

4. ПОСТРОЕНИЕ ОТНОШЕНИЙ И БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Подобно многим взрослым, дети и молодежь также могут испытывать чувство неуверенности, когда заводят новые знакомства. Эта неуверенность может быть обусловлена личными качествами человека, например, застенчивостью, закрытостью или слабыми социальными навыками. Умение налаживать новые контакты является жизненно важным, ибо на этой основе могут сложиться близкие отношения. Близкие отношения (будь то дружеские отношения, отношения между влюбленными или партнерами) значительно влияют на благополучие человека.

Дружеские отношения в жизни детей и подростков играют весьма существенную роль, ведь через дружбу открывается возможность освоить многие социальные навыки, например, умение вести беседу, умение слушать, способность к самовыражению и т. д. Вместе с друзьями постигаются также такие понятия, как доверие и взаимопомощь. Это создает предпосылки для одобрения и принятия со стороны сверстников и для ощущения благополучия.

Если личные качества человека изменить достаточно трудно, поскольку они наследуются от рождения и на протяжении всей жизни остаются относительно неизменными, то социальные навыки можно приобрести. Для того, чтобы справиться с неуверенностью при общении, можно практиковать ряд навыков, см. рисунок.



Рисунок 22. Навыки, которые помогают налаживать отношения.

Обучение этим навыкам и их применение на практике в безопасной среде придает детям и подросткам больше уверенности в себе при налаживании контактов с новыми людьми и в других ситуациях общения. Не менее важным является умение сохранять отношения, а при необходимости прекращать их.

Исследования показывают, что неуверенность в общении является одним из факторов риска злоупотребления психоактивными веществами, с помощью которых люди

пытаются придать себе раскованности. Таким образом, обучение навыкам, необходимым для налаживания отношений, является залогом благополучия детей и молодежи и снижает потребность в употреблении психоактивных веществ.



Использованная литература

1. Botvin, G J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Teacher's Manual 2.
2. Meeks, L, Heit, P, Page, R 2009. Comprehensive School Health Education. Totally awesome strategies for teaching health. New York, McGraw-Hill.