

Без многого может  
обходиться человек,  
но только не без  
человека.

Карл Людвиг Берне

# «Человек ... один ни черта»

Э.Хемингуэя.

Где бы мы и кем бы мы ни были, какую позицию не занимали бы в сложнейшей координатной сетке общественных отношений, мы всегда находимся среди людей. И, даже будучи в полном одиночестве, мы, тем не менее, не остаемся одни, ибо окружающие нас значимые, близкие и дорогие люди продолжают жить в нашем сознании, определяя и его содержание, и соответственно весь строй нашего поведения.

Межличностные отношения среди подростков – одна из главных тенденций переходного возраста. Потребность в общении со сверстниками, которых не могут заменить родители, возникает у детей очень рано и с возрастом усиливается. Уже у дошкольников отсутствие общества сверстников отрицательно сказывается на развитии коммуникативных способностей и самосознания. Поведение же подростков по своей сути является коллективно-групповым.

В подростковый период потребность в близких друзьях резко возрастает. Подростки стремятся освободиться от родительской опеки, заменив ее доверительными, эмоционально окрашенными отношениями с друзьями, с которыми находятся общие интересы и с помощью которых они могут разобраться в себе и избавиться от чувства одиночества.

По мере взросления подростков их отношения с друзьями становятся все более открытыми, причем между девочками возникает более тесный эмоциональный контакт, чем между мальчиками.

**Анализ задач, стоящих перед подростками в области социальной адаптации и установления межличностных отношений, должен учитывать по крайней мере шесть важнейших потребностей детей:**

1. Устанавливать с окружающими теплые, содержательные, приносящие удовлетворение отношения.
2. Дополнять дружбу детских лет новыми знакомствами с людьми, имеющими иное воспитание, опыт и взгляды.
3. Быть принятыми и признанными в социальных группах и занимать в них определенное положение.
4. Переходить от дружбы и игр со сверстниками того же пола к гетеросоциальным контактам.
5. Узнавать модели отношений с противоположным полом, принимать и практиковать их (что способствует развитию личности и социальной адаптации, правильному выбору партнера и впоследствии — удачному браку).
6. Избирать приемлемые мужские и женские социальные роли и осваивать подобающее своему полу поведение.

## Группы сверстников играют четыре важные роли в жизни подростков

- 1 роль:** группа помогает подростку перейти к взрослому возрасту, так как поддерживает его общественно и эмоционально.
- 2 роль:** группа сверстников задает стандарты, по которым подросток может оценивать свое собственное поведение и опыт.
- 3 роль:** она дает возможность развития отношений с другими людьми и выработки социальных навыков.
- 4 роль:** группа развивает чувство принадлежности к ней, помогает отождествлению себя с другими членами этой группы.

Одна из острейших проблем подростков — одиночество. Подростки могут испытывать чувство одиночества из-за того, что им трудно установить контакт с окружающими в силу низкой самооценки, в силу испытываемых чувств тревоги или подавленности, из-за недоверия к людям или скептического отношения к своим возможностям в тех или иных ситуациях. Самостоятельные подростки справляются со своим одиночеством, ставя перед собой какие-то цели; зависимые подростки преодолевают его, полагаясь на внешнюю поддержку.

# ВЫЯВЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Для того чтобы найти *правильный подход к коррекции* того или иного типа межличностного поведения, создающего конфликтную ситуацию, при разработке индивидуализированных мер воспитания и руководства, важно определить такой ключевой фактор, как самооценка.



# Методика “Фотография”

(под ред. Н.И. Дереклеева)

Цель: изучение отношений в классном коллективе; выявление самооценки уч-ся.

Детям предлагается выступить в роли фотографов – сделать снимок своего класса. Для этого каждый ученик получает лист бумаги с квадратиками по количеству уч-ся в классе. В этих квадратиках уч-ся должны разместить себя, и своих одноклассников, как на групповой фотографии. Каждое “фото” ученик заменяет именем своего одноклассника.

## ИНТЕРПРИТАЦИЯ:

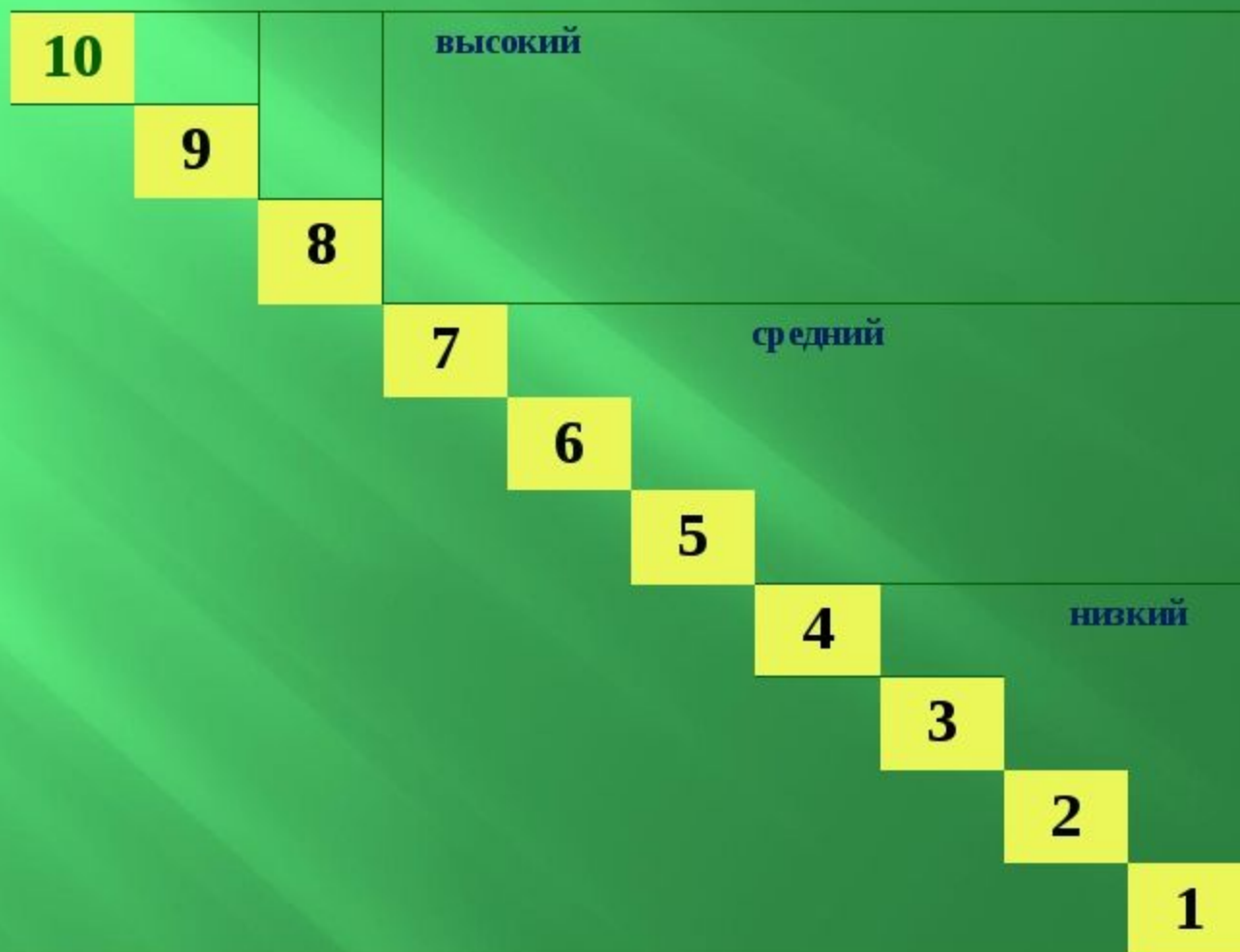
Обращается внимание на то, в каком месте на фотографии ученик располагает себя, своих друзей, своих одноклассников, с каким настроением выполняет работу. Выявляются уч-ся относящиеся в категории: антипатии, симпатии, авторитета.

По степени нарисованного своего портрета выявляется уровень самооценки уч-ся.

# Методика “Фотография”



# Методика «Лестница»



# 20 советов для улучшения отношений

1. Дайте шанс
2. Демонстрируйте вашу доброту и уважение.
3. Принимайте окружающих такими, какие они есть.
4. Освободите себя от негативных людей.
5. Учитесь отпускать людей.
6. Поддерживайте других людей.
7. Не будьте перфекционистом .
8. Прощайте людей, чтобы двигаться дальше.
9. Уделяйте больше внимания качеству, а не количеству.
10. Умейте выслушать и услышать.
11. Отдавайте то же, что хотите получать взамен.
12. Говорите то, что думаете.
13. Не домысливайте за других.
14. Цените настоящих друзей.
15. Храните верность.
16. Держите свои обещания и будьте честны.
17. Не судите других.
18. Не будьте слишком упрямы.
19. Не ленитесь.
20. Не забывайте про отношения с собой.

**Спасибо  
за внимание.**