ли он(а);
- решает, стоит ли двигаться дальше, продолжая отношения, пытаясь сохранить любовь;
- решает, хочет ли он(а) перестать сближаться с другим человеком.

Приверженность основана, по сути, на сознательном выборе, в максимально возможной степени согласующемся с собственными ценностями и убеждениями, со своим внутренним устройством.

Обязательства, основанные на предположении о действии, относятся к аспектам, которые можно контролировать, например, уважение к истине, обещания, открытость души по отношению к другому. Если мы берем на себя ответственность относительно действий, это все равно что рисовать на карте точный путь к желаемой цели.



Ответственность, часто понимается как обязанность, как нечто навязанное извне. Но ответственность, в своем истинном смысле, есть совершенно добровольный акт, это ответ на потребности, выраженные или нет, другого человека. Быть «ответственным» означает уметь и быть готовым «ответить».

Уважение в отношениях означает уважение, внимание, восхищение и особую признательность по отношению к другому человеку. Уважение – это не страх и трепет, а способность видеть человека таким, какой он есть, осознавать его неповторимую индивидуальность. Уважение означает принятие во внимание ограничений, потребностей и желаний другого партнера, заботу, которую другой человек развивает по-своему.

Истинное уважение зарабатывается со временем и остается стабильным, даже если партнер не является воплощением совершенства. В зависимости от ценностей каждого из нас мы выбираем людей, которых уважаем. Отношения, в которых один из партнеров манипулирует, эмоционально шантажирует, лжет или притворяется, являются неуважительными отношениями. Где есть притворство, там нет уважения.



Анализируй и выскажи мнение

1. Перечисли ассоциативные слова к понятиям:

Обязательство

Ответственность

Уважение в отношениях

2. Разработай графическое представление, демонстрирующее связь между обязательством, ответственностью, уважением в отношениях.

3. Почему некоторые молодые люди боятся брать на себя ответственность и обязательство в отношениях и избегают вступать в долгосрочные отношения?

4. Оцени степень истинности приведенных ниже утверждений и оцени, как эти убеждения влияют на отношения.

<input type="checkbox"/> Истинная любовь победит все.	
<input type="checkbox"/> Если он(а) меня любит, главное меня уважать, остальное- не важно.	
<input type="checkbox"/> Обязательство — это когда ваш партнер выполняет все ваши желания.	
<input type="checkbox"/> Только через интимные отношения мы показываем, как сильно любим друг друга.	
<input type="checkbox"/> Участие одного партнера достаточно для развития отношений.	
<input type="checkbox"/> В отношениях хорошо сообщать о взаимных опасениях, ожиданиях, пожеланиях, предпочтениях.	

5. Готовы ли люди, придерживающиеся таких убеждений, взять на себя ответственность за супружеские/семейные отношения и обязательства? Аргументируй свое мнение.

6. Прочитай текст и выскажи свое мнение о приверженности, ответственности и уважении в отношениях.

„Самая долгоживущая пара в мире, прожившая 67 чрезвычайно красивых лет в браке, поделилась некоторыми секретами своего брака:

- Развод никогда не рассматривался как вариант решения проблем, даже мысли не было.
- Мы были лучшими друзьями до того, как поженились.
- Дружба – это на всю жизнь, и наш брак продлился всю жизнь.
- В нашем браке нет секрета, мы просто делали то, что было правильно для нас и нашей семьи.
- Взаимное уважение, взаимопомощь и общение, с честностью и любовью от всего сердца.

На вопрос „Что важнее всего помнить?” они ответили: „Помните, что брак — это не соревнование, никто не ведет счет. Бог поставил вас в одну команду, чтобы работать вместе и побеждать”.



Действуй!

7. Прочти тематические ситуации и обсуди с одноклассниками степень приверженности и ответственности, степень уважения к другим в семье. Проанализируй ситуации и представь их развитие с точки зрения обязательств и взятой на себя ответственности.

- Ты 14-летняя девочка. Очень хочешь пойти на дискотеку с парнем, с которым встречаешься 2 недели. Твои родители запрещают тебе без объяснений.
- Твой отец бывший заключенный. Ты хочешь дружить с мальчиком из вашего класса, но столкнулась с нежеланием его родственников.
- Ты из семьи, уважающей баптистский культ, и влюбилась в местного православного священника. Родители обеих семей против.
- Ты дочь местного примаря и нравишься сыну охранника примэрии. Папа предупредил тебя больше не видеться с ним.
- Ты узнал, что девушка, которая тебе нравится и с которой ты подружился в социальных сетях, но никогда не общались в реальной жизни, на самом деле слабослышащая. Как ты будешь действовать?



Ключевое сообщение

- ☞ «Активная природа любви включает в себя некоторые основные элементы, общие для всех форм любви, а именно заботу, ответственность, уважение и знание». *Эрик Фромм*
- ☞ Чтобы быть ответственным в отношениях, в первую очередь нужно быть ответственным перед самим собой – познать себя таким, какой вы есть, с достоинствами и недостатками, принять то, что вы каждый день открываете о себе, как сильные, так и слабые стороны, полюбить себя таким, какой вы есть.



Рефлексия

Представь на 5 минут, что ты в отношениях уже 2-3 года. Обрати внимание, какие обязанности берешь на себя ты и твой партнер. С какими трудными ситуациями вы сталкиваетесь? Как вы будете их решать?

Советы

Чтобы преодолеть страх обязательств, самопознание является решением.

- ☐ Узнайте, каковы ваши ценности, убеждения, потребности, ограничения, чтобы сделать осознанный выбор. Таким образом, вы не берете на себя ответственность, которая легко приведет вас к неудаче и негативно повлияет на ваш следующий выбор.
- ☐ Страх перед обязательствами можно исследовать с помощью вопросов, которые ведут нас к обнаружению более глубоких причин: «Чего именно я боюсь?», «Что я потеряю?», «Насколько важна для меня эта потеря?», «Что означает для меня сделать этот выбор?», «Какие ожидания, по моему, я не могу оправдать?».
- ☐ Спросите себя, что помогло бы вам расслабиться и уменьшить контроль в отношениях? Вы можете постараться быть более решительным в краткосрочном выборе, постараться больше прислушиваться к себе, потому что внутри вы точно знаете, что для вас хорошо.

Модуль II

КУЛЬТУРА ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ В ПОДРОСТКОМ ВОЗРАСТЕ



ДРУЗЬЯ И ОТНОШЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ



Для гармоничных отношений в подростковом возрасте ты должен уметь:

- Описать особенности дружбы в подростковом возрасте;
- Различать важные аспекты дружбы между девочками, между мальчиками, между девочками и мальчиками;
- Описать эволюционные этапы отношений от дружеских до романтических.



Основные моменты в продвижении ценностей гармоничных отношений

Дружба это чувство, основанное на внутренней близости тех, кто ценит друг друга. Представляет собой форму альтруистической любви, проявляющейся в дальнейшем через открытость, внимание и заботу о нуждах другого, через заботу о его благе и благополучии.

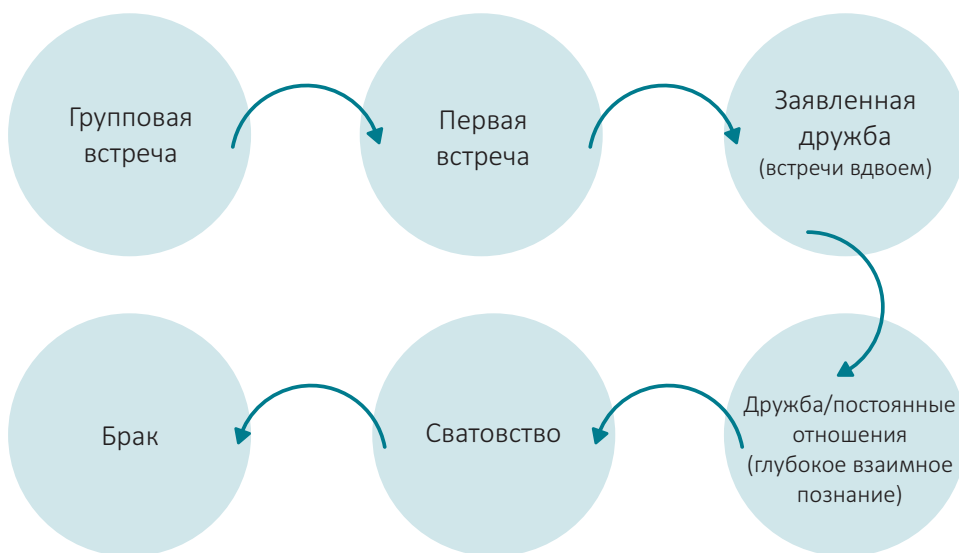
Дружба обязательно предполагает поведенческое соучастие, которое также сопровождается эмоциональной экспрессивностью.

Настоящий друг	Фальшивый друг
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Тот, кто всегда найдет для вас время. <input type="checkbox"/> Когда вы переживаете, он дает вам уверенность, что вы можете на него положиться. <input type="checkbox"/> Тот, кто делит с вами ваши проблемы. <input type="checkbox"/> Тот, кто заботится о вас и желает вам добра. <input type="checkbox"/> Тот, кто слушает вас и не осуждает. <input type="checkbox"/> Тот, кто не боится сказать вам правду. <input type="checkbox"/> Он лоялен, умеет хранить секреты и не критикует вас за спиной. <input type="checkbox"/> Ободряет вас и придает смелости. <input type="checkbox"/> Объективно аргументирует свои факты. <input type="checkbox"/> Тот, на кого вы похожи мыслями, чувствами, отношениями <input type="checkbox"/> Он не будет подталкивать вас к причинению вреда или пытаться манипулировать вами. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Тот, кто побуждает вас делать зло. <input type="checkbox"/> Тот, кто так или иначе заставляет вас тратить жизнь и время впустую. <input type="checkbox"/> Тот, кто смеется над вами, издевается над вами и находится рядом с вами только тогда, когда ему нечего делать. <input type="checkbox"/> Пользуется вашей добротой и щедростью. <input type="checkbox"/> Лжет и отталкивает вас всякий раз, когда у него есть более важные дела. <input type="checkbox"/> Ему все равно, что вы страдаете, он не будет

Настоящий друг	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Не использует вас. <input type="checkbox"/> В вашей дружбе все происходит естественно, и время, проведенное вместе, бесценно. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> сострадать, а просто избегать тем о вас. <input type="checkbox"/> Следует только своим интересам.

Динамика отношений – от дружбы к романтическим чувствам

В отношениях между парнем и девушкой есть несколько степеней личной вовлеченности, которые материализуются в определенных типах встреч:

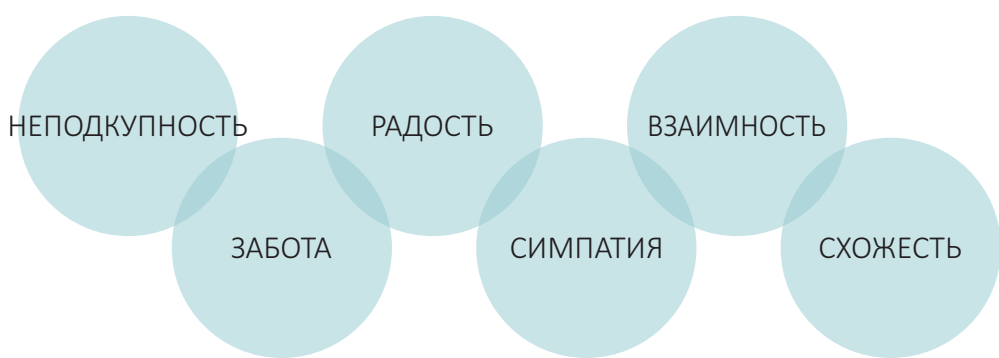


Анализируй и выскажи мнение

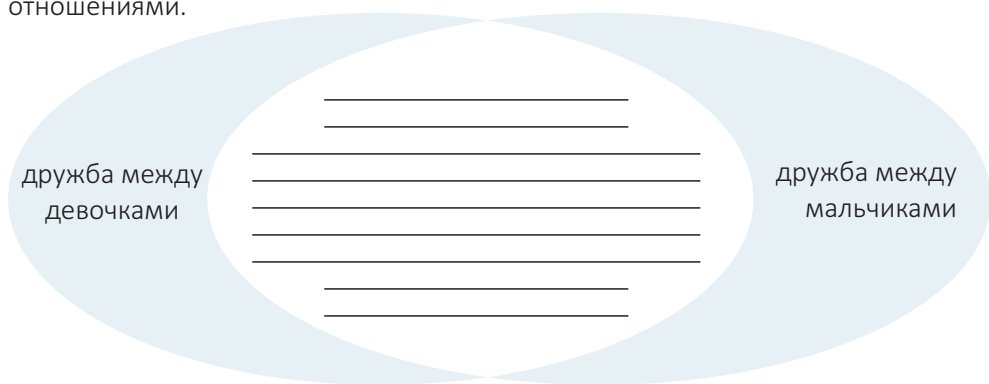
1. Обсуди в паре со своим партнером и ответь на приведенные ниже вопросы. Аргументируй ответ.

- Что хорошего в том, чтобы иметь лучшего друга того же пола?
- Могут ли братья и сестры быть лучшими друзьями?
- Определи, чем лучший друг отличается от обычных друзей.
- У кого-то может быть только один лучший друг?
- Могут ли два человека, которые любят друг друга, быть лучшими друзьями?

2. Определи преимущества дружбы в подростковом возрасте.



4. Определи с одноклассниками общие факторы дружбы между девочками и дружбы между мальчиками. Определи различия между этими дружескими отношениями.



5. Прочти приведенные ниже утверждения и вырази согласие или несогласие. Аргументируй ответ.

Утверждение	Согласен/ несогласен	Аргумент
1. В дружбе девочки гораздо ближе друг к другу, чем мальчики. 2. Мальчики склонны считать друзьями больше людей, чем девочки. 3. Конфликты между девочками чаще всего возникают из-за выдачи секретов. 4. Мальчики часто конфликтуют с теми, кто заставляет их что-то делать.		

Утверждение	Согласен/ несогласен	Аргумент
<p>5. Девочки придают словам такое же значение, как и действиям.</p> <p>6. Мальчиков не беспокоит наличие социальной иерархии, и они часто предпочитают, чтобы в группе был лидер.</p> <p>7. Девочки лучше умеют невербально общаться и могут быть более чуткими.</p> <p>8. Для дружбы между двумя и более девочками очень важна социальная иерархия.</p> <p>9. Мальчики с трудом понимают и словесно описывают свои чувства, поэтому в разговорах они более сдержанны.</p> <p>10. Дружба мальчиков в основном основана на общих интересах и занятиях, а не на разговорах.</p>		

6. Объясни, почему у некоторых людей мало друзей, другие не представляют жизни без большого количества друзей.

7. Изучи типы встреч, которые представляют некоторые «остановки» в динамике отношений, и отметь, какие ассоциации приходят на ум. Открой для себя проблемы каждой «остановки».



Действуй!

8. Опиши в 3-5 предложениях своего друга/подругу.

9. Заполни таблицу.

<i>Какие черты характеризуют меня как друга?</i>	<i>Каким бы я хотел видеть своего друга/подругу?</i>	<i>Что я могу предложить от себя лично для гармоничной дружбы?</i>

10. Прочитай тематические ситуации и оцени эволюцию дружбы на основе характеристик настоящей дружбы:

а. Елена и Иоана были подругами. Начиная с 5-го класса они вместе шли домой. Часто вместе делали уроки, во многом помогали друг другу. Иногда даже ночевали друг у друга. В конце 7-го класса к ним прибыла новая одноклассница из другого города. Она была довольно смелой. Через несколько дней она установил новые правила поведения в классе. Создала свою компанию. Она нравилась Иоане именно из-за проявленной уверенности. Елена чувствовала себя плохо рядом с новенькой и отказывалась участвовать в ее различных предложениях. В какой-то момент Елена почувствовала, что Иоана избегает ее.

б. Ольга и Алина – две соседки, которые дружат с детства. Они вместе шли в школу и обратно. Будучи из разных классов, они общались со своими одноклассниками. Ходили в разные кружки. И там у них тоже были подруги. Однако каждый вечер им было о чем поговорить. Делились своими радостями и горестями. Ольга была более смелой и открытой, Алина более социально замкнутой, но очень внимательной к окружающим, любила многое анализировать. Что-то разлучило их, но дружба выстояла.

в. Ион и Михай одноклассники. После долгих лет не замечая друг друга, в один прекрасный момент они обнаружили, что ходят в один и тот же футбольный клуб, но в разные группы. Однажды Ион заметил, что Михая дразнит коллега по команде. Будучи его одноклассником, он подошел, вмешался, сказал, чтобы тот

прекратил, иначе он позовет тренера. Михай чувствовал себя защищенным. Так они начали общаться, обнаружив общие интересы. Они стали друзьями. Но пришло время сыграть футбольный матч, находясь в командах соперников. Кто-то из их друзей задал вопрос- что будет с их дружбой?

г. Это случилось после того, как учеников 7-го класса распределили по другим школам. Они были очень огорчены. Около пяти одноклассников оказались вместе в одной школе и классе- 2 мальчика и 5 девочек. Класс был не очень приветлив, из-за чего они держались друг за друга, даже если раньше мало общались. В середине года все завидовали их дружелюбию, несмотря на то, что они не были интегрированы в класс. Учителя недоумевали, как это возможно.

11. Разработай решения для преодоления «остановок» в динамике отношений, используя ящик для предложений.

12. Как ты поймешь, что дружба перерастает в романтические отношения? Перечисли признаки.



Ключевое сообщение

- ☞ „Дружба — это прежде всего взаимное спокойствие и полет духа над пошлыми мелочами” *Антуан де Сент-Экзюпери*
- ☞ „Сущность настоящей дружбы — терпимость к чужим маленьким недостаткам” *Дэвид Стори*
- ☞ „Одно из самых прекрасных качеств настоящей дружбы — это понимать и быть понятым” *Сенека*
- ☞ „Дружба между мужчиной и женщиной, которая не приводит к браку или желанию вступить в брак, может быть переживанием на всю жизнь высших ценностей двоих, а также их круга друзей и знакомых, однако в таких отношениях нужны совершенно разные мужчина и женщина. Возможно, следует добавить, что либо мужчина, либо женщина в такой пожизненной паре должны найти совершенно особенного партнера для женитьбы, чтобы добиться успеха” *Анна Гарлин Спенсер*



Журнал размышлений

- Поговори с кем-то из близких о вашем круге друзей и определи положительное и отрицательное влияние дружбы на тебя.
- Определи, на каких ценностях основана ваша дружба.
- Замечаешь ли ты, чего ждут от тебя твои друзья?
- Обрати внимание, какие ожидания ты возлагаешь на своих друзей?

Советы

- Как сохранить дружбу? Легко завести друзей, но сложнее их удержать. Вы оба должны хотеть держаться вместе и участвовать в гладком течении вашей дружбы. Прощать, когда знаешь, что должен. Помочь, когда это нужно. Качественно проводить время вместе. Познакомиться с семьями, потребностями, трудностями, радостями. И разделить их все, хорошие и плохие. Только через участие вы сможете быть друзьями многие годы.
- Что делать, если друг обманул тебя? Мы все совершаем ошибки, от этого зависит, как это разочарование повлияет на вашу дружбу. Если друг просит прощения, значит, он дорожит отношениями с вами и заслуживает прощения и продолжает дружить.
- Является ли прощение продолжением дружбы? Не обязательно. Вы прощаете другого для себя, а не для него. Так что прости его. Но если вы пришли к выводу, что отношения с этим человеком причиняют вам боль, уходите. В следующий раз будет еще больнее.
- Хорошо ли иметь много друзей? Дружба предполагает проведение времени с этим человеком, знакомство с ним, его поддержку и т. д. Если таких людей будет слишком много, вы не сможете наладить серьезные отношения, у вас будет только поверхностная дружба. Инвестируйте время и энергию в отношения, которые этого заслуживают. Сделайте выбор, если это необходимо.

РОЛЬ АФФЕКТИВНОСТИ В ДРУЖБЕ И В РОМАНТИЧЕСКИХ ОТНОШЕНИЯХ



Для гармоничных отношений в подростковом возрасте ты должен уметь:

- Дать определение понятиям «влюбленность», «любовь» в контексте отношений;
- Описывать виды любви;
- Отличать любовь от страсти в межличностных отношениях;
- Оценить степень личной вовлеченности в отношения.



Ключевые аспекты в продвижении ценностей гармоничных отношений

Влюбленность и любовь

„Влюбленность — это состояние благодати, это волшебство, поэзия, метафизика. Но это очень интенсивная реальность: взрыв жизненной энергии, умножение бытия, возвышение чувствительности, распространение творчества. Все интенсивно, плотно, полно. У вас возникает ощущение, что вы выходите более живым, чем когда-либо, связанным со своей собственной сущностью и сущностями мира, примирившимся с собой и с существованием. Все хорошо, весело, легко, гармонично. С партнером все в порядке, я принимаю его полностью, безоговорочно“ (Жерар Лелеу, 2003)⁵

Чувство любви неразрывно связано с близостью, существующей между партнерами, которые на какое-то время образуют пару. Это особый вид встречи двух существ, и ее можно достоверно познать только через жизненный опыт, как одновременное сексуальное, интеллектуальное и духовное общение. «Любовь щедро включает в себя череду процессов общения, взаимного познания и взаиморазвития полов, в ходе которых главные герои непрерывно развиваются, превращаясь в зрелых, и, в результате, что не менее важно, свободных существ» (К. Чуперкэ, 2002).

Типы любви

СТРАСТНАЯ ЛЮБОВЬ
физическое
притяжение между
партнерами

ТОВАРИЩЕСКАЯ ЛЮБОВЬ
привязанность, безопасность и
взаимное доверие между
партнерами

**СЛЕПАЯ ИЛИ СУМАШЕДШАЯ
ЛЮБОВЬ**
идеализация любви к кому-то,
обычно неподходящему или
недоступному человеку

5. Жерар Лелеу, Как быть счастливым в браке. Бухарест: Изд. Trei, 2003. с. 33

РОМАНТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ

привязанность и потребность любить кого-то, через предрасположенность помогать любимому человеку, доходя до исключения других людей вокруг

ВЗРОСЛАЯ ЛЮБОВЬ

уважение, восхищение, доверие, взаимное чувство собственного достоинства, забота о другом, привязанность и сознательное обязательство

Ошибочные представления о любви

Любовь — достаточно сложное явление. Оно рождается внутри нас и во многом отражает наше отношение к себе. Не зря говорят: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Однако часто любовь путают с другими чувствами. Психологи выделяют некоторые подводные камни любви (когда человек думает, что любит, а на самом деле это не любовь)⁶.

- ✖ **Комплекс неполноценности.** Индивидуум, не очень уверенный в себе и не преуспевающий в отношениях с окружающими, склонен считать, что то, что он испытывает к человеку, проявляющему к нему заботу и внимание, есть любовь, а на самом деле речь идет скорее о благодарности, чем о любви.
- ✖ **Сострадание.** В эту ловушку чаще всего попадают люди, склонные покровительствовать и защищать самых слабых.
- ✖ **Сексуальный комфорт.** В эту ловушку попадают люди, которые считают, что сексуальная гармония является главным фактором, определяющим отношения. Но сексуальная гармония не всегда означает любовь.
- ✖ **Близость интересов.** Иногда за любовь принимают общие, сходные интересы, особенно в важных сферах жизни.



Анализируй и выскажи мнение

1. Сравни значение слов «быть влюбленным» и «любить»:

2. Напиши характеристики видов любви:

Страстная любовь	Товарищеская любовь	Слепая или сумашедшая любовь	Романтическая любовь	Взрослая любовь

6. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. М.: Эксмо, 2008.

3. Заполни таблицу краткосрочными и долгосрочными эффектами этих видов любви на отношения между двумя партнерами в паре/семье.

Краткосрочные эффекты				

Долгосрочные эффекты				

4. Прочти утверждения и отметь, к какому типу любви они относятся:

Утверждения	Страстная любовь	Товарищеская любовь
<input type="checkbox"/> Отношения зарождаются медленно и дают достаточно времени для формирования чувств. <input type="checkbox"/> Вы смотрите на другого человека реалистично, со всеми достоинствами и недостатками. <input type="checkbox"/> Вас сильно привлекает внешний вид человека. <input type="checkbox"/> Доминирует физическое влечение и игнорирование проблем друг друга. <input type="checkbox"/> Непонимание разрешается посредством общения. <input type="checkbox"/> Отношения имеют короткую продолжительность; как только желания удовлетворены, влечение успокаивается и исчезает. <input type="checkbox"/> Уважение и внимание к другому. <input type="checkbox"/> Вы находитесь на одной волне с другим и в плане идей, чувств разделяете одну систему ценностей. <input type="checkbox"/> Частые конфликты, которые так и не разрешаются до конца. <input type="checkbox"/> Принимая решение, вы думаете в первую очередь о себе, о собственном комфорте. <input type="checkbox"/> Свободу передвижения, основанная на доверии. <input type="checkbox"/> Он(а) собственник(ца), потому что мучается недоверием. <input type="checkbox"/> Благотворно влияет на вас, делает вас лучше и мудрее. <input type="checkbox"/> Пара находятся в постоянном соревновании «кто кого».		

5. Вспомни историю, где дружба между мальчиком и девочкой переросла в любовь. Как таинство страсти поддерживалось обоими?

6. Выскажи свое мнение о подростковых увлечениях в Интернете.

7. Определи риски ошибочных представлений о любви и их влияние на качество отношений.

8. Поразмышляй над приведенными ниже утверждениями. Это ожидания от дружбы и любви. Сформулируй аргументы «за» и «против».

- Если мы друзья, мы всегда должны чувствовать глубокую связь, которая не нуждается в словах.
- Мой парень/девushка должны предвидеть мои потребности.
- Люди не должны прилагать никаких усилий ради дружбы и любви.
- Если он мне не верит, не беда. Мне нечего ему доказывать...
- Если двое любят друг друга, существует физическое влечение.
- Мой парень/девushка должны любить меня безоговорочно.
- Если двое любят друг друга, они должны быть эмоционально доступны друг для друга, когда им это нужно.
- Любовь — это не чувство, которое можно навязать или сфабриковать. Он есть или его нет.
- Если я не счастлив в отношениях, это вина другого человека.
- Когда страсть умирает, умирают и отношения.
- Подростковая любовь никогда не забывается.
- Любовь имеет хорошие манеры и не преследует корыстных целей.
- Глаз, которых не видишь, забываются.



Действуй!

9. Предложи 3-5 действий, чтобы преодолеть нереалистичные ожидания в отношении дружбы и любви.

10. Прочти текст.

«Мне 15 лет. Я думала, что у меня есть настоящие друзья. Со мной случилось то, чего я не ожидала. Я встретила человека, которому доверяла больше, чем родителям. Мы держались за руки, смотрели друг на друга, писали письма, гуляли под луной вечером. Все знали и восхищались нашей дружбой и чистотой любви, которая расцвела в наших сердцах. Я была уверена, что мы будем вместе навсегда. Но этого не случилось. К сожалению, это продолжалось недолго. В какой-то момент у меня было ощущение, что я нахожусь в бездне, полной страданий, отчаяния, недоверия, ненависти, гнева, одиночества. Как я выбралась из трясины, знаю только я.

Теперь я могу твердо сказать, что неприятные переживания — *лучшие учителя... самые тяжелые уроки — и самые важные... и то, что не ломает тебя, сделает тебя сильнее.*

Я простила тех, кто меня предал и заставил страдать, и в то же время благодарю их за то, что они помогли мне научиться понять, что есть доверие и никому не открывать свою душу...».

- ☒ Что, по-твоему, было между ними — *настоящая любовь*, которая сгорела, или *мимолетная страсть*?
- ☒ Определи главного героя рассказа? Обоснуй выбор.
- ☒ Обсуди с коллегами возможные причины неприятного опыта, пережитого главным героем.
- ☒ Упоминаются ли ожидания человека в описанном случае?
- ☒ Прокомментируй идеи/мысли, описанные в последних утверждениях.
- ☒ Если бы ты был на месте главного героя, какие жизненные уроки ты бы извлек из этого опыта?

11. Разыграй с одноклассниками сценку под названием «Жизнь без страсти и любви».

12. Найди в своей большой семье, друзьях семьи, в твоей местности 2 пары, которыми вы восхищаетесь за то, как они относятся друг к другу. Поговори с ними и узнай секрет длительного счастья и любви.



Ключевое сообщение

- ☒ „Чувства — это язык души, но вы должны убедиться, что прислушиваетесь к истинным чувствам, а не к поддельной модели, построенной в вашем уме” *Нил Дональд Уолш.*
- ☒ *Глагол «любить» тот же, но определение меняется в зависимости от состояния, возраста, ритма каждого.*
- ☒ *Каждый имеет право на свою историю любви.*

ГЕНДЕРНАЯ ПЕРСПЕКТИВА В ФОРМИРОВАНИИ И ПОДДЕРЖАНИИ ОТНОШЕНИЙ



Для гармоничных отношений в подростковом возрасте ты должен уметь:

- ❑ Разъяснять понятия «биологический пол», «социальный пол», «гендерный стереотип», «гендерное равенство», «гендерная справедливость»;
- ❑ Объяснить, как девочки и мальчики управляют миром чувств;
- ❑ Подбирать оптимальные стратегии работы с неразделенными чувствами, если вы их испытываете;
- ❑ Аргументировать необходимость равноправия партнеров в паре и семье.



Ключевые аспекты в продвижении ценностей гармоничных отношений

Ключевые понятия

Биологический пол
анатомо-физиологические особенности человека

Социальный пол/гендерная роль
совокупность психосоциальных и культурных характеристик, традиционно связанных с женственностью и мужественностью.

Гендерная идентичность
психологическое предположение о женских или мужских чертах, строится в процессе взаимодействия с окружающей средой.

Гендерная справедливость
условие справедливости по отношению к женщинам и мужчинам.

Гендерное равенство
представляет собой равное отношение общества как к сходствам, так и к различиям между мужчинами и женщинами, а также к различным ролям, которые они выполняют.

Гендерный стереотип
набор социальных или культурных предписаний гендерных ролей, упрощенные, схематичные, часто искаженные образы мужчин и женщин, некоторые клише, используемые людьми для более легкого понимания своего образа жизни.

Различия в проявлении и выражении состояния

Наиболее изучаемые гендерные различия связаны с эмоциональностью в целом. Самый распространенный стереотип - женщины более «эмоциональны», чем мужчины.

Фактически, недавние исследования показывают, что женская «повышенная эмоциональность» является социальной конструкцией, основанной на наблюдаемых различиях в эмоциональном выражении.

Выяснилось, что на уровне переживания эмоций различий между полами как бы нет. Мужчины и женщины испытывают/чувствуют диапазон эмоций и чувств с одинаковой интенсивностью и частотой.

Различия в выражении эмоций связаны с тем, что общество установило, что женщины должны быть более ответственными, более внимательными к нуждам других, более лояльными, более защищающими, более заботливыми и т.д., быть под контролем, даже агрессивными, мужчины имеют право прибегать к гневу, а женщины - нет (и даже подвергаются социальному наказанию, когда они это делают)- причина, по которой женщины более выразительны, чем мужчины.

Что касается того, как проявлять любовь, исследования показали:



Женщины

- ☒ склонны быть более прагматичными в любви;
- ☒ считают, что любовь не стирает все различия и не преодолевает все препятствия;
- ☒ выделяют больше времени на принятие решения и совершение эротического партнерства;
- ☒ однако однажды приняв решение, они вовлекаются гораздо интенсивнее.



Мужчины

- ☒ больше верят в любовь с первого взгляда;
- ☒ чаще верят, что есть только один predetermined человек;
- ☒ видят любовь как нечто волшебное и непостижимое;
- ☒ влюбляются быстрее, но менее интенсивно.

Научно доказанные курьезы

Ученые обнаружили, что мужчины и женщины используют разные участки мозга при выполнении различных действий. Вот некоторые данные о функционировании центральной нервной системы у женщин и мужчин.

Мозг женщины

Большой гиппокамп - женщины лучше запоминают детали, как приятные, так и неприятные.

Островковая кора крупнее, что объясняет интуитивную способность.

В угрожающих ситуациях активируется **левая миндалина**, которая обращает внимание на детали и внутреннее мышление.

Система зеркальных нейронов более активна, что позволяет женщинам быть чуткими.

Лимбическая кора крупнее — благодаря этому многие женщины лучше способны выражать свои эмоции.

Более сильный приток крови к префронтальной коре головного мозга женщин может объяснить, почему они более склонны к эмпатии, интуиции, сотрудничеству, самоконтролю и беспокойству.

Мозг мужчины⁷

Височно-теменной переход значительно более активен, усиливает способность когнитивно и аналитически определять решение эмоциональных проблем.

Большая теменная кора способствует лучшему пространственному интеллекту у мужчин.

В угрожающих ситуациях активируется **правое миндалевидное** тело, а это значит, что мужчины гораздо чаще прибегают к физическим действиям.

Большая активация зрительных и слуховых областей коры.



Анализируй и выскажи мнение

1. Отметьте цифрой 1 черты, характерные для женственности, цифрой 2 - черты, характерные для мужественности, цифрой 3 - те, которые могут быть свойственны любому человеку, независимо от пола, возраста, социального положения.

Независимость	Преданность	Амбиции
Желание навязывания	Доброта	Наивность
Творчество	Стрессоустойчивость	Честность
Чувствительность	Упрямство	Способность руководить
Агрессивность	Соревновательность	Ревность
Эмпатия	Самоуверенность	Ласка
Желание доминировать	Адаптация	Страх

7. <http://neuorelay.com/2012/10/27/creierul-femeilor-vs-creierul-barbatilor/>

2. Проанализируй характеристики, помеченные цифрой 3. Сформулируй выводы и аргументируй мнение.

3. Как гендерные стереотипы влияют на отношения между мальчиками и девочками?

4. Продемонстрируй взаимосвязь между «гендерными стереотипами» и «гендерной дискриминацией».

5. Объясни, как ты понимаешь гендерное равенство и гендерную справедливость. Опиши один пример из сообщества.



Действуй!

6. Прочти тематические ситуации:

- Адела и Матей ходят в одну школу. Адела в 8 классе, Матей в 9 классе. Стрела Купидона коснулась их на вечеринке. Они начали выходить вместе на прогулки. У них были общие интересы, они разговаривали, смеялись, долго гуляли. Им было хорошо вместе. Адела была очень чувствительным существом и внимательно относилась ко всем словам Матея. Матей был отличным рассказчиком, с ним никогда не было скучно. Друзья Аделы продолжали спрашивать ее, состоят ли они в отношениях, говорил ли Матей ей, что любит ее, или нет. Сначала Адела не обращала внимания, она была влюблена и наслаждалась присутствием Матея. По настоянию своих друзей, Адела набралась смелости, чтобы спросить Матея, что он чувствует к ней, она рассказала ему о своих чувствах к нему. Тогда Матей был более сдержан. Он растерялся и не знал, что ответить. Ему на самом деле было хорошо с Аделой, но он не понимал своих чувств- он влюблен или любит ее. Близкие друзья Адель посоветовали ей настаивать на выяснении отношений. Адела

последовала совету. Но через некоторое время их отношения охладели. Оба испытывали чувство разочарования и неудовлетворенности.

Ольга и Алекс неразлучны. Уже два года как они вместе. Вся школа говорит об их отношениях. Ими восхищаются учителя, коллеги, оценивая, «как хорошо они ладят», «давно не видели такой красивой любви у подростков», «как два голубя». Их родители тоже знали, что они вместе — красивая пара. Перейдя в 10 класс, семья Алекса вынуждена была переехать в другой город, соответственно Алекс перешел в другую школу. Эта новость очень напугала Ольгу. Она попросила у Алекса обещание, что они всегда будут вместе, Алекс растерялся. С одной стороны, он хотел быть с Ольгой, с другой стороны, он не знал, что произойдет в будущем. Они продолжали поддерживать отношения посредством общения. Каждый вечер они разговаривали по часу. Но время шло, частота общения становилась все меньше. В какой-то момент Ольга увидела несколько фотографий в социальных сетях, которые ее шокировали. Она перестал отвечать на сообщения Алекса.

- а. Определи различия в проявлении чувств с позиций биологического пола.
- б. Оцени отношения между двумя главными героями.
- в. Какие переживания и чувства были у обоих во время отношений и в конце истории?
- г. Как бы ты себя чувствовал на ее/его месте?
- д. Как, по твоему, могут развиваться отношения?
- е. Предложи героям 2-3 действия по преодолению пережитых чувств.

7. Проведи интервью с близкими тебе людьми об отношениях дружбы и любви между женщинами и мужчинами. Выяви гендерные стереотипы в их ответах. Предложи советы по преодолению этих стереотипов.



Ключевое сообщение

- ☞ Мужское и женское гармонично сосуществуют на уровне каждого человека, а роли, определяемые стереотипами как специфические, могут быть разделены представителями обеих гендерных категорий.
- ☞ «Не просите у людей того, чего они не могут вам дать, и вы никогда не будете разочарованы». *Мариус Торок*



Рефлексия

- ☐ Подумай о том, как «розовый комплект»/«голубой комплект», который ты получил при рождении, повлияли на твое собственное становление.

-
-
-
-
-
- 📁 Обрати внимание, как ты реагируешь, когда расстроен, обескуражен, разочарован. Что делать с этими эмоциями? Как ты справляешься с ними?
-
-
-

Советы

Когда вы думаете, что у вас с кем-то особые отношения, а затем обнаруживаете, что чувства не взаимны, вполне естественно чувствовать злость, стыд и даже предательство. Благодаря текстовым сообщениям и социальным сетям очень легко эмоционально привязаться к тому, кто на самом деле не испытывает к вам романтического интереса.

Что делать?

- ⚡ *Будь объективным.* Отстранись и проанализируй отношения. Спроси себя: «Есть ли у меня веские основания полагать, что этот человек относится ко мне не так, как другие?» Не позволяй своим чувствам заглушить «силу разума».
- ⚡ *Прояви проницательность.* Из всех признаков, которые заставляют думать, что вы можете быть больше, чем друзьями, обрати особое внимание на те, которые также вызывают некоторые вопросы. Не думай, что чувства взаимны только потому, что ты что-то чувствуешь.
- ⚡ *Будь терпеливым.* Пока человек прямо не скажет, что хочет быть вместе, не вкладывай в эти отношения больше, чем ты можешь позволить себе потерять.
- ⚡ *Будь честным.* Хочешь знать, считает ли другой человек тебя больше, чем просто другом? Поговори с ним (с ней). Если ваши чувства не взаимны, лучше немного потерпеть сейчас, чем через несколько месяцев осознать, что человек не интересовался тобой изначально.

Внимание! Не путай внимание с любовью. Когда тебя кто-то привлекает, выясни, привлекаешь ли ты его. Позволить романтическим чувствам укорениться до этого шага — это все равно, что пытаться вырастить растение на каменистой почве.

НАЧАЛО ОТНОШЕНИЙ И ВЗАИМНОЕ ПОЗНАНИЕ. РОЛЬ СОГЛАСИЯ



Для гармоничных отношений в подростковом возрасте ты должен уметь:

- Осознавать важные аспекты в процессе знакомства друг с другом;
- Выявить препятствия в процессе взаимного познания;
- Отличать флирт от домогательства;
- Оценить роль согласия в отношениях;
- Преодолевать трудности отношений для будущей семейной жизни.



Ключевые аспекты в продвижении ценностей гармоничных отношений

Специфика взаимопознания в отношениях

Как правило, начало отношений полно эмоций, переживаний, чувств, любви, счастья. Партнеры предпочитают откладывать такие вопросы, опасаясь затронуть романтические моменты. Но важно находить правильные моменты, чтобы задавать вопросы, которые предотвратят вступление в отношения с неправильным партнером. Важно спросить себя: *«Кто мой партнер? Что я знаю об этом человеке? Соответствует ли он или она тому, что мне нужно в партнере? Есть ли у нас общие жизненные цели и стремления на личном уровне?»*

Вопросы могут быть о ценностях и убеждениях, о том, как мужчины и женщины должны относиться друг к другу, о том, что друзья должны делать друг для друга, о надеждах, мечтах, страхах, интересах, увлечениях. Важно узнать какие-то подробности о бывших отношениях, о том, как он(а) говорит о бывших партнерах. Например, если он говорит, что у бывшего были только отрицательные стороны, это должно быть тревожным сигналом.

Задайте такие вопросы, как: *«Насколько реалистично то, что этот человек говорит или делает?»*; *«Что это говорит мне о нем (ней)?»*; *«Что это может означать для меня? Это мне подходит?»*. Главное, чтобы ответы были максимально приближены к реальности.

Этапы взаимопознания



Препятствия в процессе взаимопознания:

- предрассудки;
- незрелый подход к вопросам сексуальности;
- недостаток информации и ложный опыт;
- любовные истории и нереальные модели в отношениях;
- боязнь не разоблачить предполагаемые недостатки;
- страх отказа или потери, которые могут последовать;
- склонность оценивать собственное раскрытие или то, что раскрывает партнер;
- миф, согласно которому «партнер должен разобраться, какой он, если достаточно сильно любит»;
- боязнь обнаружить какие-то слабости или мелкие ошибки;
- неправильные коммуникативные навыки.

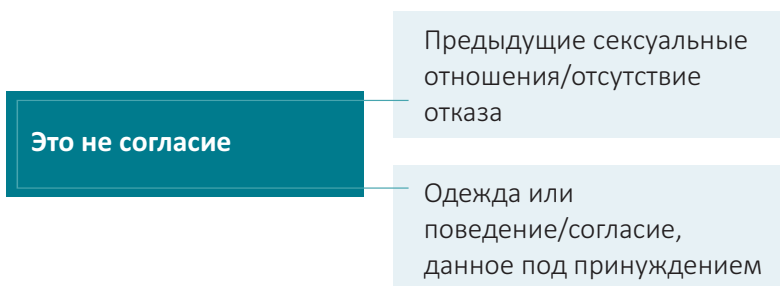
Роль согласия



Выражение согласия является четким и безошибочным в письменной, устной или невербальной форме. Термин согласие используется в нескольких контекстах.

Например:

- ☐ когда участников научного исследования просят заявить, что они понимают процедуру исследования.
- ☐ когда члены группы (например, ассоциации) дают свое согласие на определенные действия, нормативные акты и т.п.
- ☐ в медицине это согласие, данное лицом, которое имеет четкое представление и понимание фактов, значений и последствий действия.
- ☐ согласие на обработку персональных данных.
- ☐ согласие фотографировать, снимать и размещать/распространять в социальных сетях.
- ☐ *сексуальное согласие играет важную роль в определении того, что такое сексуальное насилие, поскольку сексуальная активность без согласия сторон является насилием.*



ВНИМАНИЕ!

Согласие — это уважение, личные границы, свобода выбора и решения.

Возраст согласия — это возраст, в котором человек считается способным дать информированное согласие на вступление в половые отношения с другим лицом.

В Молдове возраст согласия составляет 16 лет, в соответствии со ст. 174 — «Половое сношение с лицом, не достигшим 16-летнего возраста» и ст. 175 — «Развратные действия» Уголовного кодекса Республики Молдова.

Различия между флиртом и домогательством

Фильтр это способ объявить о желании романтических отношений; веселый и невинный способ взаимодействия с другим человеком, если они оба принимают правила игры. Это не обязательно желание вступить в сексуальные отношения.

Домогательство это акт запугивания, способствующий нежелательному контакту; попытка подчинить и доминировать над другим, основанная на предположениях, связанных со слабостями лиц женского или мужского пола.

**Большая разница между флиртом и сексуальными домогательствами
связана с ПРЕДНАМЕРЕННОСТЬЮ.**

Флирт	Домогательство
Чувствуешь себя хорошо	Чувствуешь себя некомфортно
Взаимность	Одностороннее
Чувствуешь себя привлекательным	Не чувствуешь себя привлекательным
Комплименты	Унижение
Чувствуешь себя под контролем	Чувствуешь себя беспомощным
Равноправные отношения	Отношения, основанные на силе
Желание	Нежелание
Тебе льстят	Беспокойство
Чувствуешь себя счастливым	Грусть, злость, несчастье
Повышает вашу самооценку	Понижает самооценку



Анализируй и выскажи мнение

1. Что означает этап знакомства с партнерами в отношениях?

2. Как долго, по вашему мнению, может длиться этап знакомства друг с другом в отношениях?

3. Выяви важные аспекты, которые партнеры заслуживают знать на каждом этапе взаимного знакомства.

4. На основании утверждения оцени преимущества и риски знакомства на добрачной стадии отношений.

«В любых отношениях связь между дружбой и любовью скрепляется и стабилизируется с течением времени, эволюция чувств определяется глубиной познания другого».

Преимущества:

Риски:

5. Является ли процесс знакомства между двумя партнерами, вовлеченными в отношения, похожим или отличным от процесса знакомства между двумя друзьями? Аргументируй ответ.

6. Прочти текст. Вырази свое согласие или несогласие. Аргументируй мнение.
«Флирт - мы все флиртуем, часто без малейшего намерения двигаться дальше, просто наслаждаясь игрой! Флирт может стать началом романа или отношений! Флирт — это не всегда просто невинная игра — иногда он становится основой для более широкого общения и начала отношений».

7. Обсуди преимущества и риски подросткового флирта.

8. Обсуди роль согласия в отношениях со сверстниками. Сформулируй преимущества для гармоничных отношений.



Действуй!

9. Есть несколько причин, по которым молодые люди начинают и поддерживают отношения в паре. Настоящая причина для начала отношений появляется только тогда, когда человек влюбляется в кого-то, проявляя уважение, симпатию, общие интересы.

Проанализируй следующие причины начала отношений и определи будущие последствия.

Причины	Последствия
<input type="checkbox"/> Интересы материального или иного характера	_____
<input type="checkbox"/> Вынужденное решение (беременность)	_____
<input type="checkbox"/> Желание вести регулярную половую жизнь или обогатить свою половую жизнь	_____
<input type="checkbox"/> Желание избежать одиночества: «Мне нужен кто-то рядом»	_____
<input type="checkbox"/> Желание отомстить «бывшему» или «бывшей»	_____
<input type="checkbox"/> Необходимость заполнить пустоту в жизни	_____
<input type="checkbox"/> Избавиться от депрессии	_____
<input type="checkbox"/> Желание получить опыт	_____
<input type="checkbox"/> Желание отогнать грусть	_____



10. Чтобы иметь успешные отношения, партнер должен открыть другого таким, какой он есть, и знать о трудностях отношений. Найди решения для преодоления «ловушек» отношений.

Ловушки	Описание	Рекомендация по преодолению
Иллюзия любви	Соблазн наблюдать только хорошие стороны партнера, отказываясь видеть реальность.	
Принц на белом коне	Ожидание идеального партнера.	
Страх быть брошенным	Склонность не говорить о себе, не задавать много вопросов, всегда идти на компромиссы.	
Подчинение	Принесение в жертву собственных желаний и потребностей ради удовлетворения чужих.	
Привлекательность	Выбор партнера на основе физического влечения.	
Личный маркетинг	Убеждение, что вы всегда должны быть привлекательными для своего партнера, чтобы «продать» себя как привлекательную упаковку.	
Социальное одобрение	Стремление к принадлежности и социальному статусу, чтобы получить одобрение других.	

11. Разработай 3-5 способов устранения/уменьшения препятствий в процессе взаимного познания.

Препятствия	Решения
Предвзвещения	
Незрелый подход к вопросам сексуальности	
Недостаток информации и ложный опыт	
Истории любви и нереальные модели в отношениях	
Страх раскрыть предполагаемые недостатки	
Страх отказа или потери, которые могут последовать	
Миф о том, что <i>«партнер должен разобраться, какой он, если достаточно сильно любит»</i>	

12. Запиши, какие аспекты ты хотел бы знать, если начнешь отношения с человеком противоположного пола.

13. Найди супружескую пару, которой восхищаешься, и поговори о том, как они познакомились, как долго знают друг друга, флиртуют ли они до сих пор, каковы факторы успеха, помогающие сохранить пару вместе.

14. Прочти тематическую ситуацию:

«Я была ребенком, как и все дети. Когда послушной, когда нет. У меня было много друзей, с которыми я организовывала различные мероприятия. Когда я училась в 9 классе, семейные друзья впервые пришли к нам в гости. С ними был мальчик лет 17-18, красивый, симпатичный, привлекательный. Мне захотелось узнать его поближе и через секунду я представила себя с ним вместе. Сидя за столом, я загадочно смотрела на него, улыбаясь. Мы оба вышли из-за стола, предоставив взрослых самим себе. Прошли в мою комнату и начали общаться. Я обнаружила, что у нас много общего, нам нравится одна и та же музыка, одни и те же фильмы и т. д. Я продолжала дарить ему кокетливые взгляды и улыбки. Он вдруг сказал мне, что я ему нравлюсь, что я милая, выгляжу сексуально и что он хотел бы быть со мной вместе. Примерно через неделю одна из моих подруг, узнав о нем, сказала: Будь осторожной, он гуляющий. Я даже не хотела этого слышать. Однажды, гуляя по парку, я заметила, как он восхищенно смотрит на прогуливающихся по соседству девушек. Мне стало нехорошо. Я начал дискуссии на эту тему. Его ответ был: «Так в чем проблема? Я знаю, что я нравлюсь девушкам. Я не отрицаю этого. Но теперь я с тобой, малышка». Через несколько дней он предложил навестить его друга. Я согласилась. Мы весело слушали музыку, танцевали. В какой-то момент он пригласил меня в комнату, говоря, что у него есть для меня сюрприз. Я расцвела. Придя в комнату, он обнял меня, поцеловал и шепотом спросил, люблю ли я его. Я срывающимся голосом сказала: «Да». На что он мне сказал: «Тогда давай докажем, как сильно любим друг друга. Таким образом мы всегда будем вместе». С этого момента он начал меня щупать везде. Я чувствовала, что мое тело дрожит, и от него плохо пахло. Мне было слишком рано заниматься с ним сексом, и я оттолкнула его, отказываясь. А он продолжал: «Ты только моя! С первого раза, когда я увидел тебя, я знал, что ты будешь только моей. Все и так знают, что ты здесь со мной, и они обо всем догадываются». Я чувствовала себя растерянной, потерянной, не знала, что делать. Я не хотела терять его, но сейчас было не время для близости. Он настаивал, крепко держал меня. Каким-то образом мне удалось вырваться из его объятий и побежать домой. С тех пор мы не виделись».

- а. Прокомментируй поведение двух главных героев.
- б. Определи признаки флирта и аргументируй его влияние на отношения.
- в. Каковы ожидания главных героев?
- г. Оцени эволюцию процесса взаимного познания.
- д. Определи препятствия в процессе взаимного познания.

15. На основе тематической ситуации определи признаки домогательства.

16. Сформулируй 2-3 действия/рекомендации главным героям для гармоничных отношений.

17. Продемонстрируй на примерах, как работает правило светофора:

ДА + ДА = ДА

ДА + НЕТ = НЕТ

ДА + ХМ...= НЕТ

НЕТ + ДА = НЕТ

ДА И ТОЛЬКО ДА ОЗНАЧАЕТ ДА





Ключевое сообщение

- ☒ Чтобы иметь успешные отношения, партнер должен открыться другому таким, какой он есть, и знать о подводных камнях в отношениях.
- ☒ Существует тесная связь между взаимным познанием и общением, поэтому хорошее общение приведет к хорошему взаимному познанию, что обеспечит чувство наполненности и удовлетворения в отношениях.
- ☒ Не любовь удерживает двух людей вместе в долгосрочной перспективе, а уважение, существующее между ними; возможная взаимность обмена между ними и жизнеспособность сообщений, которые они посылают друг другу.



Рефлексия

- Опиши себя. Какие характеристики делают тебя уникальным? Какие ценности и принципы управляют твоей жизнью? Что из этого ты поставишь в основу отношений?
- Если ты когда-нибудь замечал по отношению к себе признаки флирта, обрати внимание, каковы намерения партнера?
- Как ты отреагируешь, если почувствуешь влечение к кому-то из-за флирта?
- Определи 2-3 конкретных действия, которые ты предпримешь, если почувствуешь давление/домогательство.

ВНИМАНИЕ!

- ❑ Если вы в конечном итоге занимаетесь сексом с кем-то из-за давления, угроз или шантажа, это означает, что вы не давали согласия.
- ❑ Если представить сценарий, в котором кто-то говорит вам, что «ты должен заняться со мной сексом, иначе...», и вы соглашаетесь из-за страха, это означает, что человек, принуждавший вас, виновен в преступлении, называемом изнасилованием.
- ❑ Если вы избегаете прикосновений, объятий, чувствуете напряжение, нервничаете или просто чувствуете дискомфорт, значит, вам нужно поговорить с партнером и объяснить, что вы не хотите заниматься сексом.
- ❑ Если вы чувствуете, что «должны» заняться сексом с кем-то и делаете это только по этой причине, это означает, что ваш партнер давит на вас, несмотря на отсутствие у вас желания.
- ❑ Тот факт, что вы давали согласие один или несколько раз в прошлом, не означает, что вы должны снова иметь возможность заняться сексом с этим человеком.
- ❑ Если человек, с которым вы хотите заняться сексом, находится без сознания, пьян или спит, не может дать согласие, вы не имеете права использовать его/ее тело.

Советы

Как узнать, что ваш партнер не соблюдает правило согласия?

Вот несколько сигналов:

Если на вас давят или заставляют делать то, чего вы не хотите.

Если вам неприятно говорить «нет», даже если вы склонны говорить «нет».

Если он негативно реагирует, когда вы говорите «нет» или колеблетесь.

Если он игнорирует ваши желания и ожидания.

Как «практиковать» здоровое согласие?

- ☞ Поговорите об этом со своим партнером! Общение — один из очень важных аспектов отношений, потому что вы можете добиться того, чтобы вас поняли, вы можете объяснить, что думаете, что вам удобно, а что нет. Будьте первым, кто «берет быка за рога» и спросит: «Ты согласен попробовать...?», «Если ты согласен, могу ли я...?»
- ☞ Уделяйте больше внимания поведению вашего партнера и его невербальным сигналам: обсуждайте и говорите об этом. Не думайте, что молчание — это положительный ответ.
- ☞ **Учтите, что давать свое согласие и просить его у любимого человека — это непрерывный процесс, который не останавливается на первом «да».**

ЗНАКОМСТВА ОНЛАН. РИСКИ ОНЛАЙН ОТНОШЕНИЙ



Для гармоничных отношений в подростковом возрасте ты должен уметь:

- Определить преимущества знакомства и установления онлайн-отношений;
- Объяснить риски, связанные с знакомством и инициированием онлайн-отношений;
- Различать типы границ в отношениях;
- Демонстрировать необходимость уважения границ в отношениях.



Ключевые аспекты в продвижении ценностей гармоничных отношений

Онлайн отношения

Интернет позволяет, где бы вы ни жили, найти других людей, которые думают, действуют и говорят так же, как вы. Распространенной практикой в этом плане является знакомство и **завязывание отношений с лицами противоположного пола через Интернет**. Однако, к сожалению, мы очень мало знаем о людях, которых встречаем в Интернете. У нас нет возможности узнать возраст, имя, адрес или фотографии человека, с которыми общаемся, соответствуют ли они действительности. Бывают случаи, когда человек, с которым вы общаетесь, хочет причинить вам вред, и даже если вы общаетесь редко, все же следует быть осторожным.

Преимущества:

- ☒ Застенчивые, сдержанные люди чувствуют себя перед монитором увереннее и защищеннее, чем лицом к лицу.
- ☒ Разорвать отношения или «знакомства» онлайн гораздо проще, если нет влечения.
- ☒ Разнообразие и скорость, с которой человека можно узнать «с первого взгляда», по его описанию.
- ☒ Хорошо составленный онлайн-профиль может подчеркнуть ваши качества и увеличить ваши шансы встретить человека, который вас интересуется.

Недостатки и риски:

- ☒ Использование фальшивой личности, чтобы произвести впечатление, быть более интересным, скрыть определенные недостатки, манипулировать.
- ☒ Анонимность, за которой может спрятаться любой, делает Интернет небезопасным местом.
- ☒ Расстояние – иногда личные встречи не могут состояться, и отношения могут закончиться.

- Отсутствуют некоторые существенные элементы в общении с человеком- не видны внешний вид, язык тела, мимика и тембр голоса.
- Нет периода ухаживания. Романтика потеряна.
- Иногда слишком быстрое общение приводит к тому, что некоторые этапы слишком быстро прогорают, что создает ощущение ложности отношений.
- Разговоры через веб-камеру можно записывать и потом распространять, используя специальные программы
- Потенциальные преступники могут записывать видео для угроз и/или шантажа.

Смотри: www.siguroonline.md

Признаки, которые показывают, что партнер не имеет серьезных намерений

- ☐ *Передача неясных и двусмысленных сообщений* «Один говорит, а другой делает», неуверенность в собственных чувствах и намерениях.
- ☐ *Избегание дискуссий о будущем отношений.* Прочные отношения требуют, чтобы двое вместе строили планы на будущее, вместе принимали решения.
- ☐ *Избегание встреч с ее/его семьей. Заявление «Я не хочу знать твою семью!»* — это признак того, что вы на самом деле не хотите знать своего партнера.
- ☐ *Эгоцентричность в общении, заикленность на собственных желаниях.* Обозначает мало интереса к благо другого.
- ☐ *Не показываться публично.* Партнера не знакомят со своим кругом друзей или делают это с большим смущением.
- ☐ *Открытое проявление чувства гордости.* «Я просто хочу повеселиться», «Я не хочу серьезных отношений. Я не готов»; «Хочу дружить без обязательств».

Личные границы в отношениях



Признаки нездоровых границ	Признаки здоровых границ
<ul style="list-style-type: none"> ● Действовать вопреки личным ценностям, чтобы угодить другим. ● Пренебрежение личными потребностями, чтобы угодить партнеру. ● Давать просто ради того, чтобы давать. ● Испытывать чувство вины, когда вы говорите НЕТ. ● Не выражать недовольства, когда к вам относятся неуважительно. ● Не защищать себя, когда с вами жестоко обращаются. ● Принятие авансов, нежелательных прикосновений. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Высокий уровень уверенности в себе. ● Привязанность к реальности. ● Открытое общение с партнером. ● Реализованные и удовлетворяющие межличностные отношения. ● Стабильность и контроль над своей жизнью.



Анализируй и выскажи мнение

1. Сравни, как складываются дружеские и/или романтические отношения и как они развиваются в реальном и виртуальном мире.

Отношения в реальном мире	Отношения в виртуальном мире

2. Прочти приведенные ниже утверждения и оцени, верны они или нет. Аргументируй выбор.

Утверждения	Уверен	Не знаю	Не уверен
а. Человек, с которым вы общаетесь онлайн, запрашивает личные данные.			
б. Ваш друг, с которым вы познакомились в Интернете, рассказывает вам о своих прошлых отношениях и плохо отзывается о своих бывших.			
в. Тот, с кем вы общаетесь онлайн, засыпает вас комплиментами после недели знакомства.			
г. Человек отказывается общаться через веб-камеру, под предлогом того, что он плохо выглядит, не прибран, хочет спать и т. д.			
д. Виртуальный друг просит вас сделать что-то, что вам на самом деле не нравится, убеждает вас, что это укрепит ваши отношения.			
е. Виртуальный друг внимателен, тактичен, чувствует вас, ему небезразлично ваше состояние.			

3. Обсуди с одноклассниками нежелательные признаки на начальном этапе отношений и сформулируй словесные выражения, отражающие эти признаки.

4. Выяви желательные признаки на начальном этапе отношений.

5. Опиши поведение человека с нездоровыми личными границами.

6. Опиши поведение человека со здоровыми личными границами.

7. Продемонстрируй на своем примере необходимость уважать личные границы



Действуй!

8. Прочти тематические ситуации

- «Мне нравится, что ты- моя девушка- младше меня. Так я чувствую себя главным. Я сделаю наши отношения идеальными. Чтоб ты всегда чувствовала себя принцессой. Я хочу обнимать тебя всю оставшуюся жизнь. Тебе не нужно будет ничего делать. Просто будь красивой. Я обеспечу тебя самой современной одеждой, украшениями. Запишу тебя в школу хороших манер. Таким образом, все будут завидовать моей девушке. Когда-нибудь ты поблагодаришь меня за это».
 - «Мы познакомились на сайте знакомств. Мне друг посоветовал. Я тоже хотела быть с кем-то. В классе никто не привлекает моего внимания. И я нашла того, о ком мечтала. На фото он был такой привлекательный, красивый. Я начала с ним общаться. Сказала ему, что он мой первый парень. Мне не терпелось увидеть его в реальной жизни. Он осыпал меня комплиментами, добрыми словами. У нас были общие интересы, мы вместе смотрели фильмы и общались. Я была на седьмом небе от счастья. Просто всякий раз, когда я просила его открыть веб-камеру, он говорил мне, что он не один, или что комната не убрана, что на самом деле для двоих влюбленных главное слышать друг друга, не обязательно видеть. После полугода онлайн-знакомств я настояла на встрече. И мое удивление было велико, когда..."
- а. Продолжи истории и спрогнозируй будущее отношений.
 - б. Определи, насколько безопасны личные границы.
 - в. Определи желательные и нежелательные признаки отношений.
 - г. Определи риски отношений, если они будут развиваться с той же скоростью.
 - д. Разработай 2-3 рекомендации или действия, чтобы избежать небезопасных отношений.

9. Подумай о своем опыте наблюдения отношений с нежелательными признаками. Ответь на вопросы и проанализируй ответы одноклассников:

- Глядя на чью-то дружбу или романтические отношения со стороны, заметил ли ты какие-либо нежелательные признаки? Если да, то что именно?
- Если бы ты был свидетелем такой ситуации, как бы ты себя чувствовал? Как думаешь, что чувствовали эти двое?
- Как ты мог бы помочь в такой ситуации?
- Некоторые люди думают, что унизительные сообщения или нелепые фотографии, отправленные знакомым, просто шутки. Что ты думаешь об этом? Аргументируй свое мнение.

10. Опроси 3 взрослых, чтобы спросить совета для молодых людей о том, как строить отношения, в которых уважаются личные границы.

11. Создай плакат/видеообращение, предупреждающее молодых людей о том, как начать безопасные отношения в Интернете.



Ключевое сообщение

«Безопасность представляет наше чувство собственного достоинства, идентичность, эмоциональную стабильность, самоуважение, личную силу». Стивен Р. Кови



Рефлексия

- Понаблюдай, насколько соблюдаются личные границы в твоем кругу друзей, в твоей семье.
- Обрати внимание, какие действия ты предпринимает, чтобы уважать личные границы других людей.
- Если ты поддерживаешь дружеские или романтические отношения в виртуальном формате, обрати внимание на наличие нежелательных или небезопасных признаков. Если да, попроси о помощи или разработаи 2-3 действия для преодоления на основе приведенных ниже предложений.

Как быть в безопасности и защищенным в онлайн-отношениях:

- ☐ Создай профиль в терминах, максимально приближенных к реальности, чтобы он описывал тебя таким, какой ты есть, а не таким, каким ты хотел бы быть.
- ☐ Честно сообщи свой рост, вес, возраст и выстави выбранное фото.
- ☐ Защити свою личность и анонимность. Используй псевдоним или просто имя в начале. Не сообщай свой номер стационарного или мобильного телефона или адреса, по которым с тобой можно связаться.
- ☐ Не сообщай слишком много информации о себе с самого начала.
- ☐ Выполни поиск в Интернете в любой поисковой системе, указав имя человека, с которым ты общаешься.
- ☐ Не торопись. Желательно, чтобы этапом, предшествующим личной встрече, были телефонные разговоры.
- ☐ В случае встречи не соглашайся, чтобы тебя отвезли на машине из дома.
- ☐ Когда ты будешь готов встретиться с кем-то лицом к лицу, выбери общественное, людное место и попроси друга сопровождать тебя, особенно если ты девушка.
- ☐ Читай невербальный и паравербальный язык. Ищи признаки того, что кто-то непоследователен в своей презентации.
- ☐ Не позволяй себя уговорить сделать что-то, чего ты не хочешь или что не в твоих интересах.
- ☐ Остерегайся тех, кто утверждает, что живет в другой стране и просит у тебя денег на перелет к вам, на похороны родственника или на неотложные расходы. Это обычные мошенничества.
- ☐ Будь осторожен с теми, кто торопит события, относится к тебе неуважительно или заставляет чувствовать себя виноватым. Обычно это признаки того, что ты имеешь дело с жестоким и манипулирующим человеком.
- ☐ Убедись, что твои ожидания реалистичны, и не поддавайся романтическим фантазиям.

РАЗНОГЛАСИЯ И КОНФЛИКТЫ МЕЖДУ ДРУЗЬЯМИ И В СЕМЬЕ. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ КОНФЛИКТОВ.



Для гармоничных отношений в подростковом возрасте ты должен уметь:

- ☐ Выявить положительные и отрицательные стороны конфликта в отношениях;
- ☐ Различать стили подхода к конфликтам в отношениях;
- ☐ Предлагать решения конфликтных ситуаций в отношениях.



Ключевые аспекты в продвижении ценностей гармоничных отношений

Конфликты являются естественной частью межличностных отношений, в том числе и в парных отношениях на этапе их зарождения. Следовательно, они могут возникать по стольким причинам, сколько существует разногласий между партнерами.

Конфликты могут возникать, когда в отношениях:

- ✖ различные цели или интересы;
- ✖ неверная информация, отсутствие информации и различные способы интерпретации информации;
- ✖ имеются различия в ценностях и образе жизни партнеров;
- ✖ отсутствуют связи между партнерами;
- ✖ отсутствует доверие к партнеру;
- ✖ существуют неправильные представления и стереотипы;
- ✖ завышенны ожидания от партнера;
- ✖ совершаются безрассудные поступки;
- ✖ отсутствуют навыки управления эмоциями и т.д.

Негативные последствия конфликта

- ☛ негативные эмоции и чувства (гнев, беспокойство, страх, страдание и агрессию);
- ☛ обида, печаль, стресс; одиночество;
- ☛ аффективная и когнитивная путаница;
- ☛ психические и органические заболевания;
- ☛ разрушение сплоченности и идентичности отношений.

Позитивные последствия конфликта

- ☞ повышает мотивацию к изменениям, борьба с застоем;
- ☞ улучшает идентификацию проблем и решений;
- ☞ повышает сплоченность отношений после совместного разрешения конфликта;
- ☞ повышает способность адаптироваться к реальности;
- ☞ предлагает возможность для знаний и личного развития;
- ☞ развивает творческие способности, укрепляет уверенность в себе и чувство собственного достоинства;
- ☞ повышает качество принимаемых решений, делает деятельность более эффективной, способствует взаимопониманию и т. д.

Шаги к успешному разрешению конфликта в отношениях

1. Первый шаг – принять конфликт, осознать его и согласиться с вашим партнером, что необходимо прийти к консенсусу, совместному решению;
2. Затем, договорившись с партнером, определите оптимальное время для обсуждения, в тихом месте, где вас никто не перебьет и не отвлечет;
3. Определите проблему и обозначьте вклад каждого в конфликт (напишите на бумаге, если считаете нужным);
4. Внимательно слушайте своего партнера, не перебивая. Покажите, что он вам интересен, что вы заботитесь о нем и оказываете ему эмоциональную поддержку. Это поможет ему открыться больше;
5. Общайтесь уверенно, без критики, осуждения или оскорбления другого. Это не предмет обсуждения;
6. Определите вместе с вашим партнером альтернативы решения проблемы и определитесь с тем решением, которое приемлемо для обоих;
7. Вместе составьте реалистичный план с указанием того, что вы должны сделать, со сроками, с изменениями, которые вы хотите, с конкретными шагами;
8. Периодически проверяйте с партнером результаты и проделанные шаги, корректируя мелкие детали;
9. Не забывайте отмечать вместе с партнером каждый важный шаг, который вы сделали.



Анализируй и выскажи мнение

1. Сформулируй аргументы За и Против для следующих утверждений:

Утверждение	За/Против	Аргумент
Конфликт разрешается сам собой, с течением времени.		
Столкнуться с проблемой или спором всегда неприятно.		
Конфликт всегда негативен и деструктивен.		
Конфликт решается только компромиссом, кто-то должен проиграть.		
Наличие конфликта является признаком слабости или уязвимости.		
Конфликт – симптом больных отношений.		
Отношения без конфликтов самые прочные.		

2. Поразмышляй над конфликтом, ответив на следующие вопросы:

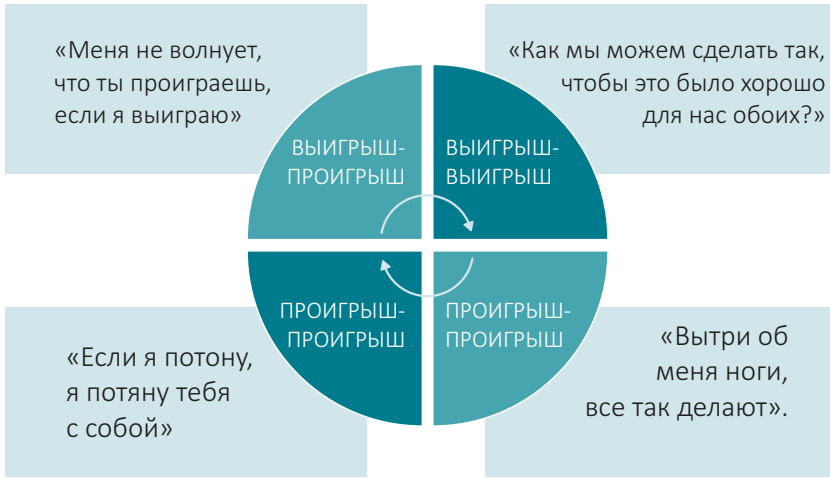
- Как бы ты продолжил предложение «Конфликт возникает, когда...»?
- Что тебе не нравится в конфликтной ситуации?
- Что ты ценишь в конфликтной ситуации?
- Чем ты можешь научиться из конфликтной ситуации?
- Что ты выберешь- конфликт или диалог? Аргументируй ответ.

3. Перечисли причины конфликтов в дружеских и романтических отношениях. Причины одинаковые или разные? Аргументируй ответ.

4. Вспомни конфликтную ситуацию, которая была у тебя с одноклассником, другом, партнером. Проанализируй конфликт, ответив на следующие вопросы:

- 📁 Что было причиной конфликта?
- 📁 Как ты общался с человеком, вовлеченным в конфликт?
- 📁 Как вы разрешили конфликт?
- 📁 Если бы такая же ситуация возникла снова, что бы ты сделал так же? А что по-другому?

5. Сформулируй преимущества и недостатки перечисленных стратегий разрешения конфликтов:





Действуй!

6. Прочти тематическую ситуацию.

«Он и Она были в отношениях в течение шести месяцев. Родители девочки хотят познакомиться с мальчиком и настаивают на том, чтобы пригласить его на ужин. Мальчик считает, что момент знакомства с родителями должен состояться, когда пара принимает решение пожениться. Он категорически против ужина. Между Ними вспыхнул конфликт».

а. Перечисли причины конфликта.

б. Укажи чувства, которые испытывает каждая сторона, участвующая в конфликте.

в. Опиши три решения для возникшего конфликта.

МОДУЛЬ III

ПРОФИЛАКТИКА РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ



«ТОКСИЧНЫЕ» ЛЮДИ И ОТНОШЕНИЯ. ХАРАКТЕРИСТИКИ, ФОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ И ЯЗЫК В ОБЩЕНИИ «ТОКСИЧНЫХ» ЛЮДЕЙ.



Для предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений ты должен уметь:

- Распознавать признаки токсического поведения в межличностных отношениях;
- Анализировать типы токсичных отношений с разных точек зрения;
- Оценить последствия токсичных отношений.



Основные моменты предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений

Что такое токсичные отношения?

Основы любых отношений чаще всего представлены взаимным восхищением и уважением. Они могут со временем стать очень нездоровыми. Ядовитая атмосфера отличает несчастливые и беспокойные отношения от токсичных.

Токсичные отношения - это отношения, в которых вы чувствуете себя непринятым, непонятым, униженным или подвергшимся нападению. На самом деле, любые отношения, которые заставляют вас чувствовать себя хуже, чем раньше, со временем могут стать токсичными.

Токсичные отношения не обязательно возникают внутри пары, они могут возникать в любом контексте, между друзьями и коллегами по работе, между соседями, между другими членами расширенной семьи.

Поведение токсичных людей

Токсичные люди обычно хотят иметь абсолютный контроль. Токсичный человек достигает этой цели с помощью критики, оценочных суждений, оскорблений и агрессии, будет мстить злобой, чтобы отбить охоту к дальнейшему непослушанию.

Токсичный человек:

- эгоцентричен – важны только его потребности, действительны только его мысли и эмоции;
- не беспокоится о последствиях своего поведения для других людей;
- не видит ничего, кроме собственных желаний и потребностей;
- преувеличивает ожидания от другого;
- блокирует общение, высмеивает идеи другого, становится недоступным, когда у другого есть важные аспекты для общения;
- манипулирует, эмоционально шантажирует, эксплуатирует;
- не уважает границы другого;

- ☐ не идет на компромиссы, не учитывает просьбы, мнения, рекомендации другого;
- ☐ занимает позицию превосходства и минимизирует ценность другого;
- ☐ делает неуместные замечания и шутки, обвиняя другого в «эмоциональной чувствительности»;
- ☐ препятствует попыткам другого заниматься деятельностью по личному развитию.



Анализируй и выскажи мнение

1. Найди явные признаки того, что это могут быть токсичные отношения.

- ◆ Говорить о проблемах открыто и спокойно, не крича.
- ◆ Один из двоих дает больше, чем получает.
- ◆ Человек чувствует себя непринятым, неправильно понятым, униженным или подвергшимся нападению.
- ◆ Когда они вместе, оба замечают только худшие черты друг друга.
- ◆ Оба доверяют друг другу.
- ◆ Человек часто совершает незапланированные, необъявленные визиты.
- ◆ Честность в общении.
- ◆ Чувствуется, что нужно быть очень осторожным с другим, чтобы не стать мишенью «яда».
- ◆ Решения обсуждаются и обговариваются.
- ◆ Оба уважают потребность другого в личном пространстве.
- ◆ Принуждение к сексуальным отношениям.
- ◆ Один всегда высказывает недовольство внешним видом и одеждой другого.
- ◆ Ощущение, что ты пленник в отношениях.
- ◆ Разногласия, крики, угрозы, унижения.
- ◆ Пренебрежение чувствами и физической безопасностью другого.
- ◆ Настойчиво просит выражения чувств (например: «Скажи, что любишь меня»).
- ◆ Поиск виноватого.

2. Определи краткосрочные и долгосрочные последствия токсичных отношений, если партнеры продолжают отношения:

Краткосрочные последствия	Долгосрочные последствия

3. Определи стрелками соотношение между типом токсического отношения и его характеристикой.

- | | |
|---|---|
| а. Отношения, в которых сводят счеты | если у одного партнера плохой день, а у другого тоже не очень хороший день, и он не сочувствует партнеру, первый чувствует, что его игнорируют. |
| б. Отношения, в которых тебя не ценят | включает сильные эмоции гнева, когда другой партнер говорит, прикасается, звонит, пишет сообщения или встречается с другим человеком, а ревность используется как оружие для контроля их поведения. |
| в. Пассивно-агрессивные отношения | токсичный партнер обвиняет другого в совершенных ошибках, чтобы подчеркнуть, кто был более неправ. |
| г. Заложник собственных отношений | вместо того, чтобы открыто выражать свои мысли и желания, партнер пытается давать расплывчатые намеки и ведет себя враждебно, чтобы другой понял это сам. Вместо того, чтобы сказать, что его беспокоит, находит способы спровоцировать другого человека, чтобы позже пожаловаться. |
| д. Вы обвиняете своего партнера в собственных эмоциях | конфликты не обсуждаются открыто, а прячут, собирают и их накапливается все больше и больше. |
| е. Отношения, в которых проявляется «любящая» ревность | что бы вы ни делали, что бы ни говорили, думали и чего бы ни хотели, для другого это ерунда |
| ж. Отношения, в которых один использует другого | в начале отношений партнер стремится быть очень милым, добрым, приятным в компании, пока не получит то, что хочет. |
| з. Отношения, в которых проявляется подкуп при разрешении проблем | когда один партнер на что-то жалуется, шантажирует другого, угрожая отношениям в целом, превращая их в драму. |

4. Определи препятствия, которые мешают юноше/девушке раскрыть, что они находятся в токсичных отношениях?

5. Вырази согласие или несогласие со следующим утверждением. Аргументируй выбор. «Токсичные отношения могут быть в семье, в паре, между друзьями, между одноклассниками, между коллегами по работе»



Действуй!

6. Предложи меры по предотвращению токсичных отношений.

7. Если бы кто-то из ваших близких был в токсичных отношениях, что бы ты ему сказал?



Ключевое сообщение

«Люди забудут, что вы сказали, они забудут, что вы сделали, но они никогда не забудут, что вы заставили их чувствовать» *Майя Энджеллоу*



Рефлексия

Что ты чувствуешь, когда слышишь, что некоторые девочки/мальчики переживают токсичные отношения?

Что бы вы сделали, если бы оказались в таких отношениях?

- ☐ Есть ли кто-то, с кем, по твоему, ты можешь поговорить об этих проблемах?
-
-

Советы

Как противостоять токсичным отношениям?

Ассертивное общение и установление здоровых границ — вот ключи к превращению токсичных отношений в здоровые, особенно если вы оба хотите измениться.

- ☒ Поговорите с другим человеком о том, что вы чувствуете. Будьте настойчивы в этом и возьмите на себя часть вины за ситуацию;
- ☒ Обсудите, какие проблемы вы видите в ваших отношениях, и решите, хотите ли вы изменить динамику, чтобы убедиться, что вы оба удовлетворяете свои потребности;
- ☒ Спросите себя: этот человек вредит моей самооценке и влияет на мое психическое здоровье?
- ☒ Ограничьте общение с токсичными людьми, даже если это одноклассник или член семьи;
- ☒ Говоря о том, что вас беспокоит, используйте слово «чувствовать» в разговоре с токсичным человеком;
- ☒ Хорошо понимать, что большинство токсичных людей не хотят меняться, потому что им не хватает самосознания или социальных навыков;
- ☒ Старайтесь быть победителем без конфронтации, потому что ситуация часто того не стоит.

ПРИЗНАКИ МАНИПУЛЯЦИИ И КОНТРОЛЯ НА ЭТАПЕ ИНИЦИИРОВАНИЯ ОТНОШЕНИЙ



Для предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений ты должен уметь:

- Выявить формы проявления манипулирования и контроля на этапе инициирования отношений;
- Различать оскорбительные отношения по определенным критериям;
- Проявлять нулевую терпимость к манипулятивному поведению на этапе инициирования отношений.



Основные моменты предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений

Подростковая любовь, чистая и волшебная, переворачивает всю относительно стабильную вселенную подростка, нарушая его жизнь и деятельность. Подросток может отказаться от своих прежних забот, в том числе и школьных, мечтая о той новой значимой особе, вошедшей в его жизнь, или проводя с ней много времени, строя свои новые отношения, которые будут отнимать у него все больше и больше времени и пространства.

Чтобы иметь безопасные отношения, любой молодой человек должен научиться строить свои отношения так, чтобы оба партнера были на равных, несли ответственность за свои действия, чтобы чувствовать себя в безопасности и защищать свои чувства.

Безопасность — это чудо, которое ты чувствуешь внутри, которое не чувствует никто другой, когда ты рядом со своим избранником. Обратите внимание на то, что говорит вам ваша душа- вы в безопасности?

Типичные характеристики потенциально склонного к насилию человека многочисленны.

- ☛ **Хочет быстро завоевать подарками и репликами типа:** «Ты самая красивая/умная/добрая. Я не могу без тебя жить. Ты для меня все». Это приятные выражения-комплименты, уместные в стабильных и взаимных отношениях. Одни и те же выражения, услышанные через несколько дней/недель после начала отношений, могут иметь иные цели (в том числе оскорбительные), чем формирование и поддержание отношений.
- ☛ **Старается держать свою партнершу подалеке от родственников и друзей:** «Как ты можешь с ними встречаться? Они не твоего уровня... Они мешают нашим отношениям... Нам никто не нужен...»
- ☛ **Ревность.** Видит в других угрозу отношениям и находит любой повод, чтобы собрать доказательства: «Что ты делаешь? Ты достаточно красива для меня. Кого ты пытаешься соблазнить...?»

- ☠ **Контроль.** Просит партнера проводить время только с ним, обращать внимание только на него, контролирует действия, отношения, манеру поведения, одежду, причёску, расходы, распорядок дня и т. д.
- ☠ **Беспричинно проявляет агрессию в различных ситуациях, заявляя, что** «Я нервничаю, потому что любовь к тебе сводит меня с ума...»
- ☠ **Принуждает вас заняться сексом** как можно скорее.
- ☠ **Критика.** Вербальные нападки — это образ жизни жестокого человека.
- ☠ **Хочет казаться жертвой.** Не берет на себя ответственность за свои ошибки. Он никогда не виноват, виноваты другие.
- ☠ **Непоследовательность.** Ему свойственны изменчивые состояния. То он счастлив и мил, то сильно нервничает без веской причины.
- ☠ **Сверхчувствительность.** Малейшая обида глубоко действует на него.



Анализируй и выскажи мнение

1. Определи факторы, которые заставляют партнера, которым манипулируют и контролируют, продолжать отношения.

2. Определи факторы, которые заставляют жестокого партнера проявлять манипулятивные и контролирующие установки и поведение.

3. Проанализируй ситуации и оцени отношения как оскорбительные или нет. Аргументируй ответы и определи, какой признак власти и контроля отражается.

Ситуация	Оценка и аргументы
<p>1. Татьяна встречалась и другими мальчиками. Но Дмитрий покорила ее с первых же дней своими словами: «Таких девушек, как ты, я еще не встречал. Я чувствую, что ты мой воздух, мое солнце. Я не могу без тебя. Ты для меня все. Ты такая умная, чуткая, заботливая, не то что та дура, с которой я был раньше. Как было бы хорошо, если бы я встретил тебя раньше, вместо той эгоистки! Ты такая спокойная и организованная, а она с ума сошла!»</p>	

Ситуация	Оценка и аргументы
<p>2. Эмилия всегда была кокетливой девушкой: одевается просто, но со вкусом. И делает красивый макияж. С самого начала отношений Дорин постоянно говорил ей, что она очень хорошо выглядит, что она самая красивая. Однако уже какое-то время он критикует ее за то, что она не покрашена, за то, что ей не подходит тот или иной наряд, за темные круги под глазами, за слишком сухую кожу. Эмилия ничего не понимает: та же одежда, тот же макияж. Из желания угодить Дорин она стала покупать более дорогую одежду, менять макияж. Ежедневно она получает комплименты от одноклассников и друзей. Только Дорин выглядит разочарованным, когда снова видит ее.</p>	
<p>3. Они встречаются уже полгода. Ирине 19 лет, Андрею - 22. Девушка сказала ему, что дело ограничится поцелуями и не более того. Парень сказал ему, что уважает ее решение. Но с некоторых пор он откровенно флиртует с соседкой по лестничной площадке. Он очень ласков с ней, даже когда перед ним его девушка. Ирина несколько раз говорила ему, что не понимает его поведения. В последний раз Андрей признался: «Я мужчина, мне нужны сексуальные отношения. Если ты мне не отдашься, я пойду к Ольге...»</p>	
<p>4. Ана влюбилась с первого взгляда: он был красивым, подтянутым молодым человеком с чувством юмора. У них также была одна и та же страсть: актерское мастерство. Но с тех пор, как они начали вместе гулять, Штефан везде в ее жизни: на уроках, после занятий, в общегитии. Он брал уроки игры на гитаре, потому что они совпадали со временем, когда можно было выйти погулять. Ана очень любила детей. Он работал волонтером в детском доме. Но Штефан убедил ее, что эта деятельность влияет на ее учебу. А друзья Аны вообще редко ее видят и то лишь на несколько минут, потому что молодой человек постоянно зовет ее. И говорят ей с завистью «Вот что такое любовь!»</p>	

Ситуация	Оценка и аргументы
<p>5. Сорин, с тех пор как уехал в Кишинев, парень с деньгами. Он недавно купил машину. Николета учится на первом курсе колледжа. После долгих настояний мальчика Николета покинула общежитие. Они живут вместе и планируют пожениться. Он настаивает на том, чтобы она бросила учебу и занялась домом, потому что он и так достаточно зарабатывает. Он может дать ей все, что ей нужно.</p>	
<p>6. Сегодня Алексей планировал поиграть в боулинг со своими одноклассниками после занятий. Во время игры Каролина звонила ему около 5 раз, но он не слышал. Он также получил столько же сообщений. После игры Алексей позвонил ей. Но Каролина рассердилась, хотя Алексей заранее сказал ей, что у него за планы на этот вечер. Он не хотел слушать никаких объяснений. «Если ты мне не ответил, значит, ты был с другой девушкой! Ты лжешь мне! Ты нашел предлог, чтобы обмануть меня. Я</p>	

4. Перечисли, что чувствует человек в унижительных отношениях.

5. На основе приведенных выше тематических ситуаций обсуди с одноклассниками разницу между подлинными чувствами и чувствами, проявляющимися через власть и контроль.



Действуй!

6. Опиши, как ты будешь реагировать, если обнаружишь признаки манипуляции в человеке, с которым состоишь в отношениях или хочешь быть с ним (с ней).

7. Вместе со своими одноклассниками иницилируйте кампанию по продвижению гармоничных отношений и повышению осведомленности о признаках манипуляции в отношениях. Кампания может проводиться путем создания листовок и афиши, коротких видеофрагментов, репортажей, флешмоба, подкаста и т.д.



Ключевое сообщение

Гармоничные отношения – это когда оба партнера:

- открыто общаются
- уважают
- взаимодействуют
- скромны
- равны
- уважают личные границы друг друга
- вместе принимают решения о сексуальной жизни.



Рефлексия

- Какие аспекты особенно привлекли твое внимание?
- С кем тебе было бы легче обсуждать эти темы?
- Что было для тебя легко или сложно?
- Какие аспекты твоей подростковой жизни ты будешь делать по-другому с этого момента?
- Какие взгляды и убеждения ты разовьешь с точки зрения предотвращения унижительных отношений?

СТРАТЕГИИ ПРЕКРАЩЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ. СПОСОБЫ СКАЗАТЬ «НЕТ» ПОТЕНЦИАЛЬНО АГРЕССИВНОМУ ПАРТНЕРУ



Для предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений ты должен уметь:

- Описать шаги по безопасному прекращению агрессивных отношений;
- Сформулировать уверенные ответы на возможные случаи жестокого обращения и насилия в отношениях;
- Описать эмоциональное состояние партнера, пострадавшего от насилия;
- Быть открытым для решения сказать «НЕТ» потенциально агрессивному партнеру.



Основные моменты предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений

В отношениях, где манипулирование и контроль воспринимаются как норма, безопасность одного из партнеров подвергается риску.

Если отношения не складываются и невозможно прийти к обоюдному согласию по подходящему для обоих решению, один из партнеров может выбрать прекращение отношений как можно скорее, приняв собственные чувства, сохранив чувство собственного достоинства, независимость, свободу.

Вот только закончить такие отношения не так-то просто без риска. Чаще всего обидчик использует эмоциональный шантаж и говорит, что ему жаль, и все, что он делает, он делает из любви, что он изменится и не этого повторится и т. д. На деле этого не происходит.

Действия, которые необходимо предпринять, чтобы расстаться с агрессивным партнером

1. Заблаговременно уведомить родных, близких людей о намерении разорвать отношения с Х.

2. Заранее уведомить Х. о намерении прекратить отношения.

3. Вовремя подготовиться к встрече, назначить встречу в людном месте, желательно в присутствии близкого человека (родителей, друзей).

6. Ни в коем случае не обвинять и не осуждать, тем более не оскорблять. Но быть твердым и не давать надежды на продолжение отношений.

5. Мотивировать решение о прекращении отношений общими причинами: разными характерами, разным отношением к жизни, непониманием в общении и т.п.

4. Ни в коем случае не разжигать ревность, говоря, например, что "есть другой человек" и т.п.

В случае преследования уведомить родителей, учителей, полицию или позвонить по телефону доверия для женщин

0 8008 8008

Как сказать НЕТ

Если давления в отношениях не избежать, нужно развить в себе умение говорить НЕТ. Чтобы принять решение сказать НЕТ, нужно выполнить простые шаги.

1. Анализируй ситуацию.
2. Анализируй последствия поведения.
3. Прими собственное решение:
 - принимай решение, исходя из того, что хорошо для тебя!
 - учти возможные последствия решения и влияние на самоуважение.
4. Оперативно выскажи принятое решение. Когда принять решение сказать

НЕТ, просто скажи:

- Нет, спасибо!
- Мне это не интересно!
- Мне это не нравится!
- У меня есть идея получше!
- Я решил(а) этого больше не делать!
- Я уже сказал(а) НЕТ. Не беспокой меня больше!
- Я должна уйти!



Анализируй и выскажи мнение

1. Выбери оптимальную стратегию реагирования на давление партнера и аргументируй ответ.

Стратегии реагирования на давление партнера

уступить

отказать

пояснить
сделанный
выбор

предложить
альтернативу

разорвать
отношения

пойти на
компромисс

вести
переговоры

2. Выскажи свое мнение — ты можешь любить кого-то и в то же время применять насилие к этому человеку?

3. Выбери подходящий ответ на «аргументы» партнера-агрессора.

Аргумент	Ответ
Все так делают.	
Именно так ты вырастешь.	
Если не скажешь «ДА», я тебя брошу.	
Зачем ты говоришь мне «НЕТ»?	
Если любишь меня, то разрешишь мне это.	
Девочки стоят в очереди за сотни метров, чтобы встречаться со мной. Тебе повезло.	
У тебя такое прекрасное тело, что мне очень трудно себя контролировать!	
Ты моя любовь, и, конечно же, я буду звонить тебе, когда захочу узнать, где ты.	
Ты просто так меня любишь, что купишься на духи за 150 евро?	
Как только я познакомлю тебя с моими родителями, ты обязан(а) уважать все традиции моей семьи. В воскресенье утром мы идем на службу в церковь, и это не обсуждается.	

4. Опиши эмоциональное состояние и потребности партнера, пострадавшего от насилия.

Девочка	Мальчик

5. Обрати внимание, есть ли гендерные различия. Прокомментируй ответ.

6. Сформулируй 3 аргумента в поддержку идеи о прекращении агрессивных отношений.

а)

б)

в)



Действуй!

7. Прочти тематическую ситуацию:

«Мы знакомы два года. В первые 2 месяца я была самой счастливой. Мы гуляли вместе каждый день, он держал меня за руку, представлял меня своим друзьям как свою девушку, ночью перед сном мы продолжали общаться, он осыпал меня комплиментами, дарил красивые подарки и смотрел на меня как на самую красивую на земле. Он был на три года старше меня. Собирался закончить лицей и поступить в колледж. Летом он чаще приглашал меня к себе в гости, так как его родители были за границей. Когда мне исполнилось 16, в какой-то момент он сказал мне: «Сейчас самое время!» Я не поняла, что он имел в виду. Он все больше и больше настаивал на том, что мы уже год вместе, самое время вывести наши отношения на другой уровень. Честно говоря, я не была к этому готова. К тому же я даже не хотела оставаться у него на ночь.

Начались все более частые оскорбления в адрес моих родителей, их игнорирование, что они старомодны, что сегодня многие старшеклассники живут вместе, и это нормально. Иногда я боялась, но, вспоминая начальный период нашей дружбы, не думала, что может быть иначе. Я понимала, что он просто хочет быть со мной и только со мной.

Он стал запрещать мне гулять с одноклассниками, говоря, что очень устал и ждет меня у себя дома после уроков. Если я с одноклассниками хотела пойти куда-нибудь вместе или сделать что-нибудь спонтанно, он не разрешал, потому что ему необходимо сделать свои проекты в колледже, и он нуждался в моем присутствии, так он чувствовал себя более комфортно. Как понимающая девушка, я приняла все эти вещи.

Я не выходил с друзьями, даже не разговаривал с ними, не делала ничего, кроме того, что приходила к нему после уроков. Иногда я оставалась на ночь, несмотря на ссоры с родителями. В тот момент, когда я осмелилась рассказать ему о своих чувствах, он напился и заорал на меня, говоря, какая я ужасная девушка».

а. Это агрессивные отношения? ДА НЕТ

б. Аргументируй ответ.

г. Если ответ ДА, определи признаки, которые заставляют тебя думать, что это агрессивные отношения.

д. Оцени риски продолжения отношений.

е. Сформулируй 2 ассертивных сообщения, которые главная героиня могла бы передать возлюбленному.

ж. Какие советы ты дашь главной героине?

з. Каковы были бы шаги для прекращения отношений в данной ситуации?

8. Составь список органов и служб, ответственных за предотвращение и пресечение домашнего насилия на местном и национальном уровне.

9. Проведи небольшое исследование в сообществе (друзья, родственники) о последствиях агрессивного поведения для молодых людей на этапе начала отношений.



Ключевое сообщение

- ☒ Гораздо легче разорвать унижающие отношения на ранние стадии, как только вы заметили признаки манипуляции и контроля, чем когда они продолжают годами.
- ☒ «Нужно иметь спокойствие, чтобы принять то, что нельзя изменить, мужество, чтобы изменить то, что можно изменить, и, прежде всего, мудрость, чтобы различить одно от другого» Марк Аврелий



Рефлексия

- ☐ Оцени собственное поведение. Вспомни ситуацию, когда ты сразу сказал НЕТ. Что придало тебе смелости сделать это?
-
-
-

Советы

Если вы окажетесь в ситуации насилия, примите к сведению:

- ☒ Это не ваша вина, что с вами плохо обращались.
- ☒ Вы не виноваты в агрессивном поведении вашего партнера.
- ☒ Вы заслуживаете уважения.
- ☒ Вы заслуживаете того, чтобы жить в безопасности и иметь счастливую жизнь.
- ☒ Вы не одиноки! Есть люди, которые могут вам помочь.

СЕМЕЙНОЕ НАСИЛИЕ: ФОРМЫ, ПРИЧИНЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ. ЦИКЛИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР НАСИЛИЯ



Для предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений ты должен уметь:

- Определить специфические характеристики насилия в семье;
- Дифференцировать формы проявления насилия в семье;
- Перечислить причины семейного насилия в семье;
- Установить влияние домашнего насилия на жертву и детей;
- Проанализировать цикличность насилия в семье;
- Демонстрировать интерес к проблеме насилия в семье.



Основные моменты предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений

Насилие в семье - акты физического, сексуального, психологического, духовного или экономического насилия, за исключением действий самообороны или защиты другого лица, в том числе угроза совершения таких действий, совершенные членом семьи в отношении другого члена той же семьи, посредством которого потерпевшему был причинен материальный или моральный вред.



Субъекты насилия в семье

Агрессор- человек, совершающий насилие в семье

Жертва- человек, взрослый или ребенок, подвергшийся насилию в семье

Формы проявления насилия в семье

Насилие в семье может принимать различные формы, более или менее заметные, такие как физическое, психологическое, сексуальное, экономическое и духовное насилие.⁸

8. Закон Республики Молдова «О предупреждении и борьбе с насилием в семье» №45-XVI от 1 марта 2007 г. (Monitorul Oficial al Republicii Moldova, 2008, №55-56, art. 178).

- ☐ **Физическим насилием** признается любое действие или бездействие, причиняющее физическую боль, опасность для жизни и здоровья. Проявляется ударами, ударами кулаком, дерганием за одежду, волосы, царапаньем, пощечинами, ушибами, переломами, ожогами, побоями, толканием пострадавшего к стенам или мебели, бросанием предметов, обездвиживанием, связыванием пострадавшего, оставлением пострадавшего в опасном месте, запрет на удовлетворение потребностей в движении, еде и воде, сне и т. д. Физическое насилие также включает уничтожение имущества, принадлежащего жертве или обоим партнерам.
- ☐ **Психологическое насилие** заключается в вызывании состояний напряжения и страдания посредством оскорблений, издевательств, нецензурной брани, оскорблений, прозвищ, шантажа, демонстративного уничтожения предметов, словесных угроз, пренебрежения; изоляция от семьи, друзей, умышленного лишения доступа к информации, другие действия с аналогичным эффектом. Это самая распространенная форма контроля, посредством которой наносится ущерб достоинству человека.
- ☐ **Сексуальное насилие** заключается в навязывании нежелательного сексуального поведения или шантаже после отказа вступать в половые отношения. Оно также включает:
 - ✂ акты сексуального унижения – раздевание, в том числе публично, обсуждение интимных вопросов в общественных местах против партнера, принуждение к просмотру фильмов или просмотру картинок порнографического содержания, к повторению их содержания;
 - ✂ навязывание сексуальных действий против воли (супружеское изнасилование), сексуальные извращения;
 - ✂ оскорбительные и унижительные комментарии или шутки с намеками на секс;
 - ✂ принуждение к прерыванию беременности или запрет на использование средств контрацепции.
- ☐ **Экономическое насилие** предполагает контроль и/или несправедливое распределение финансовых ресурсов. Потерпевший полностью или частично лишен доступа к деньгам, личным вещам, продуктам питания, транспортным средствам, телефону и другим источникам защиты или ухода, которыми они могли бы воспользоваться; преувеличенный контроль над расходами. Запрещение женщине нанимать или сохранять свою работу. Жертва находится в состоянии зависимости от агрессора.
- ☐ **Духовное насилие** заключается в запрете, ограничении доступа к культурным ценностям или их навязыванию (например, запрет на просмотр шоу, чтение книги), этническом (традиции, национальные обычаи), языковом (запрет на изучение языковой или для общения с людьми, говорящими на определенном языке) или религиозными (запрет на посещение церкви, чтение молитв и т. д.); навязывание системы лично неприемлемых ценностей (например, принуждение к переходу в другую религию), иные действия аналогичного характера.

Причины насилия в семье



Циклический характер насилия

Насильственные отношения имеют циклический характер, который развивается непрерывно, в три этапа.

- На **1-м этапе** агрессор наблюдает за поведением жертвы. Ее пытаются во всем обвинить, есть рационально необоснованные жалобы, отсюда и угрозы. Жертва очень осторожна и старается любыми способами избежать насилия.
- 2-й этап** включает неконтролируемый разряд напряжения через удары, яростные крики, жестокие побои. Если жертва сопротивляется, агрессор может стать более агрессивным. Это «силовая игра», предназначенная для того, чтобы показать жертве, «кто в доме хозяин». Контроль усиливается, и жертва больше не может закончить эту фазу.
- На **3-м этапе** обидчик делает все, что в его силах, чтобы восстановить контроль и удержать жертву в отношениях: он извиняется, спокоен, любит, дарит подарки. Эта мирная фаза «медового месяца» может дать жертве надежду, что на этот раз обидчик действительно изменился.

Цикл насилия повторяется. Редко случается, что насилие над жертвой носит единичный характер. Инциденты повторяются чаще и со временем становятся более серьезными.





Анализируй и выскажи мнение

1. Перечисли 3-4 характерных признака форм насилия в семье в таблице ниже.

Физическое насилие	Психологическое насилие	Сексуальное насилие	Экономическое насилие	Духовное насилие

2. Определи черты, отличающие насилие в семье от других форм насилия.

3. Изучи перечень различных возможных насильственных действий в отношениях и определите, к какой форме проявления насилия они относятся.

Действия	Форма проявления
Партнер оскорбляет и унижает свою партнершу перед друзьями.	
Вынуждает поддерживать сексуальные отношения.	
Партнер заставляет свою партнершу сидеть дома, а сам ходит в клуб с друзьями.	
Бьет, тянет за волосы.	
Запрещает ходить в церковь.	
Вынуждает женщину сделать аборт.	
Не разрешает ходить на работу, искать работу.	
Проверяет, как потрачены деньги.	
Угрожает убийством.	
Контролирует, что он(а) делает, с кем встречается, куда идет.	
Запрещает говорить на иностранном языке.	
Постоянно говорит, что она плохо готовит.	
Кидает в партнера острыми предметами.	
Запрещает учиться.	
Заставляет говорить в доме только на определенном языке.	

4. Какая форма насилия имеет более серьезные последствия? Почему?

5. Определи, какие стереотипы в обществе поддерживают феномен насилия в семье.

6. Прочти утверждение и сформулируй 3 аргумента ЗА и ПРОТИВ: «Домашнее насилие — это внутрисемейная проблема, в которую никто не должен вмешиваться».

За	Против

7. Как ты думаешь, что произошло бы, если бы насилие в семье оставалось только внутрисемейной проблемой?

8. Объясни, почему жертва домашнего насилия часто испытывает чувство вины и стыда.

9. Можно переложить проблему насилия только на плечи жертвы насилия?

10. Оцени влияние насилия в семье на детей.



Действуй!

1. Опиши реальные или вымышленные отношения, которые прошли бы все этапы насилия в семье.

2. Проанализируй ситуацию и ответь на вопросы.

Меня зовут Ирина, мне 35 лет. Хочу поделиться с вами своим жизненным опытом ... Во время ухаживания я ничего не поняла. Это правда, что он был очень ревнивым, не позволял мне носить то, что я хотела, и злился, если я хотела встречаться с друзьями. Однако я действительно любила его, и думала, что он делает все это, потому что любит меня; он был рад жениться на мне как можно скорее. Но, женившись в 23 года, этот мужчина сделал мою жизнь невыносимой. Сначала это были просто разговоры и угрозы, когда он вышел из себя, и я подумала, что он прав, что это я поступаю не так, как надо.

В один прекрасный день я поняла- впервые меня это поразило, потому что он пришел с работы очень уставший, а в холодильнике не было ни одной бутылки пива. Я понимала, что не вынесу такого поведения с его стороны. Но на следующий день он вернулся с работы с букетом цветов и подарком, извинился и пообещал, что больше такого не повторится. Я поверила ему, понимая, что он сожалеет о случившемся, и дала ему еще один шанс. Но с тех пор не только не изменилось, а стало еще хуже: он меня унижал, бил, портил вещи в доме. Я терпела и верила ему каждый раз, когда он извинялся. Однажды я потеряла ребенка, которого ждала, потому что меня столкнули с лестницы.

Два года назад я ушла из этого ада, но и сейчас страдаю от последствий тех отношений. Хотя я сменила место жительства, мне снятся кошмары и я живу в постоянном страхе. Но с помощью людей, которые по-настоящему меня любят, я пытаюсь восстановить чувство собственного достоинства и получить по-настоящему приятные переживания. Я много думала о том, что перенесла, сколько могут вообще вынести женщины. Я думала, что делаю это из любви, но потом поняла, что мною двигал страх. После того, как я ушла из дома, он искал меня, приходил просить прощения со слезами на глазах. Как можно не простить его, если ты его так любишь? Но я уже не боялась, я нашла в себе силы сказать ему уйти. Теперь я чувствую себя счастливой и надеюсь, что смогу забыть прошлое.

а. Определи специфические характеристики насилия в семье в данной ситуации.

б. Определи причины домашнего насилия в описанной ситуации.

в. Опиши эмоциональное состояние жертвы.

г. Определи фазы цикла насилия, представленного в данном случае.

д. Как должна была действовать в данном случае жертва?

е. К кому она могла обратиться за помощью?

13. Составь словесное сообщение человеку, находящемуся в кругу насилия, с целью помочь ему выйти из порочного круга.

14. Разработайте лозунги, плакаты с сообщениями против насилия.

15. В течение недели в общении с окружающими подмечай стереотипы и предрассудки, поощряющие насилие в отношениях, в семье. Старайся предотвратить, если это возможно. Запиши предпринятые действия.



Ключевое сообщение

- ✖ Большинство случаев насилия представлены как сочетание физического, психологического и сексуального насилия и включают, в зависимости от обстоятельств, экономическое или духовное насилие.
- ✖ Любые отношения, однажды войдя в цикл насилия, рискуют застрять, поскольку «буря» редко бывает одиночной.
- ✖ Цикл насилия может быть прерван, если человек, пострадавший от насилия, не прощает первые акты насилия, сопротивляется и обращается за помощью. Родственники, друзья, полиция, социальный работник и примэрия могут быть помощниками в случае насилия в семье.



Рефлексия

- 📁 Посмотри фильм/прочти статью/книгу о домашнем насилии и запиши свои чувства, мысли; обсуди свои чувства, мысли и мнения с доверенными людьми.

Кто и за что отвечает?

- ☐ Ответственность за каждый акт насилия лежит на лице, его совершившем, какими бы ни были причины.
- ☐ Не отношение или действия другого человека делают обидчика жестоким, а его собственное решение использовать насилие как форму наказания. Это решение принадлежит обидчику, и у него нет оправдания.
- ☐ Когда виновник насилия ищет оправдания в поведении жертвы, он стремится уйти от ответственности. Агрессор всегда может выбрать покинуть место, а не действовать насильственно.
- ☐ Если жертва не несет ответственности за насилие, совершенное партнером, вместо этого она несет ответственность за обеспечение своей безопасности и безопасности детей. Она должна защитить себя и разорвать отношения с обидчиком или обратиться за помощью, если она не в состоянии защитить себя.

ПОЛОЖЕНИЯ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА О БОРЬБЕ С НАСИЛИЕМ В СЕМЬЕ.



Для предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений ты должен уметь:

- Определить правовые положения, касающиеся предотвращения и борьбы с насилием в семье;
- Анализировать, как применять положения законодательства в отношении дел о насилии в семье;
- Аргументировать необходимость применения правовых норм в делах о домашнем насилии.



Основные моменты предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений

6 февраля 2017 г. Республика Молдова подписала Конвенцию Совета Европы о предотвращении и борьбе с насилием в отношении женщин и домашним насилием (Стамбульская конвенция).

Закон №45 о предупреждении и борьбе с семейным насилием вступил в силу 18.09.2008 г.

Закон предусматривает:

- основные понятия о насилии
- указывает субъектов актов насилия:
 - ⚠ в случаях совместного проживания: лица, состоящие в браке, в разводе, находящиеся под опекой и попечительством, родственники, родители родственников, лица, находящиеся в отношениях, сходных с отношениями между супругами (сожительство) или между родителями и детьми;
 - ⚠ в случаях раздельного проживания: состоящие в браке, разведенные, их родственники, усыновленные, лица, находящиеся под опекой, лица, состоящие или находившиеся в отношениях, сходных с супругами (совместное проживание).
- определяет органы и учреждения, уполномоченные предотвращать насилие в семье и бороться с ним, и их компетенции;
- описывает механизм разрешения актов домашнего насилия (как положения о жертве домашнего насилия, в смысле ее защиты и безопасности, так и положения о работе с агрессором).

Меры/инструменты защиты (на основе Закона №45):

- Экстренный судебный запретный приказ (ЭСП) – временная мера защиты, направленная на обеспечение безопасности потерпевшего и других членов семьи в его жилище и за его пределами, применяемая полицией, посредством которой агрессор немедленно удаляется из семейного жилища на срок срока до

10 суток и установление запретов в целях предотвращения повторения/совершения насильственных действий).

📁 Ордер на охрану (ОО) – обеспечивает защиту жертв домашнего насилия. Суд выдает ордер на охрану в течение 24 часов с момента получения запроса. Лицами, которые могут подать заявление о совершении актов насилия в семье, являются:

- ☠️ потерпевший лично или через законного представителя
- ☠️ орган полиции (территориальные подразделения)
- ☠️ орган социальной помощи
- ☠️ прокурор
- ☠️ в случае защиты интересов ребенка или недееспособного лица - местный орган опеки (мэр) или прокурор

Юридическая помощь
оказывается потерпевшему
бесплатно.

Медицинское освидетельствование
потерпевшего и оформление судебно-
медицинской проверки документов о
тяжести вреда телесной
неприкосновенности или здоровью
осуществляются бесплатно в случаях,
предусмотренных законодательством.

Ордер на охрану действует на
срок до 3 месяцев и может быть
продлен в случае повторного
применения или несоблюдения
ранее наложенных запретов.

Соблюдение данного ордера
обеспечивается электронным
контролем – через специальный
браслет, устанавливаемый на
руку или ногу.



Анализируй и выскажи мнение

1. Аргументируй необходимость защитных мер/инструментов в случаях насилия в семье.

2. Объясни необходимость выдачи экстренного запретительного и охранного ордеров?

3. Выскажи мнение о введении электронного слежения за агрессором.

4. Как должен действовать любой гражданин, обнаруживший жестокое обращение или насилие в отношении другого лица?

5. Какую роль играет государство во вмешательстве в дела о насилии в семье?



Действуй

6. Составь список действий, которые вы и ваши друзья/коллеги могли бы предпринять для предотвращения домашнего насилия.

7.

Прочти тематическую ситуацию.

„А.Б., 30-летняя домохозяйка, сидит на диване в гостиной со своими двумя маленькими детьми. Она чувствует боль в плечах и запястьях, но следов ударов не видно. Она чувствует, что ее головные боли усиливаются от ударов по голове.

Ее муж нервничал последние две недели. На прошлой неделе он совсем потерял контроль над собой во время ужина, когда младший ребенок не хотел есть все, что было в тарелке. Муж разозлился и закричал. Когда А.Б. стала в защиту ребенка, муж ударил ее по лицу, из-за чего у нее пошла кровь. Муж грозил детям кулаками и кричал на них: «Вы избалованы мамой!». И дети тоже получили удары по спине. Муж прекратил избиение только тогда, когда заметил, что А.Б. истекает кровью. Вечером он продолжал обвинять А.Б. в том, что она избаловала детей. Он также сказала, что может наказывать и их.

Сосед вызвал полицию. Полиция приехала быстро, и теперь один офицер ведет мужа к полицейской машине, а другой заполняет какие-то документы на крыльце.

А.В. не хочет бросать своего партнера, но хочет, чтобы он перестал проявлять насилие”.

а. Оцени вмешательство соседа.

б. Оцени вмешательство полиции.

в. Назови других специалистов, которые должны вмешиваться в решение дела и как?

г. Как можно помочь потерпевшей и детям в этом случае.



Ключевое сообщение

Домашнее насилие – это явление, которым должны заниматься не только государство и общественные организации, но и каждый человек в обществе.



Рефлексия

Проведи небольшое исследование в сообществе и узнай, где расположены учреждения, в которые можно обратиться в случае домашнего насилия, чтобы попросить помощи и защиты.

СЛУЖБЫ ПОДДЕРЖКИ И КОНСУЛЬТАЦИИ В СЛУЧАЕ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ И ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ.



Для предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений ты должен уметь:

- Перечислить лица и учреждения, к которым можно обратиться в случае насилия и злоупотреблений;
- Предложить эффективные методы вмешательства в случаях насилия в семье;
- Осознавать необходимость вмешательства в случаях насилия в семье.



Основные моменты предотвращения рискованного поведения на этапе инициирования отношений

Кто может сообщать о случаях домашнего насилия?

- Любое лицо, ставшее свидетелем актов насилия в семье или имеющее обоснованные подозрения, что такие акты были совершены или что акты насилия возможны, имеет право сообщить об этом в органы, уполномоченные предотвращать и пресекать насилие в семье.
- Специалисты, которые по закону обязаны соблюдать правила конфиденциальности, обязаны сообщать компетентным органам о любых обоснованных подозрениях в совершении акта насилия в отношении детей.
- Сообщение об актах насилия в отношении взрослых осуществляется с согласия жертвы. Согласие потерпевшего НЕ ТРЕБУЕТСЯ в случаях средней или тяжелой степени тяжести телесных повреждений или повреждений здоровья, в случаях применения оружия, в случаях, когда потерпевшие особо уязвимы из-за инвалидности или сниженных умственных способностей.

(Ст 12. Сообщение о случаях насилия в семье, Закон №45)

Способность обратиться за помощью

В подростковом возрасте желание казаться зрелым и независимым усиливает убеждение, что просьба о помощи делает вас слабым человеком. Мы думаем, что не должны беспокоить других, что нас не поймут или все равно не смогут помочь. На самом деле люди, которым удается помочь нам в разных ситуациях, чувствуют себя полезными, более уверенными в своих силах, ближе к своим сверстникам и имеют ощущение принадлежности к сообществу.

Люди, которые просят помощи у других, когда в ней нуждаются, отнюдь не слабые люди. Мы имеем право чувствовать себя беспомощными в определенные моменты времени, раздражаться и быть не в состоянии справиться с собой в некоторых ситуациях, особенно в случаях насилия.

Для того чтобы человек, нуждающийся в помощи, обратился за ней, он должен обладать не только навыками, но и доверием к окружающим его людям- верой в то, что они могут быть полезны и что к чужой проблеме отнесутся с уважением (не вызовут сплетен, если кто-то расскажет кому-то о своих проблемах в отношениях).

Способность звать на помощь других людей предполагает:

- осознание того, что важно просить о помощи в трудной ситуации;
- понимание того, что каждый человек время от времени нуждается в помощи и в этом нет ничего предосудительного;
- преодоление эмоций стыда, гордости или смущения, чтобы просить чью-то поддержку;
- понимание того, что возможность позвонить и получить помощь от кого-то другого является частью ответственности за самого себя;
- анализ последствий ситуации, когда мы зовем и когда не зовем на чью-то помощь;
- определение проблемы или аспекта, в котором нам нужна помощь другого человека;
- выявление людей или организаций, которые могут предложить помощь в преодолении проблемы (кому мы доверяем и кто может нам помочь).



Анализируй и выскажи

1. Определите причины отказа от обращения за помощью в ситуациях домашнего насилия?

2. Кто может помочь человеку, пострадавшему от домашнего насилия?

3. Укажи, почему человеку необходимо обратиться за помощью в ситуациях домашнего насилия.

4. Какую роль играет общество и государство в предупреждении случаев насилия в семье?

5. Аргументируй необходимость развития умения оказывать помощь человеку, подвергшемуся насилию.

6. Сформулируй в 4 шага аргументацию о необходимости обращения за помощью к органам, наделенным функцией защиты при домашнем насилии.

Утверждение

Объяснение

Доказательство

Вывод



Действуј

7. Прочти тематические ситуации и ответь на вопросы

А. Мария вышла замуж по настоянию матери, когда ей было всего 16 лет. После появления первого ребенка отношения между супругами стали портиться. Для Марии ребенок был ее жизнью. Муж стал агрессивным. Он стал все больше и больше недоволен тем, как она готовит и стирает. Мария чувствовала себя виноватой и была уверена, что она плохая хозяйка и еще больше старалась угодить мужу. Оставался всего шаг от оскорбительных слов до ударов и побоев. Отношения между ними становятся все более и более напряженными; вместо этого Мария надеялась, что все вернется на круги своя. Каждый раз она пыталась найти оправдание поведению мужа. Он часто унижал Марию перед родными и близкими. Родственники советовали потерпеть, так уж устроены мужчины. От шлепков и ударов он перешел к жестоким избиениям, закончив тем, что избил ее мокрой простыней. Муж терпеть не может своего ребенка. Мария несколько раз пыталась жить отдельно от мужа, но через несколько недель возвращалась, так как у нее не было достаточно денег, чтобы выжить; у нее не было своего дома, ее родители умерли. У нее нет другого выхода, кроме как вернуться к мужу, он единственный, кто ее любит; «Кому я нужна в таком возрасте, с ребенком, без денег?»

Б. Наталья вышла замуж за Виктора по любви. Будучи очень ревнивым, он начал бить ее без всякой вины. У нее явные материальные трудности, так как Наталья домохозяйка, а ее муж время от времени подрабатывает. Не имея надежных финансовых источников, многие разговоры между двумя супругами касаются денег. Она пытается убедить его в том, что, если бы он бросил пить, ему стало бы лучше. Слыша эти слова, муж всегда бурно реагирует. Он мотивирует употребление алкоголя необходимостью забыть бедность, в которой оказался.

В. Алина осталась без родителей в 17 лет. Она стала приходить в себя после их смерти благодаря вниманию и любви, которую ей дарил будущий муж (он часто звонил ей, все время проводил с ней, привозил ей подарки). Проблемы начались вскоре после того, как они поженились. Он начал сильно ревновать и бить ее без всякой вины. Андрей часто употреблял алкоголь, после чего становился агрессивным и обвинял ее в «легкомыслии». Она много раз намеревалась развестись, но не сделала этого, потому что некуда было идти, так как родительский дом муж продал. Поскольку у нее нет поддержки, Мария продолжает быть в браке.

Г. Анна помолвлена с Мирчей уже 2 года. Хотя с момента их знакомства прошло четыре года, Анна мало что знает о жизни Мирчи. Когда девушка спрашивает о его родителях, мужчина напрягается, отказывается продолжать разговор. Анна откладывает назначение даты свадьбы, хотя мать настаивает на том, чтобы выйти за него замуж: «Он внимательный мальчик, зарабатывает деньги. Это может обеспечить вам хорошую жизнь». Мирча действительно очень внимателен с ней. Он всегда рядом с ней, из-за чего Анна дистанцировалась от своих родителей и друзей. И если она встречается с кем-то, он звонит ей десятки раз. В детстве Анна играла на пианино. Теперь любимый парень категорически запрещает ей приближаться к инструменту. Они часто вместе ходят по магазинам, и Мирча покупает девушке одежду, которая нравится только ему; говорит: «Ты должна одеваться так, как мне нравится. Ты просто моя будущая жена». Часто впадает в гнев, потом виновато извиняется: «Извини, у меня были проблемы на работе».

а. Опиши поведение жертвы.

б. Определи причины не обращения за помощью.

в. Определи, какие ресурсы доступны пострадавшей, на которые можно положиться.

г. Какой первый шаг должна сделать пострадавшая.

д. Если бы ты был другом/подругой, соседом, коллегой потерпевшей, какое послание о помощи/поддержке ты бы передал ему/ей.

8. Напиши письмо поддержки воображаемому другу, который пережил насилие в семье.



Ключевое сообщение

Каждый из нас является членом общества, и если мы обнаруживаем, что несправедливость, злоупотребления, насилие по отношению к другим людям имеют место в их собственной семье, наш человеческий долг информировать и действовать против этой ситуации.



Рефлексия




Заполни таблицу.

Ситуации, с которыми я могу справиться самостоятельно	Ситуации, когда мне понадобится помощь	Люди, организации, к которым я мог бы обратиться за помощью

Советы

К кому можно обратиться

Чтобы помочь, а также обратиться за помощью в случае жестокого обращения, молодым людям необходимо знать полезные адреса и телефоны. Это могут быть:

-  Единая национальная служба экстренного вызова 112; здесь может потребоваться вмешательство полиции, а также службы неотложной медицинской помощи / скорой помощи
-  Бесплатная телефонная служба помощи жертвам домашнего насилия Горячая линия 0 8008 8008 – бесплатный звонок с любого стационарного и мобильного телефона; анонимно и конфиденциально. Консультанты службы на связи, готовы предложить помощь всем, кто страдает от семейного насилия, или тем, кто знает семьи, в которых происходит насилие, в любое время дня и ночи, 24/7.
-  Местные органы власти (примэрия, социальная служба)
-  Центры и службы помощи и защиты для жертв домашнего насилия и их детей, а также центры/службы помощи и консультирования для семейных агрессоров.

Здоровое поведение и рискованное поведение в отношениях

<p>Гармоничные отношения это когда оба партнера</p>	<p>Рискованные отношения начинаются, когда только один из партнеров</p>	<p>Жестокие отношения начинаются, когда хотя бы один из партнеров</p>
<p>Общаются Открыто говорят о проблемах, не повышая тона. Они слушают и слышат друг друга, уважают мнение друг друга и готовы идти на компромисс.</p>	<p>Не общается Не обсуждает проблемы. Не слушает другого и не идет на компромисс.</p>	<p>Общается агрессивно Во время разногласий кричит, угрожает, унижает и оскорбляет другого, не имея на то уважительных причин.</p>
<p>Уважают друг друга Высоко ценят друг друга. Уважают культуру, убеждения, мнения и границы. Ведут себя друг с другом уважительно.</p>	<p>Не уважает Один или оба партнера не уважают друг друга. Один или оба партнера ведут себя так, чтобы показать, что заботится о другом.</p>	<p>Открыто проявляет агрессивное поведение Один партнер намеренно и постоянно игнорирует чувства и физическую безопасность другого.</p>
<p>Доверяют друг другу Доверяют друг другу, и доверие было заслужено.</p>	<p>Не доверяет Не доверяет без веской причины.</p>	<p>Обвиняет другого во флирте или неверности Безосновательно подозревает своего партнера во флирте или неверности, обвиняет его и, как следствие, словесно или физически оскорбляет своего партнера.</p>
<p>Скромны Честны друг с другом, но могут хранить определенную информацию при себе.</p>	<p>Не скромен Один партнер или оба лгут.</p>	<p>Не признает свою агрессию Агрессор отрицает или преуменьшает свои действия. Он не чувствует себя ответственным за свое оскорбительное поведение, обвиняя другого.</p>
<p>Равны Принимают решения вместе и руководствуются этими принципами/ценностями.</p>	<p>Стремится к контролю Один или оба партнера считают собственные желания и решения более важными.</p>	<p>Контролирует партнера В отношениях нет равенства, учитывается мнение только одного партнера. Если другой партнер пытается высказать свое мнение, к нему относятся оскорбительно.</p>
<p>Имеют личное пространство Наслаждаются временем, проведенным вместе, но также уважают потребность одного из партнеров в личном пространстве.</p>	<p>Давит партнера, или не проводит с ним время Так много времени проводят вместе, что один из партнеров чувствует себя некомфортно. Или иногда оба партнера проводят так</p>	<p>Изолирует партнера от всех Партнер контролирует куда идет, с кем встречается и о чем говорит другой человек. Партнер не имеет личного пространства и часто намеренно изолирован от других.</p>

много времени вместе, что склонны игнорировать друзей, семью или другие важные для них вещи.

Вместе принимают решения о своей сексуальной жизни

Открыто говорят о решении заняться сексом. Вместе определяют эволюцию своей сексуальной жизни и могут говорить о том, что хорошо, а что нет. Если они занимаются сексом, они вместе обсуждают возможные последствия, такие как беременность, заболевания, передающиеся половым путем, или методы контрацепции.

Оказывает давление на другого, чтобы он вступал в сексуальные отношения, игнорируя последствия

Один из партнеров пытается убедить другого вступить в сексуальные отношения. Или оба партнера ведут активную половую жизнь по обоюдному согласию, но игнорируют возможные негативные последствия.

Навязанные сексуальные отношения

Только один партнер определяет, как, когда и где происходит половой акт. До или во время полового акта он использует угрозы или оскорбления.

Приложение 2

Закон №45. Статья 11. Право потерпевшего на защиту

- (1) Потерпевшему гарантируется защита его законных прав и интересов.
- (2) Потерпевший имеет право на помощь в физическом, психологическом и социальном восстановлении посредством специальных медицинских, психологических, правовых и социальных мероприятий. Гарантируется право на неприкосновенность частной жизни и конфиденциальность информации жертвы.
- (3) Органы, наделенные функциями предупреждения и пресечения домашнего насилия, обязаны незамедлительно реагировать на любое уведомление и информировать потерпевших об их правах; о типах служб и организаций, к которым они могут обратиться за помощью; куда и как подать жалобу; о процедуре, следующей за подачей жалобы, и их роли после таких процедур; как можно получить защиту.
- (5) Потерпевший имеет право на бесплатную первичную и квалифицированную юридическую помощь ...
- (6) Пострадавшему оказывается медицинская помощь ...
- (7) Конфиденциальность и личность жертвы защищены.

СПОСОБНОСТЬ ПРОСИТЬ И ОКАЗЫВАТЬ ПОМОЩЬ

Каждый из нас является членом общества, и если мы обнаруживаем, что несправедливость, злоупотребления, насилие по отношению к другим людям имеют место в их собственной семье, наш человеческий долг информировать себя и действовать против этой ситуации.

А. Способность помочь человеку, подвергающемуся насилию в отношениях

Если человеку, который не подвергался насилию, но довелось стать свидетелем эпизода насилия любого рода, важно не молчать, не забывать, не думать «это не мое дело», не считать, что он должен не вмешиваться в личные ситуации, которые его не касаются. В таких случаях важно:

- никогда не игнорировать такие ситуации и слушать человека, не осуждая его;
- гарантировать максимальную сдержанность и осмотрительность;
- не навязывать свои решения и не подталкивать к принятию поспешных решений, а уважать ритм принятия решений и быть рядом с пострадавшим;
- дать необходимую информацию об организациях, которые могут помочь; возможно, сопроводить его.

Б. Если жертва не рассказывает о ситуации насилия, может помочь ей набором фраз.

- Что тебя беспокоит? Можешь рассказать об этом?
- Что бы тебя ни беспокоило, ты почувствуешь себя лучше, если расскажешь об этом.
- Все в порядке, если ты не хочешь говорить сейчас, я готов выслушать, когда ты захочешь.
- Мы все чего-то боимся.
- Ты можете написать о своей проблеме на бумаге и дать мне прочитать.
- Я знаю, что ты беспокоился о...? Это исправлено или все еще беспокоит?
- Я думаю, что тебя что-то беспокоит/мне кажется, что ты сердисься. Хочешь обсудить это?
- Когда ты так говоришь/действуешь, я знаю, что что-то произошло. Хочешь поговорить об этом?

ГАРМОНИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

ТЕТРАДЬ УЧАЩЕГОСЯ
VIII – IX КЛАССЫ

КУРРИКУЛУМНАЯ ОБЛАСТЬ

Социо-гуманитарное воспитание