

Стосунки і здоров'я

1. Установіть відповідність.

Батьки/опікуни	схожі на вас і ростуть поруч з вами, ви ділите між собою домашні обов'язки
Учителі	не видають ваших секретів і не роблять вам зла, іноді ви сваритеся через дрібниці
Брати, сестри	навчають вас, розвивають ваші здібності, наставляють і виховують
Друзі	люблять вас, незважаючи ні на що, виховують, захищають і підтримують вас

2. Оберіть ознаки здорових стосунків.

Відкрите спілкування	Ігнорування	Спільні цінності
Сперечання	Спільне прийняття рішень	Звинувачування
Відчуття безпеки	Поширення пліток	Реалістичні очікування

1. Оцініть свої стосунки з різними людьми за 10-бальною шкалою: 10 балів — вони цілком вас влаштовують, 0 балів — абсолютно неприйнятні.

Ім'я _____

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ім'я _____

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ім'я _____

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Людина, стосунки з якою я хотів/хотіла би поліпшити _____

Що я для цього можу зробити

- _____
- _____
- _____
- _____

Чого мені краще не робити

- _____
- _____
- _____