## Урок 14

## Тема: Міжособистісна сумісність. Психологічний клімат сім’ї

**Мета**: ознайомити учнів з поняттями: психологічний клімат сім’ї, міжособистісна сумісність, чинники, що впливають на психологічний клімат сім’ї; допомогти учням усвідомити, що кожна родина індивідуальна, шляхи досягнення сприятливого психологічного клімату теж різні, однак завжди базуються на повазі, талантові поступатися та співчувати.

## Перебіг заняття

**І. Організаційний момент (5 хв.)**

**ІІ. Основна частина**

**2.1. Міні лекція «Психологічний клімат сім’ї»** **(5 хв.)**

Будь-яка сім’я є інтимною соціальною групою, життя в якій має свою специфіку; люди, які її створюють – індивідуальні і неповторні. Головне, що відрізняє сім’ї, – це характер атмосфери, яка панує в родинних стосунках.

Характерний для тієї чи іншої сім’ї більш чи менш стійкий емоційний настрій прийнято називати психологічним кліматом (синонім – психологічна атмосфера). Він є наслідком сімейної комунікації, тобто виникає в результаті сукупності настроїв членів сім’ї, їх душевних переживань і хвилювань, ставлення одне до одного, до інших людей, до роботи, до оточуючих, до суспільних подій. Отже, не тільки особливості рольових та міжособистісних стосунків членів сім’ї відбиваються на її психічному стані (мікрокліматі), але й він, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світосприйняття, самооцінку, саморегуляцію та життєздатність сімейного колективу загалом.

***Психологічний клімат*** – це комплекс психологічних умов, що сприяють чи перешкоджають згуртуванню сім’ї, це сукупність психологічних станів, настроїв, стосунків її членів. Психологічний клімат – не стале поняття. Його творять члени кожної сім’ї, і саме від їхніх зусиль залежить, яким він буде. Складові психологічного клімату, це вміння і бажання розуміти одне одного, задовольняти потребу партнера в рівноправ’ї, підтримувати уявлення членів родини про сімейні ролі.

Зазвичай вчені виділяють два типи психологічного клімату в сім’ї: ***сприятливий та несприятливий.***

Ознаками сприятливого психологічного клімату є: згуртованість, подружня сумісність, можливість всебічного розвитку особистості кожного члена родини, висока доброзичлива вимогливість одне до одного і до себе самого, почуття захищеності та емоційної задоволеності, висока внутрішня дисциплінованість, принциповість, відповідальність, бажання й уміння зрозуміти іншого, можливість вільно висловлювати свою думку з будь-якого питання в прийнятній для іншого формі, прагнення проводити вільний час разом (хай то буде домашній вечір у колі сім’ї чи подорож), уміння адекватно розподілити обов’язки, щоб усі були завантажені в залежності від своїх можливостей. Ознакою сприятливого психологічного клімату є також відкритість сім’ї, а саме – доброзичливі стосунки з родичами, сусідами, друзями, знайомими.

Найяскравіше психологічний клімат проявляється в сумісності людей. Зовнішнім і об’єктивним показником сумісності є сам факт збереження сім’ї. Внутрішнім і суб’єктивним показником цього є відчуття у членів родини психологічного комфорту, надійності, захищеності, задоволення від спілкування одного з одним.

***Сумісність*** – це ефект взаємодiї людей, який характеризується можливою задоволенiстю один одним.

***Сумісність міжособистісна*** - взаємне сприйняття партнерами по спiлкуванню i спiльнiй дiяльностi, яке базується на оптимальнiй подiбностi i взаємодоповненні цiннiсних орiєнтацiй, соцiальних установок, iнтересiв, мотивiв, потреб, характерiв, темпераментiв, темпiв i ритму психофiзичних реакцiй та iнших значущих для мiжособистiсної взаємодiї iндивiдуально-психологiчних характеристик. Критерiєм сумiсностi мiжособистiсної є високе безпосереднє задоволення партнерiв результатом i процесом взаємодiї, коли кожен з них виявився на висотi. Вона супроводжується виникненням взаємної симпатiї, поваги. Особливого значення сумiснiсть мiжособистiсна набуває в складних умовах сумiсної життєдiяльностi, тобто тодi, коли досягнення загальної мети проходить при дефiцитi засобiв, часу, простору, кiлькостi учасникiв, необхiдних для їх реалiзацiї.

**2.3. Вправа “Сиамські близнюки” (10 хв.)**

Подружжя в першу чергу це – партнери, які повинні вміти спілкуватися, домовлятися, підтримувати одне одного та конструктивно вирішувати конфлікти, які час від часу виникають. Це деколи буває дуже складно, тому що ідеально сумісних людей не існує. Спробуйте у наступній вправі приміряти на себе роль партнера та відчути, у чому складність партнерських взаємостосунків.

Учасники об’єднуються у пари. Партнери у парі стають один до одного боком так, що їх стегна торкаються, а обличча обернені в одну й ту саму сторону. Рука з боку партнера охоплює “близнюка” через поперек за стегно. Так, тримаючи один одного, пара повинна рухатися по кімнаті, долаючи перешкоди у вигляді перекинутих стільців.

Можна “близнюкам” додати декілька веселих завдань:

* Зав’язати шнурівки;
* Застібнути гудзик;
* Запалити сірник тощо.
* При цьому один учень працює лівою, а другий правою рукою, а “вільні” руки або скріплені, або гравці тримають ними один одного за талію.

Обговорення вправи.

* 1. **Міні лекція “Міжособистісна сумісність” (10 хв.)**

Одним з чинників подружньої сумісності є **схожість темпоритмічної активності**, індивідуальна психомоторика. Висока психомоторна сумісність допомагає досягти оптимальної спрацьованості пари. Проте така висока сумісність скоріше виняток, ніж правило. Нижча спрацьованість у тієї пари, де індивідуальні показники контрастні: в одного партнера – високі, в іншого – низькі. Їхні спроби практичної взаємодії будуть переважно асинхронними і не співпадатимуть. Прикладом цього може бути спільна діяльність холерика і меланхоліка. Перший постійно поспішатиме, а другий – відставатиме. Контраст психомоторики породжує постійну неузгодженість взаємодії і викликає відчуття якоїсь несумісності, що постійно нервує подружжя і викликає незадоволення одне одним. Найнижча спрацьованість у пари, де обидва мають низькі показники психомоторної активності. В них усе падає з рук, спільна діяльність відбувається мляво, вони навіть заважають одне одному, бо як слід не можуть розподілити обов’язки, проте суб’єктивна задоволеність їх одне одним вища, ніж у контрастної пари

**Духовний чинник** визначається співвідношенням інтелектуально-культурних запитів партнерів, а на практиці здійснюється колом культурних інтересів, дозвіллям (спільні відвідування театрів, кіно, музеїв, читання, перегляд телепрограм), а також врахуванням взаємних притензій у цьому плані. Вираженість цього чинника досить мінлива протягом життя.

До духовної сумісності можна включити і **соціальну: сумісність** світоглядів, ідеалів, ціннісних орієнтацій, життєвих планів, спільність суспільно-політичних і трудових спрямувань людей. Слід зазначити, що справжнє кохання, а, отже, духовна єдність, а відтак і щасливий шлюб неможливі між людьми, які по-різному дивляться на світ, мають неоднакові життєві цілі і плани, життєву спрямованість. Якщо психологічні і фізіологічні сторони можна гармонізувати як при їх тотожності у партнерів, так і при їх протилежності, то соціальна сумісність вимагає повного збігу поглядів.

Слід мати на увазі, що неспівпадання за змістом основних цінностей у сім’ях відбувається не так часто. Частіше сумісність (або несумісність) проявляється в оцінці цінностей, у їх ієрархії: що є головним, що другорядним у житті сім’ї? Якщо цінності різні, то суперечності між членами родини можуть виникати з незначних причин, зовнішньо нейтральних. Ними можуть бути переглянутий кінофільм, прочитана книга, навіть і суперечка між знайомими чи сусідами тощо.

Іншим випадком прояву соціальної сумісності (чи несумісності) є різний ступінь збігу поглядів на способи досягнення тих чи інших цілей, які способи вважати прийнятними, гідними, які – ні. Причинами виникнення соціальної несумісності часто є різниця в освіті, віці, загальному культурному рівні подружжя.

Наступний рівень сумісності – **інтелектуальний**. Він передбачає єдність пізнавальних інтересів, близький рівень освіти, стиль мислення. І тут важливі не стільки рівень ерудованості кожного з партнерів, скільки вміння правильно зрозуміти одне одного. Процес взаєморозуміння передбачає подолання змістових бар’єрів, оскільки трапляються такі ситуації, коли одну подію люди сприймають по-різному. Постійне взаємонепорозуміння, нездатність та небажання збагнути духовну сутність одне одного призводять до повного інтелектуального і комунікативного відчуження, що в подальшому породжує конфліктні ситуації. Духовно та інтелектуально розвинена людина прагне насамперед до розумової близькості, вона скоріше пробачить партнеру недбалість у господарстві, ніж повне інтелектуальне відчуження та духовну обмеженість.

**Психологічна сумісність** – це сумісність темпераментів, характерів, емоційно-вольових особливостей людей. Наприклад: екстраверт постійно прагне до спілкування, обміну думками, нових знайомств, але цього зовсім не розуміє інтроверт, який прагне усамітнення і почувається незручно в новому товаристві.

Психологічна сумісність шлюбних партнерів ґрунтується на взаємному позитивному психологічному сприйнятті якостей характеру, темпераменту, розуму, звичок та потреб. Вона теж істотно залежить від взаємної поваги, симпатії, дружби, кохання, від єдності поглядів і уявлень; обов’язково психологічна сумісність включає в себе здатність до психологічної адаптації.

Якщо говорити про взаєморозуміння в повсякденному житті, то мало тотожно відчувати, треба, щоб співпадали способи вираження цих почуттів. Так, людина, яка звикла зовні стримувати свої емоції в кризовій ситуації, може мати вигляд жорсткої для свого емоційно розкутого партнера і вже це може стати причиною конфлікту .

Важливою рисою є здатність своєю реакцією продовжувати реакцію партнера, відчуваючи її та розвиваючи. Саме невміння відчути і відреагувати на емоційний стан партнера є однією з найпоширеніших проблем у шлюбі.

* 1. **Вправа “Малюнок удвох”** **(10 хв.)**

Учні у парах, тримаючись удвох за один олівець, повинні без слів намалювати малюнок, користуючись інструкціями вчителя.

“Намалюйте будинок (30 секунд), дерево біля будинку (30 секунд), буду для пса (30 секунд), сонечко (10 секунд), травичку навколо будинку (20 секунд).”

*Обговорення:*

Чи задоволені ви своїм малюнком?

Чи важко було малювати?

Які труднощі виникали під час малювання? Чому?

Як ви почували себе під час роботи?

Які ситуації в житті нагадує вам ця робота?

**ІІІ. Підсумок заняття**

Щасливі в коханні пари мають подібну структуру свідомості, тобто однакову систему життєвих цінностей, особистісних прагнень, соціальних орієнтацій та поглядів на життя. Ми виокремили найважливіші чинники, що впливають на психологічний клімат у родині. Але не варто забувати, що кожна родина індивідуальна, шляхи досягнення сприятливого психологічного клімату теж різні, однак завжди базуються на повазі, талантові поступатися та співчувати.