

Відділ освіти, молоді та спорту Новоушицької селищної ради  
Методичний кабінет



**“Життя - найвища цінність”**

Упорядник:  
Бойчак Леся Михайлівна,  
практичний психолог  
Браїлівської ЗОШ І-ІІ ст.

2018

**Упорядник: Бойчак Леся Михайлівна, практичний психолог  
Браїлівської ЗОШ І-ІІ ст.**

**Рецензент: Мокринчук Л.В., методист МК відділу освіти, молоді та  
спорту Новоушицької селищної ради.**

**Життя – найвища цінність/ Бойчак Л.М., Браїлівка,- 2018,-113 с.**

**Посібник для практичних психологів, соціальних педагогів,  
створений з метою профілактики та діагностики суїцидальної поведінки.  
Матеріали збірки будуть корисні класним керівникам при підготовці і  
проведенні виховних заходів.**

## ЗМІСТ

|  |            |
|--|------------|
| <b>1. Суїцид - соціально-психологічний феномен сьогодення.....</b>   | <b>4</b>   |
| <b>2. Соціально –психологічні фактори ризику.....</b>  | <b>6</b>   |
| <b>3. Суїцид серед неповнолітніх: пересуди і факти.....</b>  | <b>10</b>  |
| <b>4. Захисні антисуїцидальні фактори.....</b>   | <b>12</b>  |
| <b>5. Ознаки суїцидальної поведінки підлітків та юнаків.....</b>   | <b>14</b>  |
| <b>6. Діагностика суїцидної поведінки.....</b>   | <b>17</b>  |
| 6.1 Визначення ступеня виразності депресії.....  | 17         |
| 6.2 Опитувальник суїцидальної поведінки.....   | 20         |
| 6.3 Анкета «Ставлення до проблем самогубства».....   | 24         |
| 6.4 Методика вивчення схильності до суїцидальної поведінки (М.В. Горська).....   | 26         |
| 6.5 Карта визначення ризику суїцидальності.....  | 29         |
| 6.6 Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н.Шавровська).....   | 31         |
| 6.7 Анкета «Вихід є»!.....   | 36         |
| 6.8 Тест «Самооцінка».....   | 38         |
| 6.9 Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру у підлітків (О.Є. Лічко - СЛ. Подмазін) ..... | 40         |
| 6.10 Методика «Незакінчені речення» Методика «Депресія» (Е. Бек).....  | 53         |
| <b>7. Рекомендації педпрацівникам практичним психологам.....</b>   | <b>56</b>  |
| <b>8. Просвітницька робота.....</b>  | <b>64</b>  |
| 8.1 Інтегроване заняття. «Життя людини - найвища цінність». ....   | 64         |
| 8.2 Виховна година «Душі людської доброта».....  | 73         |
| 8.3 Виховна година «Для чого світу ти».....  | 79         |
| 8.4 Тренінг на тему: «Життя людини - найвища цінність».....  | 89         |
| 8.5 Тренінг «Цінність життя і здоров'я» (Для учнів 7-9 класів).....  | 92         |
| 8.6 Тренінгове заняття «Я – людина, моє життя прекрасне!».....   | 98         |
| 8.7 Притча – ефективний інструмент у роботі психолога.....   | 104        |
| <b>9. Література.....</b>  | <b>113</b> |

## Суїцид - соціально-психологічний феномен сьогодення.

*«Ми прийшли в цей світ, щоб допомагати один одному в нашій подорожі по життю»*

*Уїльям Джеймс*

У другій половині ХХ ст. самогубства вийшли на четверте місце в низці причин смерті, причому останнім часом спостерігається тенденція до його зростання. Щороку на планеті накладають на себе руки 400—600 тис. людей. 35—50% з них страждають на психічні розлади. Загальна кількість смертей унаслідок самогубства у світі перевищує сумарну кількість смертей від тифу, дизентерії, скарлатини, дифтерії, коклюшу, менінгококової інфекції, поліомієліту, кору, малярії, бронхіту та ревматизму.

*«... Я була в цілковитому відчаї. Я відчувала, що просто не в силах цього винести. Єдиним способом позбавитися свідомості було, як мені здавалося, забратися кудись дуже високо і кинутися головою вниз...»*

(З розповіді молодої жінки, яка після спроби самогубства залишилася живою).

Зростання рівня самогубств та суїцидних спроб у сучасному світі зумовило поглиблене вивчення цієї проблеми в різних країнах, розробку та здійснення національних програм з боротьби із суїцидальною поведінкою, упровадження широких заходів з її превенції.

Україна увійшла до групи країн із високим рівнем суїцидної активності—понад 20,0 самогубств на 100 000 населення.

Динаміка рівня смертності внаслідок суїцидної поведінки в різних регіонах країни свідчить, що її зріст суттєво вищий у розвинених промислових районах та областях, що відрізняються гостротою соціально-економічних проблем.

Тільки в західних областях України рівень самогубств та його динаміка в ці роки були значно меншими. Більш стійкий антисуїцидний бар'єр у цій популяції, можливо, зумовлений сильними релігійними традиціями, більшою готовністю населення до нових соціально-економічних умов життя меншою його щільністю порівняно із південним сходом країни...

Частота самогубств серед чоловіків у віці від 20 до 59 років значно вища, ніж серед жінок того ж самого віку. У жінок суїцид на активність поступово з віком зростає і досягає максимуму в осіб, старших 60 років. У цілому по країні рівень самогубств серед чоловіків склав 53,0, тоді як жінок — 9,8. Найбільшу тривогу викликає той факт, що другою за скоєнням самогубств для групи осіб, старших 60 років вікова група від 30 до 39 тобто найпрацездатніша частина населення країни. Суїцидні спроби найчастіше скоюють молоді люди у віці від 18 до 29 років, що підвищує ризик

рецидивно-суїцидних дій. Слід пам'ятати, що рівень суїцидних спроб у середньому співвідноситься з кількістю самогубств як 100 : 1, а фіксується тільки десята частина.

Науковці вважають, що в кожному самогубстві присутня певна частка шизофренії або божевілля, тому що виникає деякий розлад між думками і почуттями. У сучасній психіатрії цей стан позначається терміном «алекситимія» і передбачає поєднання свідомого й дійсного душевного страждання, яке виявляється в печалі, тузі, відчаї або смутку, її неможливості пов'язати його з відповідними думками. Саме таким чином виявляється патологічне розщеплення думок і почуттів. Воно породжує ілюзію контролю над поведінкою, але в ньому бере початок і божевілля. Ми переживаємо думки й почуття разом, як єдиний елемент свідомості, — це природно. А в суб'єкта із суїцидальними тенденціями думки «заряджені» смертю, тому й уявляються лише небезпечними, що не врівноважуються достатньою кількістю позитивних емоцій.

Зрештою, є єдина характерна для суїцидального стану душі ознака, аспект психічного життя й поведінки, який практично не піддається дисимуляції, який майже ніколи не вдасться приховати. Він називається звуженням свідомості, при якому увага концентрується ніби в одному вузькому «тунелі». У повсякденній мові потенційного самогубця звуження виявляється у використанні певних слів, які відображають передсуїцидальне дихотомічне мислення (« все або нічого »).

У ситуації самогубства різко підвищується діафрагма свідомості, яка концентрується на єдиній меті — утечі.



## Соціально – психологічні фактори ризику

До соціально-психологічних факторів ризику, які можуть сприяти виникненню суїцидальних проявів у підлітків та юнаків, відносять:

- серйозні проблеми у сім'ї;
- відвернення однолітків;
- смерть улюбленої або значущої людини;
- розрив стосунків з коханою людиною;
- міжособистісні конфлікти або втрата значущих відносин;
- проблеми з дисципліною або із законом;
- тиск, здійснюваний групою однолітків, передусім той, що пов'язаний із наслідуванням самопошкоджуючій поведінці інших;
- тривале перебування у ролі жертви або "козла відпущення" ("цапа відбування");
- розчарування успіхами у школі чи інституті або не-здачі у навчанні;
- високі вимоги у навчальному закладі де підсумков/х результатів учбової діяльності (іспитів):
- проблеми із працевлаштуванням і погане економічне становище, фінансові проблеми;
- небажана вагітність, аборт і його наслідки (у дівчат);
- зараження СНІД або хворобами, що передаються статевим шляхом;
- серйозні тілесні хвороби;
- надзвичайні зовнішні ситуації і катастрофи.

Якщо конкретизувати негативні сімейні чинники, які впливають на суїцидальність підлітків і юнаків, то до їх числа належать:

- психічні відхилення у батьків, особливо афективні (депресії та інші душевні захворювання);
- зловживання алкоголем, наркоманія або інші види антисуспільної поведінки у сім'ї;
- сімейна історія суїцидів або суїцидальних спроб членів сім'ї;
- насилля у сім'ї (особливо фізичні і сексуальні);
- недостача уваги і турботи про дітей у сім'ї, погані стосунки між членами сім'ї і нездатність продуктивного обговорення сімейних проблем;
- часті лайки між батьками, постійне емоційне напруження і високий рівень агресивності у сім'ї;
- розлучення батьків, відхід одного з них із сім'ї або його смерть;
- часті переїзди, зміна міста проживання сім'ї;
- надто низькі або високі очікування з боку батьків по відношенню до дітей;
- зайва авторитарність батьків;
- відсутність у батьків часу і недостатня увага до становища дітей, нездатність до виявлення прояву дистресу і негативного впливу оточуючої дійсності.

Психологи вважають, що деякі риси особистості юної людини також

можуть бути пов'язані із суїцидальною поведінкою, зокрема:

- нестабільність настрою або його надмірна мінливість;
- агресивна поведінка, злостивість;
- антисоціальна поведінка;
- схильність до демонстративної поведінки;
- високий ступінь імпульсивності, схильність до необдуманого ризику;
- дратівливість;
- ригідність мислення;
- погана здатність до подолання проблем і труднощів (у школі, серед однолітків);
- нездатність до реальної оцінки дійсності;
- тенденція "жити у світі ілюзій та фантазій";
- ідеї переоцінки власної особистості, що змінюються переживаннями нікчемності;
- легко виникаюче почуття розчарування;
- надмірна пригніченість, особливо при несуттєвих нездужаннях або невдачах;
- надмірна самовпевненість;
- почуття приниження або страху, що приховуються за проявами домінування, відвернення або демонстративної поведінки щодо друзів-однолітків або дорослих;
- проблеми з визначенням сексуальної орієнтації;
- складні неоднозначні стосунки з дорослими, включаючи батьків.

Шкільний психолог В.І.Силяхіна вважає, що мотивами суїцидальної поведінки школяра можуть бути наступні:

- шкільні проблеми;
- втрата близької, коханої людини;
- ревнощі, любовні невдачі, сексуальний протест, вагітність;
- переживання образи;
- самотність, відчуженість;
- неможливість бути зрозумілим, почутим;
- почуття провини, сорому, невдоволення собою;
- страх покарання, торттури;
- почуття помсти, протесту, загрози;
- бажання привернути до себе увагу, викликати співчуття: • уникнення наслідків поганого вчинку або складної життєвої ситуації.

Вона зазначає, що це лише загальні мотиви, а часткові можуть бути настільки різними, що їх важко перерахувати.

У суїцидальній поведінці підлітків можна умовно виділити 3 фази:

а) фаза обдумування, що викликана свідомими думками щодо здійснення суїциду. Ці сумки згодом можуть перейти з-під контролю і стати імпульсивними. При цьому підліток замикається в собі, втрачає інтерес до справ сім'ї, роздає цінні для нього речі, змінює свої стосунки з оточуючими, стає агресивним. Змінюється зовнішній вигляд, підліток перестає слідкувати за собою, може змінитися його вага {що пов'язане із переїданням або

анорексією), через зниження його уваги з підлітком може трапитись нещасний випадок;

б) фаза амбівалентності, яка настає за умов появи додаткових стресових факторів - тоді підліток може виказувати конкретні загрози або наміри щодо суїциду комусь із найближчого оточення, але цей "крик про допомогу" не завжди буває почутим. Однак саме в цей час підлітку ще можна допомогти;

в) якщо ж цього не стане, тоді настає фаза суїцидальної спроби. Вона відбувається дуже швидко, адже для підлітків притаманне швидке проходження цієї фази і перехід до третьої.

Як вказує В.І.Силяхіна, більшість суїцидальних підлітків (до 70%) обмірковують і здійснюють суїцид впродовж 1 -2 тижнів. Але підлітковому віку властива імпульсивність дій, тому іноді тривалість усіх трьох фаз може бути дуже короткою, не більше 1 години. Звичайно, що це вимагає від оточуючих, особливо від психологів і лікарів, оперативних дій у наданні адекватної допомоги таким підліткам.

Як зазначає дніпропетровський психолог В.П.Мушинський, "суїцидальна поведінка включає усі прояви суїцидальної активності - думки, наміри, висловлювання, загрози, спроби самогубства, - і являє собою ланцюг аутоагресивних дій людини, свідомо чи навмисно спрямованих на позбавлення себе життя через зіткнення з нестерпними життєвими обставинами. Така поведінка є динамічним процесом і складається з наступних етапів:

1. Етап суїцидальних тенденцій вони є прямими чи непрямими ознаками, що свідчать про зниження цінності власного життя, про втрату сенсу життя, про небажання жити; суїцидальні тенденції виявляються у думках, намірах, почуттях або загрозах.

2. Етап суїцидальних дій - він починається, коли відповідні тенденції приходять у дію; під суїцидальною спробою розуміється суїцид, який з незалежних від людини обставин був відвернутий і не призвів до летального наслідку; суїцидальні тенденції можуть трансформуватися у завершений суїцид, результатом якого є смерть людини.

3. Етап постсуїцидальної кризи - він продовжується з моменту здійснення суїцидальної спроби до повного зникнення суїцидальних тенденцій".

В.П.Мушинський наводить вичерпну характеристику форм і методів реалізації суїцидальної поведінки, виділяючи 10 загальних рис, властивих усім самогубствам:

1. Загальною метою усіх суїцидів виступає пошук рішення, адже суїцид не є випадковою дією - його ніколи не здійснюють без сенсу чи безмотивно. Він є виходом із утруднень, кризи чи нестерпної ситуації, йому властива своя логіка і доцільність. Щоб зрозуміти причину суїциду, слід дізнатися проблем, для розв'язання яких він був призначений.

2. Загальним завданням усіх суїцидів є припинення свідомості, повне припинення свого потоку свідомості, нестерпного болю - як розв'язання



болісних і нагальних проблем. Відповідно до цього, суїцид складається з трьох частин - наявності у людини, що впала у відчай, душевного хвилювання, підвищеного рівня тривоги і високого летального потенціалу.

3. Загальним стимулом при суїциді виступає нестерпний психічний біль. Можна стверджувати, що припинення своєї свідомості - це те, до чого рухається суїцидальна людина, а душевний біль - це те, від чого вона намагається втекти, адже ніхто не здійснює суїцид від радості

4. Загальним стресором при суїциді є незадоволені психологічні потреби, адже суїцид здійснюється передусім саме через нереалізовані або незадоволені потреби. В цьому плані можна зазначити, що відбувається багато безглузвих смертей, але ніколи не буває безглузвих і необгрунтованих суїцидів.

5. Загальною суїцидальною емоцією виступає безпорадність-безнадійність - у суїцидальному стані виникає переважаюче почуття безпорадності-безнадійності. В цьому стані людина начебто констатує: "Я нічого не можу зробити, крім самогубства, і ніхто не може мені допомогти, полегшити біль, який я відчуваю".

6. Загальним внутрішнім відношенням до суїциду є суперечливість, амбівалентність - людина відчуває потребу у здійсненні суїциду і водночас бажає порятунку і втручання інших.

7. Загальним станом психіки є звуження пізнавальної сфери, що відбувається у формі минушого емоційного та інтелектуального звуження свідомості з обмеженням можливостей у виборі варіантів поведінки, що зазвичай доступні свідомості даної людини, коли вона не знаходиться у панічному стані.

8. Загальною дією при суїциді стає втеча, що відображає намір людини покинути зону нещастя. Тому суїцид вважають межевою, остаточною втечею. Сенс самогубства полягає у радикальній і остаточній зміні обставин, "декорацій" життя.



## Захисні антисуїцидальні фактори.

За спостереженнями спеціалістів, існують обставини, що виступають в якості захисту проти суїцидальної поведінки учнівської молоді. Вони поділяються на культуральні і соціодемографічні, сімейні й особистісні. Культуральні й соціодемографічні фактори:

- участь у громадській діяльності (спортивні змагання і події, клуби, товариства тощо);

- добрі, врівноважені стосунки з однолітками у навчальному закладі;

- хороші стосунки з вчителями та іншими дорослими;

- підтримка з боку близьких людей. Захисні фактори сім'ї:

- розвинуті навички спілкування у сім'ї, добрі, сердечні, щирі стосунки між усіма членами сім'ї;

- підтримка підлітків та юнаків і дівчат з боку сім'ї. Особистісні захисні фактори у підлітків та юнаків:

- добрі навички спілкування, уміння спілкуватися з однолітками і дорослими;

- впевненість у собі, своїх силах, переконаність у здатності до досягнення життєвих цілей;

- уміння шукати і звертатися за допомогою при виникненні труднощів, приміром, у школі.

- прагнення радитися з дорослими при прийнятті важливих рішень;

- відкритість до думок і досвіду інших людей;

- відкритість до усього нового, здатність засвоювати нові знання.

До числа антисуїцидальних чинників належать усі чинники розвитку гармонійної, духовної, нормальної особистості. Однак серед них слід виділити ті, що протистоять безпосередньо суїцидальним тенденціям, створюють особливий імунітет, запас протисуїцидної міцності особистості. До їх числа відносяться:

- формування сенсу життя, життєвої перспективи, міцних зв'язків із близькими, сім'єю, суспільством, природою, адаптованість, інтегрованість із людьми та суспільством;

- наявність таких рис особистості, що сприяють її спілкуванню з людьми, як щирість, доброзичливість, взаєморозуміння, емпатійність, підтримка, приязнь тощо;

- віра в Бога, в божественні цінності Всесвіту і Вічності;

- підвищення значущості особистості у кризових ситуаціях, відповідно до поглядів О.Ф.Бондаренка;

- інтелектуальний опір смерті в усіх її видах, в тому числі і самогубству;

- піднесення цінності людини як вершини неперервного еволюційно-генетичного процесу і носія генетичного і культурного багатства людства і Всесвіту;

- піднесення цінності особистості як концентра історико-культурного процесу;

- підвищення цінності життєвого шляху людини як невід'ємної складової історико-культурного поступу людства.

В.І.Силахіна звертає увагу на ряд обставин, які допомагають людині вистояти у важкій для неї ситуації, не дозволяють їй здійснити фатальний самовбивчий крок.

Так, людина повинна мати активну життєву позицію, впевненість у тому, що вона сама відповідальна за свою долю, вірити в те, що все, що відбувається - це результат її вільного вибору. Якщо людина сприймає інших рівними собі, тобто їй не властиве почуття неповноцінності, якщо вона реалістично сприймає оточуючих, їх ставлення до себе, то вона стає стійкою до різних ситуацій, депресії і більш гнучкою у подоланні стану психологічної кризи.

У підлітка, крім обов'язків, має бути ще й "віддушина" у житті - спорт, хобі тощо - все, що не дозволяє навалюватися чорним думкам.

Важливо також мати не одну мету у житті, а декілька - щоб несподівані перешкоди на шляху її досягнення не затягнули підлітка у тенета відчаю. Він повинен мати й інші "замінні" інтереси, на які можна переключатися за будь-яких життєвих невдач.

Школа, сім'я мають не тільки навчати, але й виховувати, формувати особистість підлітка, прививати йому повагу до людської особистості, здатність до співпереживання і співчуття, відчувати почуття розкаювання щодо заподіяних вчинків, здатність до самоконтролю, до дотримання моральних норм у людських взаємостосунках, мати адекватну самооцінку. Додамо, що дуже важливим є усвідомлення молодцю цінності власної особистості, її недоторканості з боку будь-кого, в тому числі і себе.

У попередженні підліткових суїцидів вирішальну роль відіграє ступінь довіри між підлітком і дорослим. У дитини має бути можливість поділитися з кимось із дорослих чи однолітків своїми проблемами, сумнівами, болями тощо - тоді кризова ситуація не зайде у глухий кут і може бути подолана.

Якщо у підлітка немає довірливих стосунків з батьками, то у його оточенні має бути хоча б одна людина, з якою можна було б поділитися своїми переживаннями.

Ще однією важливою умовою попередження суїциду є здатність дитини самотійно розв'язувати свої проблеми, а не обходити їх - цьому їх слід вчити змалку



## Суїцид серед неповнолітніх: пересуди і факти

Для ефективного виявлення суїцидальних тенденцій слід сформувати адекватне ставлення до цього явища, подолати помилкові думки, стереотипи щодо його розуміння у широких верствах населення. Тому спеціалісти пропонують, передусім, порівняти поширені серед людей забобони, пересуди і перевірені багаторічними науковими спостереженнями факти. Наведемо їх за компетентними джерелами.

**Пересуд:** Більшість самогубств здійснюється майже або зовсім без попередження.

**Факт:** Більшість людей подають попереджувальні сигнали про можливе самогубство - у формі безпосередніх висловів, фізичних, тілесних ознак, емоційних реакцій або поведінкових проявів. Вони повідомляють про можливість вибору самогубства як засобу позбавлення від болю, напруження, збереження контролю або компенсації втрати. При цьому дані сигнали часто виступають як крик про допомогу.

**Пересуд:** Не слід говорити про самогубство з людиною, котра схильна до нього, оскільки це може подати їй ідею про здійснення цієї дії.

**Факт:** Розмова про самогубство не породжує і не збільшує ризику його здійснення, а навпаки, знижує його. Найкращий засіб виявлення суїцидальних намірів - пряме запитання про них. Відкрита розмова з вираженням щирого піклування і турботи щодо наявності у людини думок про самогубство є для неї джерелом полегшення, навіть одним із ключових моментів у відвертанні безпосередньої небезпеки самогубства. Обминання ж цієї теми у розмові може стати додатковою причиною для зведення рахунків із життям.

**Пересуд:** Якщо людина говорить про самогубство, то вона його не здійснює.

**Факт:** Люди, що зводять рахунки з життям, найчастіше перед цим прямо чи опосередковано дають знати кому-небудь про свої наміри. Це стосується чотирьох з п'яти суїцидентів. Тому, якщо до вас звернулася така людина, ніколи не відмовляйтеся від розмови з нею, відверніть її від цього усіма можливими засобами і, передусім, глибокою зацікавленістю у житті цієї людини.

**Пересуд:** Суїцидальні спроби, що не призводять до смерті, є лише формою поведінки, спрямованої на привертання уваги до суїцидента.

**Факт:** Суїцидальні форми поведінки або "демонстративні" дії деяких людей є крайнім, останнім закликком або проханням про допомогу, що посилається іншим. Надання допомоги у розв'язанні проблем, встановлення контакту є ефективним методом запобігання суїцидальної поведінки.

**Пересуд:** Самогубець впевнено бажає померти.

**Факт:** Наміри більшості суїцидентів залишаються двоїстими аж до моменту настання смерті. Вони залишаються відкритими для допомоги з боку інших, навіть

якщо вона нав'язується їм. Більшість осіб із суїцидальними

тенденціями шукають спосіб продовження життя.

**Передсуд:** Ті, хто покінчує із собою, психічно хворі.

**Факт:** Дійсно, наявність психічного захворювання є фактором високого ризику самогубства, проте переважаюча більшість суїцидентів не страждають ніякими психічними захворюваннями. Для них суїцидна ситуація тимчасова, з якої вони не вбачають іншого виходу, але такий завжди можна знайти.

**Передсуд:** Якщо людина одного разу здійснить суїцидальну спробу, то вона більше її не повторить.

**Факт:** Хоча більшість осіб, що скоюють суїцидальну спробу, звичайно не переходять до самогубства, однак значна частина з них повторюють ці спроби. Так, частота самогубств в осіб, які раніше скоїли суїцидальні спроби у 40 разів вище, ніж в іншій частині населення.

**Передсуд:** Зловживання алкоголем і наркотиками не має відношення до самогубств.

**Факт:** Залежність від алкоголю і наркотиків є фактором ризику суїцидальної поведінки.

**Передсуд:** Самогубство є надзвичайно складним явищем, тому допомогти самогубцям можуть лише професіонали.

**Факт:** Дійсно, дослідження свідчать, що суїцид - складне явище, але розуміння і реагування на суїцидальну поведінку у конкретної людини не вимагає глибоких знань у галузі психології або медицини. Вимагається лише прояв уваги до того, що говорить людина, надання підтримки і звернення за відповідною допомогою. Адже багато людей гинуть внаслідок самогубства лише тому, що їм не була запропонована або стала недоступною невідкладна перша допомога і підтримка.

**Передсуд:** Якщо людина має схильність до самогубства, то вона залишиться в неї назавжди.

**Факт:** Більшість суїцидальних кризових станів є минуцями і усуваються при відповідній допомозі. Однак, якщо кризова ситуація триває, полегшення не настає, а допомога не надається, то зберігається ризик суїцидальної спроби. Після отримання професійної допомоги людина частіше за все здатна поновити своє звичайне життя і діяльність.

**Передсуд:** Самогубство - явище, що успадковується.

**Факт:** Наявність деякої генетичної основи не означає, що людині не можна надати реальної допомоги, адже мова йде про поведінку людини, яку важливо помітити, а після цього звернути на неї увагу лікарів або психологів.

**Передсуд:** Якщо не залишена записка, то не можна вважати самогубством те, що трапилось.

**Факт:** Лише четверта частина з усіх осіб, що скоїли самогубство, залишають записки.

Оточуючим слід долати в собі передсуди, пасивність, скутість поведінки, навіть страх, щоб здійснити, можливо, найгуманіший акт у своєму житті - врятувати найцінніше, що є у суїцидента - його життя. Такий вчинок буде сприяти повазі людини до самої себе як до справжнього гуманіста.



## Ознаки суїцидальної поведінки підлітків та юнаків

Суїцидологи зазначають, що будь-які несподівані або драматичні зміни, що впливають на поведінку підлітка чи юнака, будь-які зміни в їх поведінці, словесні й емоційні ознаки слід сприймати всерйоз. До них відносяться:

- втрата інтересу до звичних видів діяльності;
- раптове зниження успішності навчання;
- незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;
- погана поведінка у навчальному закладі;
- незрозумілі або такі, що часто повторюються зникнення з дому і прогули у школі.
- збільшення споживання тютюну, алкоголю або наркотиків;
- інциденти із залученням правоохоронних органів, участь у правопорушеннях.

При появі цих явищ слід звернути особливу увагу на підлітка або юнака чи дівчину.

Далі слід бути уважними до наступних поведінкових, словесних, емоційних, депресивних ознак суїцидальної загрози.

### Поведінкові ознаки суїцидальної загрози:

- будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо тих, що віддаляють від близьких людей;
- схильність до необачних і нерозсудливих вчинків;
- надмірне споживання алкоголю чи таблеток;
- відвідування лікаря без очевидної необхідності;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- придбання засобів скоєння суїциду;
- підведення підсумків, приведення справ до порядку, приготування до відходу;
- нехтування зовнішнім виглядом.

### Словесні ознаки суїцидальної поведінки:

- запевнення у безпорадності і залежності від інших;
- прощання;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- повідомлення про конкретний план суїциду;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;
- висловлювання самозвинувачень. Емоційні прояви суїцидальних тенденцій:
- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- безпорадність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи; .

- почуття власної малозначущості;
- неуважність, розгубленість.

#### **Ознаки депресії у дітей, що схильні до суїциду:**

- сумний настрій;
- втрата властивої дітям енергії;
- зовнішні прояви журби;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- зміна апетиту або ваги;
- погіршення успішності навчання;
- зниження інтересу до навчання;
- страх невдачі;
- почуття неповноцінності;
- самообман - негативна самооцінка;
- почуття "заслуженого" відторгнення;
- помітне зниження настрою при найменших невдачах;
- надмірна самокритичність;
- зниження рівня соціалізації;
- агресивна поведінка.

#### **Депресивні прояви підлітків із суїцидальною поведінкою:**

- сумний настрій;
- почуття нудьги;
- почуття втоми;
- порушення сну;
- соматичні скарги;
- непосидючість, неспокійність;
- фіксація уваги на дрібницях;
- надмірна емоційність;
- замкненість, скупість;
- розпорошена увага;
- агресивна поведінка;
- неслухняність;
- схильність до бунту;
- зловживання алкоголем або наркотиками;
- погана успішність навчання;
- прогули у школі.

В.І.Сіяляхіна звертає увагу батьків на такі моменти у поведінці та висловлюваннях підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб:

- скарги на відсутність сенсу життя: "Навіщо мені жити?", "Який сенс в тому, що я живу?";
- висловлювання дитини: "Мені усе надоїло!", "Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!";
- скарги на дурні передчуття: "Я відчуваю, що скоро помру!";
- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя,

до похоронних ритуалів;

- словесні натяки на смерть, що наближується: "Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!", "Ви ще пожалієте, але буде пізно!";

- наведення особливого порядку у своїй кімнаті, серед своїх особистих речей, роздача деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;

- раптове, без видимих причин, настання спокою, смиренного стану після стресу або тривалого стану депресії;

- таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати;

- тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.

Вчителі, класні керівники повинні мати на увазі й врахувати в роботі наступні фактори ризику суїциду:

- висока конфліктність спілкування;

- ізоляція підлітка у класі чи групі;

- несприятливе сімейне оточення;

- спадковий фактор;

- неадекватна самооцінка;

- конфлікт, психотравмуюча ситуація;

- різка зміна у поведінці;

- асоціальний спосіб життя;

- егоцентризм;

- втрата членів сім'ї, погані стосунки.

Деякі з цих ознак мають, так би мовити, "подвійне" значення, тобто можуть свідчити не тільки про суїцидальну загрозу, а і про інші особистісні проблеми, кризи у житті юної людини. Але психологу, педагогу, соціальному працівнику не слід ніколи забувати про "суїцидальну тему" при появі цих ознак. Для уточнення висновку про наявність суїцидальної загрози доцільно використовувати спеціальні психодіагностичні засоби - карти, опитувальники, тести.





## Діагностика суїцидної поведінки.

### Визначення ступеня виразності депресії

Прочитайте кожне з тверджень, і виберіть таке, яке найточніше визначає ваше самопочуття в даний момент. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

1. а) я почуваюся добре;  
б) мені погано;  
в) мені весь час сумно, і я нічого не можу із собою зробити;  
г) мені так нудно і сумно, що я не в силах більше цього терпіти.
2. а) майбутнє не лякає мене;  
б) я боюся майбутнього;  
в) мене ніщо не радує;  
г) моє майбутнє безпросвітне.
3. а) у житті мені здебільшого таланило;  
б) невдач і провалів було в мене більше, ніж у когось іншого;  
в) я нічого не досяг у житті;  
г) я зазнав повного фіаско — як батько, партнер, дитина, на професійному рівні — словом, усюди.
4. а) не можу сказати, що я незадоволений;  
б) як правило, я нудькую;  
в) що б я не робив, ніщо мене не радує, я машина;  
г) мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) у мене немає відчуття, начебто я когось скривдив;  
б) може, я і скривдив когось, сам того не бажаючи, але мені про це нічого не відомо;  
в) у мене таке почуття, начебто я всім приношу лише нещастя;  
г) я погана людина, занадто часто кривдив інших.
6. а) я задоволений собою;  
б) іноді я почуваюся нестерпним;  
в) часом я відчуваю комплекс не повноцінності;  
г) я нікчема.
7. а) у мене не складається враження, начебто я зробив щось таке, що заслуговує на покарання;  
б) я відчуваю, що покараний або буду покараний за якусь провину;  
в) я знаю, що заслуговую на покарання;  
г) я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) я ніколи не розчаровувався в собі;  
б) я багато разів розчаровувався в собі;  
в) я не люблю себе;  
г) я себе ненавиджу.
9. а) я нічим не гірший за інших;  
б) часом я допускаю помилки;  
в) просто жахливо, як мені не везе;

- г) я сію навколо одні нещастя,  
**10.** а) я люблю і не кривджу себе;  
б) іноді в мене виникає бажання зробити рішучий крок, але не наважуюся;  
в) краще було б зовсім не жити;  
г) я подумую про те, щоб покінчити життя самогубством.  
**11.** а) у мене немає причин плакати;  
б) буває, що я й поплачу;  
в) я плачу тепер постійно, так що не можу виплакати;  
г) раніше я плакав, а тепер якимось чином не виходить, навіть коли дуже хочеться.  
**12.** а) я спокійний;  
б) я легко дратуюся;  
в) я постійно напружений, що готовий вибухнути, як паровий казан;  
г) мені тепер усе байдуже: речі, що раніше дратували мене, нині мене не стосуються.  
**13.** а) ухвалення рішення не доставляє мені особливих проблем;  
б) іноді я відкладаю рішення на потім;  
в) приймати рішення для мене проблематично;  
г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.  
**14.** а) мені не здається, начебто я виглядаю погано або гірше, ніж колись;  
б) мене хвилює, що я погано виглядаю;  
в) справи йдуть усе гірше, я виглядаю погано;  
г) я потворний, у мене просто гидка зовнішність.  
**15.** а) зробити вчинок — для мене не проблема;  
б) мені доводиться змушувати себе, щоб зробити який-небудь крок;  
в) щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато працювати над собою,  
г) я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.  
**16.** а) я сплю спокійно і добре висипаюся;  
б) я прокидаюся ще стомленішим, ніж учора звечора,  
в) я прокидаюся рано і не висипаюся;  
г) іноді я страждаю безсонням, іноді прокидаюся по кілька разів за ніч, у цілому я сплю не більше п'яти годин на добу;  
**17.** а) у мене збереглася «колишня працездатність»;  
б) я швидко втомлююся;  
в) я почуваюся втомлений навіть якщо майже нічого не роблю;  
г) я настільки втомився, що нічого не можу робити  
**18.** а) апетит у мене такий, як завжди;  
б) у мене пропав апетит;  
в) апетит у мене набагато гірше, ніж колись;  
г) у мене взагалі немає апетиту;  
**19.** а) бувати на людях для мене також приємно, як і раніше;

- б) примушую себе зустрічатися з людьми;
- в) у мене немає ніякого бажання бувати в товаристві;
- г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє;

**20.** а) мої еротико - сексуальні інтереси збереглися на колишньому рівні;

- б) секс уже не цікавить мене, так, як колись;
- в) зараз я міг би спокійно обходитися без сексу,
- г) секс взагалі не цікавить мене, я зовсім утратив до нього потяг.

**21.** а) я відчуваю себе цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як раніше;

- б) у мене постійно щось болить, я живу на одній воді, у мене то пронос, то запор – це створює багато проблем;
- в) зі здоров'ям у мене щось негаразд, я постійно про це думаю;
- г) моє фізичне самопочуття жахливе.

#### *Оцінювання результатів*

За відповіді «а» - 0 балів, «б» - 1 бал, «в» - 3 бали, «г» - 4 бали. Якщо в окремих позиціях ви вибрали не одне, а кілька тверджень, враховуйте їх теж.

Отже, якщо ви набрали 0 – 4 бали – у вас відсутня депресія; 5 – 7 балів – ступінь депресії легка; 8 – 15 балів – ступінь депресії середня; 16 і більше балів – висока.



## Опитувальник суїцидальної поведінки

Прізвище, \_\_\_\_\_ ім'я, \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ батькові \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_ Клас \_\_\_\_\_

**Інструкція:** *Відповідаючи на запитання, виберіть один із варіантів відповіді і обведіть його на аркуші кружечком.*

1. Ви вірите в життя після смерті?  
а) так; б) не знаю; в) ні.
2. Ви вірите в переселення душ?  
а) так; б) не знаю; в) ні.
3. Чи вважаєте ви, що після смерті зможете спостерігати за життям своїх знайомих і навіть втручатися в нього?  
а) так; б) не знаю; в) ні.
4. Ви знаєте людей, які намагалися скоїти самогубство, але залишилися жити?  
а) так; б) не хочу відповідати; в) ні.
5. Хто це був:  
а) стороння людина; б) хороші знайомі (сусіди, однокласники); в) члени вашої сім'ї?
6. Ви знали людей, які скоїли самогубство?  
а) так; б) не хочу відповідати; в) ні.
7. Хто це був:  
а) стороння людина; б) хороші знайомі (сусіди, однокласники); в) члени вашої сім'ї?
8. Як ви ставитесь до людей, які скоюють самогубство?  
а) несхвально; б) мені байдуже; в) співчуваю їм.
9. Ви вважаєте самогубство проявом  
а) слабкості; б) гріховності; в) мужності?
10. Як часто у вас бувають думки на зразок: "Я хотів би заснути і більше не прокинутися", "Добре було б померти", "От якби зі мною щось трапилось"?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
11. Як часто вам приходять в голову думки: «Жити не варто», «В моєму житті немає сенсу»?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
12. В критичних ситуаціях вам спадає на думку наступне : "Краще було б померти, ніж..." ; "Якщо я помру, вони пожалкують? Як часто?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
13. Чи уявляли ви коли-небудь свою смерть, поховання і плач рідних біля труни? Як часто?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
14. Чи обмірковували ви, що саме напишете в останній записці? Як часто?

- а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
15. Ви коли-небудь погрожували рідним чи друзям, що вб'єте себе?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
16. Вам спало на думку покінчити життя самогубством?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
17. Чи було таке, що думки про самогубство ставали постійними і з'являлись знову і знову?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
18. Як часто ви продумували спосіб, час та місце скоєння самогубства?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
19. Ви коли-небудь переходили до конкретних приготувань (наприклад, накопичували таблетки)?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
20. Ви коли-небудь умисно завдавали собі тілесні пошкодження (наприклад, порізи)?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
21. Чи були у вас спроби вбити себе?  
а) ніколи; б) одного разу; в) двічі; г) тричі і більше.
22. Ви можете поговорити про свої суїцидальні наміри з ким-небудь з оточуючих (батьками, друзями, психологом)?  
а) ніколи; б) іноді; в) часто; г) майже завжди.
23. Ви вважаєте, що обговорення не має сенсу, тому що все рівно ніхто вас не зрозуміє і не зможе допомогти?  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
24. Я отримую задоволення від багатьох речей.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
25. Від думки про смерть мені стає моторошно.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
26. Я відчуваю, що потрібний своїй сім'ї.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
27. Життя - це довга і виснажлива боротьба з труднощами.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
28. Я вірю, що смерть принесе мені позбавлення від страждань.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
29. Я повен сподівань та надій на майбутнє.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
30. Інколи лише смерть може звільнити нас від проблем.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.
31. Я боюся смерті, бо тоді всі мої плани і мрії не здійсняться.  
а) повністю не згоден; б) не згоден; в) згоден; г) повністю згоден.

### **Обробка результатів.**

#### **1.Шкала суїцидальності** включає запитання №10 - №21

Оцінка результатів тестування за шкалою суїцидальності проводиться шляхом підрахунку виборів досліджуваним варіантів відповіді б, в, г, що

оцінюються відповідно в 1, 2, 3 бали; Вибір позиції а –«ніколи» не враховується.

**2. Шкала ставлення до життя та до смерті** включає запитання №№ 1-3, 8, 9, 22-31 і обраховується у відповідності з ключем.

**3.** Окремо обраховуються питання № 4-7; що діагностують наявність в оточенні осіб з суїцидальною поведінкою. Ці питання враховуються при знаходженні загального балу за методикою, але не входять до наведених вище двох шкал.

### **Ключ для обробки результатів тестування за опитувальником**

| № запитання        | Кількість балів |   |   |   |
|--------------------|-----------------|---|---|---|
|                    | а               | б | в | г |
| 1, 2, 3, 4, 6      | 2               | 1 | 0 | - |
| 5, 7               | 1               | 2 | 3 | - |
| 8, 9               | 0               | 1 | 2 | - |
| 10-21              | 0               | 1 | 2 | 3 |
| 22, 24, 26, 29, 31 | 3               | 2 | 1 | 0 |
| 23, 25, 27, 28, 30 | 0               | 1 | 2 | 3 |

### **Інтерпретація отриманих результатів.**

Методика дає можливість діагностувати ступінь вираження 4 показників: суїцидальність, наявність в оточенні осіб з суїцидальною поведінкою, ставлення до життя і до смерті, та загальний бал, отриманий за всіма запитаннями методики.

Найважливішим показником є рівень суїцидальності. Саме за допомогою шкали суїцидальності можна встановити, на якому етапі розгортання суїцидальної поведінки знаходиться досліджуваний. В питання цієї шкали закладена послідовність виникнення та розвитку суїцидальних тенденцій, а саме:

10-11 - антивітальні переживання стосовно безсмысленості, непотрібності свого життя. Ще немає аутоагресивної спрямованості.

12-14 - суїцидальні фантазії - уявлення про можливість власної смерті чи самогубства, а також наслідки цього вчинку для оточуючих.

15 - суїцидальне шантажування оточуючих.

16-17 - суїцидальні думки (уявлення) - пасивна форма суїцидальної поведінки, за якої ще немає усвідомленого бажання накласти на себе руки.

18 - суїцидальні задуми - активна форма суїцидальної поведінки, що характеризується свідомим бажанням скоїти самогубство та переходом до розробки плану: вибір способу, часу та місця скоєння самогубства.

19 - суїцидальні наміри - до попередньої форми суїцидальної активності приєднується рішення та конкретні вчинки стосовно приготування до самогубства.

20 - самопошкодження - форма аутодеструктивної поведінки, в основі якої може лежати як бажання померти (при пошкодженні вен чи артерій), так і бажання через фізичний біль позбавитись психічного болю.

21 – суїцидальна спроба.

В залежності від того, на якому етапі розгортання суїцидальної поведінки знаходиться досліджуваний, можна говорити про ступінь ризику скоєння самогубства. Оскільки більшість підлітків іноді задумується про наявність смислу в житті та в критичних ситуаціях уявляє свою смерть та страждання рідних, епізодичні прояви таких форм поведінки можна вважати типовими для даного віку. Але якщо існує перехід до більш небезпечних форм суїцидальної поведінки (суїцидальне шантажування, думки) і вони зустрічаються неодноразово, це вже може свідчити про необхідність кваліфікованої допомоги з боку спеціалістів. Перехід до етапу планування та рішення вимагає негайного кризового втручання і нагляду психолога протягом тривалого часу. Звернемо увагу, на випадки повторних суїцидальних проявів (наприклад, суїцидальні уявлення, думки, фантазії з'являються у підлітка неодноразово, але не переходять у планування чи спроби). Якщо подібні тенденції згадувались у дитячому віці, потім в ранньому підлітковому, а також з'являються зараз (14-17 років), це повинно насторожити спеціалістів, тому що спостерігається фіксована модель поведінки: в будь-якій проблемній ситуації перше, що приходить в голову – це скоєння самогубства.

Результати тестування за двома іншими шкалами дозволяють отримати інформацію стосовно ставлення підлітка до життя, смерті, самогубства та людей, які скоюють суїцид. За допомогою окремої підшкали визначається наявність в оточенні підлітка суїцидентів. В даній віковій категорії цей чинник набуває надзвичайно великого значення і має значний вплив на формування суїцидальної поведінки шляхом наслідування.



**Анкета**  
**«Ставлення до проблем самогубства»**

**1. Чи замислювалися ви над сенсом свого життя?**

- а) постійно замислююся;
- б) часто замислююся;
- в) дуже рідко;
- г) інколи не замислююся.

**2. Що ви думаєте про суїцид (самогубство) як соціальне явище:**

- а) самогубство — це явище, що супроводжує кризовий стан суспільства;
- б) самогубство — це явище, якому підвладні люди з невірноваженою психікою;
- в) самогубство — це явище, якого можна уникнути, якщо знайти сенс життя;
- г) інше(напишіть) \_\_\_\_\_.

**3. На ваш погляд, самогубство в суспільстві — це:**

- а) бажане явище;
- б) небажане явище, але припустиме в окремих випадках;
- в) взагалі неприпустиме.

**4. Як мотиви, на ваш погляд, спонукають молоду людину звести рахунки з життям?**

- а) конфлікти в колективі;
- б) нерозділене кохання;
- в) конфлікти з батьками;
- г) невдачі в навчанні або роботі;
- д) психічні розлади;
- е) невиліковна хвороба;
- е) релігійні переконання;
- ж) нечисте сумління;
- з) незадоволення своїм життям;
- и) наслідування інших;
- і) інше (напишіть) \_\_\_\_\_.

**5. Хто, на ваш погляд, має найбільший вплив щодо запобігання самогубствам у молодіжному середовищі?**

- а) релігія, церква;
- б) сім'я, родичі;
- в) друзі;
- г) школа;
- д) лікар;
- е) держава;
- е) допомога психолога;
- ж) інше (напишіть) \_\_\_\_\_.

**6. Чи змінилося б ваше ставлення до самогубства, яке було вчинене з причини невиліковної хвороби?**

- а) так;
- б) ні;



в) важно відповісти.

**7. Чи часто педагоги піднімають проблеми самогубства?**

а) часто;

б) досить часто;

в) рідко;

г) взагалі про це не говорять.



## Методика вивчення схильності до суїцидальної поведінки (М.В. Горська)

*Мета:* виявлення схильності індивіда до суїцидальної поведінки.

*Форма проведення:* індивідуальна чи групова.

*Час проведення:* 30-45 хвилин.

*Вік:* з 14 років.

*Інструкція досліджуваному*

"Зараз будуть зачитані твердження, проти кожного з них ви стаєте оцінку за таким принципом: якщо твердження вам підходить, ставте оцінку "2", якщо не зовсім підходить - ставте оцінку «1», якщо зовсім не підходить ставте "0".

Бланк опитувальника

1. Я часто невпевнений у своїх силах.
2. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна було б знайти вихід.
3. Я часто залишаю за собою останнє слово.
4. Мені важко змінювати свої звички.
5. Я часто червонію через дрібниці.
6. Неприємності мене часто засмучують, і я падаю духом.
7. Нерідко в розмові я перебиваю співрозмовника.
8. Мені важко переключитися з однієї справи, на іншу.
9. Я часто прокидаюся вночі.
10. При великих неприємностях я беру провину на себе.
11. Мене легко роздратувати.
12. Я дуже обережний по відношенню до змін у моєму житті.
13. Я легко впадаю у відчай.
14. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
15. Мені доводиться часто робити зауваження іншим.
16. У суперечці мене важко переконати.
17. Мене хвилюють навіть уявні неприємності.
18. Я часто відмовляюся від боротьби тому, що вважаю її марною.
19. Я хочу бути авторитетом для оточення.
20. Нерідко у мене не виходять із голови думки, яких слід було б позбутися.
21. Мене лякають труднощі, з якими я буду зустрічатися в житті.
22. Нерідко я почуваю себе беззахисним.
23. У будь-якій справі я не задовольняюся малим, а хочу досягти максимального успіху.
24. Я легко зближуюся з людьми.
25. Я часто звертаю увагу на свої недоліки.
26. Іноді у мене буває пригнічений настрій.
27. Мені важко стримувати себе, коли я гніваюсь.
28. Я сильно хвилююсь, якщо б моєму житті несподівано щось змінюється.

29. Мене легко переконати.
30. Я відчуваю розгубленість, коли у мене виникають труднощі.
31. Мені більше подобається керувати, а не підкорятися.
32. Нерідко я виявляю упертість.
33. Мене хвилює стан мого здоров'я.
34. У важку хвилину я іноді поводжу себе як дитина.
35. У мене різка жестикуляція.
36. Я неохоче іду на ризик.
37. Я важко перенешу час очікування.
38. Я думаю, що ніколи не зможу виправити свої недоліки.
39. Я мстивий.
40. Мене засмучують навіть незначні порушення моїх планів.

#### *Обробка результатів*

- I. Шкала тривожності: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
- II. Шкала фрустрації: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
- III. Шкала агресії: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
- IV. Шкала ригідності: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

#### *Інтерпретація*

Для кожної групи можлива кількість балів від 0 до 20, до „0” визначається як не виявлений прояв цієї характеристики.

**I. Шкала тривожності** - виявляє рівень здатності індивіда до відчуття тривоги.

- 0-7 балів - низький рівень тривожності;
- 8-11 балів - середній рівень тривожності;
- 12-16 балів – високий рівень тривожності;
- 17 балів і більше - дуже високий рівень тривожності.

**II. Шкала фрустрації** - виявляє показник психічного сану, який виникає через реальні або уявні перешкоди, що заважають досягненню мети.

- 0-7 балів - низький рівень фрустрації;
- 8-9 балів - середній рівень фрустрації;
- 10-15 балів - високий рівень фрустрації;
- 16 балів і більше - дуже високий рівень фрустрації.

**III. Шкала агресії** - виявляє підвищену психологічну активність, прагнення до лідерства через застосування сили по відношенню до інших людей. Для суїцидентів допускається зниження агресивності від 10 до 0.

- 0-10 балів - низький рівень агресивності;
- 11-12 балів - середній рівень агресивності;
- 13-16 балів - високий рівень агресивності;
- 17 і більше - дуже високий рівень агресивності.

**IV. Шкала ригідності** - труднощі з зміні визначеної суб'єктом діяльності в умовах, які об'єктивно потребують її перебудови. Для осіб із суїцидальною поведінкою - 13 балів і вище.

- 0-10 балів - низький рівень ригідності;
- 11-12 балів - середній рівень ригідності;

13-16 балів - високий рівень ригідності;  
17 балів і більше - дуже високий рівень ригідності.  
Психолог (соціальний педагог) складає всі бали за 4-ма шкалами. Після чого отримує показник схильності до суїцидальної поведінки.  
0-38 балів - рівень схильності до суїцидальної поведінки низький;  
39-45 балів - рівень схильності до суїцидальної поведінки знаходиться в нормі;  
46 балів і більше - рівень схильності до суїцидальної поведінки високий, потрібна корекційна робота.



## **Карта визначення ризику суїцидальності.**

*Мета:* визначення ризику скоєння суїциду.

*Форма проведення:* індивідуальна.

*Обладнання:* бланк карти ризику суїцидальності.

*Час проведення:* 30 хвилин.

*Вік:* з 18 років.

Карта ризику суїцидальності використовується для виявлення ризику скоєння суїциду і ступеня такого ризику для осіб, які опинилися у важкій життєвій ситуації.

Карта має 31 фактор ризику суїциду, наявність кожного з яких потрібно виявити у досліджуваного, її заповнює психолог, який достатньо знайомий з особистістю клієнта, на основі вільної бесіди з ним. При заповненні карти не слід спиратися на суб'єктивні оцінки клієнта, а тільки на враження, які психолог отримав під час вивчення, анамнезу.

### **Дані анамнезу**

1. Вік першої суїцидальної спроби - до 18 років.
2. Раніше була скоєна суїцидальна спроба.
3. Суїцидальні спроби у родичів.
4. Розлучення або смерть одного з батьків (до 18 років).
5. Нестача чуйності в сім'ї у дитинстві або в юності.
6. Повна або часткова бездоглядність у дитинстві.
7. Початок статевого життя у 16 років і раніше.
8. Надання великого значення в системі цінностей любовним стосункам.
9. Недостатнє значення виробничої сфери з системі цінностей.
10. Наявність в анамнезі розлучення з батьками.

### **Актуальна конфліктна ситуація**

11. Ситуація невизначеності, очікування.
12. Конфлікт у любовних або подружніх стосунках.
13. Тривалі конфлікти.
14. Подібний конфлікт був раніше.
15. Конфлікт, обтяжений неприємностями в інших сферах життя.
16. Суб'єктивне почуття неподоланості конфліктної ситуації.
17. Почуття образи, жалю до себе.
18. Відчуття втоми, безсилля.
19. Суїцидальні висловлювання, погрози щодо скоєння суїциду.

### **Характеристики особистості**

20. Емоційна лабільність.
21. Імпульсивність.
22. Емоційна залежність, необхідність надто близьких емоційних контактів.
23. Довірливість.
24. Емоційна в'язкість.
25. Хворобливе самолюбство.
25. Самостійність, незалежність у прийнятті рішень.

27. Напруженість потреб (висока інтенсивність потреби, сильно виражене бажання досягти мети).

28. Наполегливість.

29. Рішучість.

30. Безкомпромісність.

31. Низька здатність до утворення компенсаторних механізмів.

На основі вивчення анамнезу оцінюються всі параметри ризику суїциду в балах відповідно до таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Значення чинника ризику суїцидальності залежно від його наявності і вираження**

| Характеристика наявності чинника | Номери чинників |      |         |
|----------------------------------|-----------------|------|---------|
|                                  | 8; 9; 11-31     | 5-7  | 1-4; 10 |
| Відсутній                        | -0,5            | -0,5 | -0,5    |
| Слабко виражений                 | +0,5            | +1,0 | +1,5    |
| Наявний                          | +1,0            | +2,0 | +3,0    |
| Не виявлений                     | 0               | 0    | 0       |

#### *Інтерпретація*

Після вивчення всіх параметрів кожному з них психолог чи соціальний педагог приписує "умовну вагу", яка зазначена в таблиці 1.

Так, більшість параметрів (8; 9; 11-31) при їх наявності у досліджуваної людини оцінюють балом "1". Деякі найбільш значущі чинники анамнезу оцінюються балами-«2» (5-7) і "3" (1-4; 10). У випадку виявлення будь-якої властивості їй приписують "вагу", яка дорівнює половині від «1», "2", "3". При відсутності будь-якого з 31 параметру він оцінюється балом "- 0,5". Невиявленими за різними причинами можуть бути 2-3 чинники, їх "вага" дорівнює "0". Нулем оцінюють також характеристики 7 і 10 у осіб які не досягли середнього віку початку статевого життя (19 років) і вступу в шлюб (21 рік).

Після цього підраховують алгебраїчну суму "ваги" всіх чинників і визначають рівень ризику суїцидальності. Якщо отриманий показник менший, ніж 8, то ризик суїциду незначний. В разі знаходження показника в межах від 8 до 15 - є ризик здійснення суїцидальної спроби. У випадку перевищення суми "ваги" більше 15, ризик суїцидальності досліджуваної особи високий, а за наявності в анамнезі спроби самогубства ризик її повторення значний.

Для правильного визначення ризику суїциду необхідно дотримуватися точно всіх указаних умов проведення діагностики.



## Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н.Шавровська, О.Гончаренко, І.Мельникова)

*Мета:* виявлення суїцидальних намірів підлітків.

*Форма проведення:* індивідуальна або групова. *Обладнання:* бланк для відповідей, перелік висловлювань.

*Час проведення:* 40-45 хвилин.

*Вік:* з 10 до 17 років.

*Інструкція для психолога (соціального педагога)*

Для того, щоб не акцентувати увагу дитини на тесті, до дає змогу більш об'єктивно оцінити суїцидальні наміри, їй пропонується гра або "тест на визначення інтелекту". Підліткам пропонується розмістити у відповідні стовпчики заздалегідь підготовленої таблиці (таблиця 3) сприймані на слух вирази. При цьому на обміркування теми та змісту слід відводити 5-7 секунд. Якщо дитина не може віднести почуте до якої-небудь теми, то пропускає його.

*Інструкція досліджуваному*

"Зараз ми будемо виконувати тест, призначений для визначення рівня інтелекту. Вам будуть зачитані вислови, які необхідно поставити у відповідні стовпчики таблиці за темою, відмічаючи їх знаком "+". Довго не міркуйте, якщо не можете віднести вислів до якоїсь теми, то пропускайте його".

### **Перелік висловлювань**

1. Вигодував змію на свою шию.
2. Зібрався жити та взяв і помер.
3. Від долі не втекти.
4. Всякому чоловікові своя жінка миліша.
5. Запалала душа до винного ковша.
6. Тут би помер, а там би встав.
7. Лихо не кличуть, воно само приходить.
8. Коли у чоловіка з дружиною лад, то не потрібен і скарб.
9. Хто п'є, той і горщики б'є.
10. Двох смертей не буває, а одна не минає.
11. Сидять разом, а дивляться у різні боки.
12. Ввечері був молодець, а вранці мервець.
13. Вино розуму не товариш.
14. Доброю дружиною і чоловік чесний
15. Кого життя ласкає, той і горя не знає.
16. Хто не народився, той і не помре.
17. Дружина не лапоть - з ноги не скинеш.
18. У світі жити - зі світом бути!
19. Чай не горілка, багато не вип'єш.
20. У згуртованому стаді і вовк не страшний.
21. В тісноті, та не в образі.
22. Гора з горою не зідеться, а людина з людиною зіткнеться.
23. Життя наділо, а до смерті не звикнути.

24. Ранка мала, так хвороба велика.
25. Не жаль вина, так жаль розуму.
25. Вволю наїсися, але вволю не наживешся.
27. Життя прожити - що море переплисти: наборсаєшся і до дна.
28. Всякий народився, так не всякий в люди згодився.
29. Інших не засуджуй, а на себе подивися.
30. Добре тому жити, кому нема про що судити.
31. Живе - не живе, а проживати - проживає.
32. Все пропало, як весняний лід.
33. Без копійки руб щербатий.
34. Без постави і коняка корова.
35. Не місце красить людину, а людина - місце.
36. Хвороба людину не красить.
37. Злетів орел, а прилетів голубом.
38. Добре тому хизуватись, у кого гроші дзвенять.
39. В уборі і пень гарний.
40. Дохід не живе без клопіт.
41. Найшла коса на камінь.
42. Нелади і сварки гірші за пожежу.
43. Заплати гроша і посади в жито - ось буде добрий.
44. Хто солому купує, а хто і сіно продає.
45. Сивина бобра не псує.
46. Скаженому дитяті ножа в руки не давати.
47. Не роки старять, а життя.
48. В боргах, як у реп'яхах.
49. Сварися, а на мир слово залишай.
50. Зелений сивому не указ.
51. А нам що біс, що батько.
52. Моя хата з краю, я нічого не знаю.
53. Лежачого не б'ють.
54. Що в лоб, що по лобі - все одно.
55. Всі люди як люди, а ти як дуля на тарілці.
56. Вчення світ, а невчення тьма. 57.1 ведмідь з запасу лапу смокче.
58. Жирний кіт, коли м'ясо не їсть.
59. Стара шуба не гріє.
60. Порада спати не дає.
61. Вали з хворої голови на здорову.
62. Малий і дурний - за що і б'ють.
63. Не в бороді честь - борода і у козла є.
64. Одне золото не стариться.
65. Без нашого Гриця вода не освятиться.
66. Муху б'ють за настирність.
67. Набрид гірше гіркої редьки.
68. Живе на широку ногу.
69. Легка ноша на чужому плечі.



70. Не в свої сані не сідай.
71. Чужий одяг - не надія.
72. Високо літаєш, так низько сідаєш,
73. Двом господарям не прислуговуй.
74. М'яко стеле, але твердо спати.
75. За одного битого двох небитих дають.
76. За погані діла злетить і голова.
77. Говорити вміє, але не може.
78. Хто до грошей охочий, той не спить усі ночі.
79. Якби не дірка в роті, тоді б у золоті ходив.
80. Красивий у строю, сильний в бою.
81. Гори все синім полум'ям.
82. На пташиних правах високо не злетиш.
83. Якщо весь час міркувати, тоді на що існувати.
84. Барани вміють жити: у них сама погана вівця в караул ходить.
85. Взявся за гуж, не кажи, що не дуж.

*Таблиця 3*

Бланк для відповіді.

| 1.Алкоголь  | 2.Нещаслива любов | 3.Протиправні дії | 4.Гроші і проблеми | 5.Добровільний вихід із життя | 6.Сімейний безлад | 7.Утрата сенсу життя | 8.Почуття неповноцінності | 9.Шкільні проблеми | 10.Стосунки з оточуючими. |
|---|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|-------------------|----------------------|---------------------------|--------------------|---------------------------|
| Поставте «+» у графу з темою почутого висловлювання |                   |                   |                    |                               |                   |                      |                           |                    |                           |
| 1   | 2                 | 3                 | 4                  | 5                             | 6                 | 7                    | 8                         | 9                  | 10                        |
|   |                   |                   |                    |                               |                   |                      |                           |                    |                           |

### *Інтерпретація*

Після заповнення бланка підрахуйте кількість балів у кожному стовпчику - дістаньте відповідь у інтерпретаційних таблицях (таблиці 4-5).

Аналізуючи результати тестування, доцільно пам'ятати, що наявність суїцидального ризику визначає результат, отриманий у колонці „Добровільний вихід із життя”, а результати інших показників подають інформацію про чинник, що сприяє формуванню суїцидальних намірів.

Якщо результат стовпчика «Добровільний вихід із життя» менший від представлених в інтерпретаційних таблицях показників, то це означає, що ризик суїцидальної поведінки невисокий, але при цьому можна говорити про інші чинники, представлені в інших колонках, як про стресогенні проблеми, що впливають на стан психологічного комфорту підлітка.

Таблиця 4

|   | Потрібна особлива увага |                    | Потрібне формування антисуїцидальних чинників |                     |
|---|-------------------------|--------------------|---|---------------------|
|   | Хлопчик и (8-9 клас)    | Дівчата (8-9 клас) | Хлопчики (8-9 клас)                           | Дівчат а (8-9 клас) |
| Алкоголь, наркотики                         | 11-12                   | 11-12              | Понад 12                                      | Понад 12            |
| Нещаслива любов                             | 11-13                   | 11-12              | Понад 13                                      | Понад 12            |
| Протиправні дії                             | 13-15                   | 13-14              | Понад 15                                      | Понад 14            |
| Гроші і проблеми з ними                     | 16-18                   | 16-17              | Понад 18                                      | Понад 17            |
| Добровільний відхід з життя                 | 10-12                   | 9-11               | Понад 12                                      | Понад 11            |
| Сімейний безлад                             | 11-13                   | 11-12              | Понад 13                                      | Понад 12            |
| Утрата сенсу життя                          | 11-12                   | 11-13              | Понад 12                                      | Понад 13            |
| <i>Почуття неповноцінності, потворності</i> | 12-13                   | 11-13              | Понад 13                                      | Понад 13            |
| Шкільні проблеми                            | 10-12                   | 11-12              | Понад 12                                      | Понад 12            |
| Стосунки з оточуючими                       | 14-16                   | 15-16              | Понад 16                                      | Понад 16            |

Таблиця 5

|  | Потрібна особлива увага |                      | Потрібне формування антисуїцидальних чинників |                      |
|--|-------------------------|----------------------|---|----------------------|
|  | Хлопчики (10-11 клас)   | Дівчата (10-11 клас) | Хлопчики (10-11 клас)                         | Дівчата (10-11 клас) |
|  |                         |                      |   |                      |

|  |       |       |          |             |
|--|-------|-------|----------|-------------|
| Алкоголь,<br>наркотики                         | 10-11 | 9     | Понад 11 | Понад 9     |
| Нещаслива<br>любов                             | 8-10  | 8-10  | Понад 10 | Понад<br>10 |
| Протиправні<br>дії                             | 13-15 | 13-15 | Понад 15 | Понад<br>15 |
| Гроші і<br>проблеми з<br>ними                  | 18-20 | 18-20 | Понад 20 | Понад<br>20 |
| Добровільний<br>відхід з життя                 | 7-8   | 7-8   | Понад 8  | Понад 8     |
| Сімейний<br>безлад                             | 11-13 | 12-13 | Понад 13 | Понад<br>13 |
| Утрата сенсу<br>життя                          | 11-12 | 11-13 | Понад 12 | Понад<br>13 |
| Почуття<br>неповноцінно<br>сті,<br>потворності | 11-13 | 12-13 | Понад 13 | Понад<br>13 |
| Шкільні<br>проблеми                            | 11-12 | 11-13 | Понад 12 | Понад<br>13 |
| Стосунки з<br>оточуючими                       | 19-23 | 22-25 | Понад 23 | Понад<br>25 |



## Анкета «Вихід є»!

1. Ваш вік
2. Ваша стать.
3. Мені легко приймати рішення  
а) так; б) ні;
4. Мені легко робити те, що я вмію  
а) так; б) ні;
5. Мій настрій набагато гірший, ніж колись.  
а) так; б) ні;
6. Я втомлююся без очевидних причин  
а) так; б) ні;
7. У мене поганий нічний сон  
а) так; б) ні;
8. Надій на краще у мене менше, ніж колись  
а) так; б) ні;
9. Я задоволений собою  
а) так; б) ні;
10. Іноді я думаю, що поганого в мене більше ніж в інших  
а) так; б) ні;
11. Я живу досить повноцінним життям  
а) так; б) ні;
12. У мене іноді виникає бажання побути одному  
а) так; б) ні;
13. Я рідко плачу  
а) так; б) ні;
14. Я виглядаю погано  
а) так; б) ні;
15. Я відчуваю неспокій і не можу всидіти на місці  
а) так; б) ні;

### *Оцінювання результатів*

За відповіді «так» На запитання 5, 6,7,8,10,12,14,15, - 2 бали, за відповіді «ні» 2 на питання 3, 4,9,11,13 –по 1балу.

Отже, якщо ви набрали

0-4 бали - у вас немає депресії

5-10 балів – ступінь депресії легкий

11-18 балів – ступінь депресії середній

19 і більше балів – високий



## Тест «Самооцінка»

У підлітковому віці спостерігається інтерес до свого внутрішнього світу, підліток починає цікавитися власною зовнішністю, замислюється над своїми розумовими здібностями, силою характеру. Таким чином формується система уявлень про себе, тобто самооцінка. Самооцінка визначає взаємини з оточуючими, від неї залежать самокритичність, вимогливість до себе, ставлення до своїх успіхів і невдач.

**Інструкція:** перед вами 32 твердження, які оцінюються п'ятьма варіантами відповідей:

дуже часто – 4 бали;

часто – 3 бали;

іноді – 2 бали;

рідко – 1 бал;

ніколи – 0 балів.

### ТВЕРДЖЕННЯ

1. Мені постійно хочеться, щоб мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене не навидить.
5. Маю меншу ініціативу, ніж інші.
6. Турбуюся за свій психічний стан.
7. Боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших краще, ніж у мене.
9. Боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Часто припускаюсь помилок у письмових роботах.
11. Як жаль, що я не завжди можу викласти свої думки.
12. Мені часто не вистачає впевненості собі.
13. Мені хотілося б, щоб мене частіше хвалили.
14. Я занадто скромний.
15. Моє життя не цікаве.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені нема з ким поділитися з своїми думками.
18. Від мене чекають дуже багато чого.
19. Батьки не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Злегка бентежуся в спілкуванні з новими людьми.
21. Почуваю, що більшість людей не розуміють мене.
22. Не почуваю себе в безпеці.
23. Часто хвилююся і даремно.
24. Почуваю себе ніяково, коли відповідаю біля дошки.
25. Постійно почуваю себе скуто.
26. Думаю, що говорять про мене за мою спиною.
27. Упевнений, що інші все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має трапитися яка-небудь неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як інші ставляться до мене.

30. Як жаль, що я не дуже товариський!

31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті.

32. Я думаю про те, чого чекають від мене товариші.

### **Підведення підсумків**

Знайдіть загальну суму.

*Сума балів 0 до 25* говорить про високий рівень самооцінки, за якого людина правильно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях.

*Сума балів від 26 до 45* свідчить про середній рівень самооцінки, за якою людина рідко страждає від комплексу неповноцінності і лише час від часу приєднується до думки інших.

*Сума балів 46 до 128* указує на низький рівень самооцінки, за якою людина болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважити на думку інших і часто страждає від комплексу неповноцінності.



## **Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру у підлітків (О.Є. Лічко - СЛ. Подмазін)**

### *Інструкція.*

Кожний з вас хоче знати особливості свого характеру, принаймні, його найбільш яскраві риси. Знання характеру дозволяє управляти собою, краще взаємодіяти з людьми, орієнтуватися по певне коло професій. Адже характер - це основа особистості.

Опитувальник допоможе вам визначити тип вашого характеру, його особливості.

Вам запропоновані аркуші запитань і відповідей. Прочитавши в аркуші запитань кожне твердження, вирішіть, чи типове, характерне воно для вас, чи навпаки. Якщо так, тоді підкресліть номер цього запитання в аркуші відповідей, а якщо ні, то просто пропустіть цей помер.

Чим точнішими і щирішими будуть ваші відповіді, тим повніше ви дізнаєтеся про свій характер.

Після того, як аркуш відповідей буде заповнений, підрахуйте суму набраних вами балів по кожному горизонтальному рядку (один підкреслений номер - це один бал). Проставте ці суми наприкінці кожного рядка в аркуші відповідей.

### **Аркуш запитань.**

1. У дитинстві я був веселим і невгамовним.
2. У молодших класах я любив школу, але потім вона стала для мене обтяжливою.
3. У дитинстві я був таким самим, як і зараз: мене легко було засмутити, але і легко заспокоїти, розвеселити.
4. У мене часто буває погане самопочуття.
5. У дитинстві я був уразливим і дошкульним.
6. Я часто побоююся, що з моєю мамою щось може трапитися.
7. Мій настрій поліпшується, коли мене залишають самого.
8. У дитинстві я був примхливим і дратівливим.
9. У дитинстві я любив розмовляти і гратися з дорослими.
10. Вважаю, що найважливіше - незважаючи ні на що, якнайкраще провести сьогоднішній день.
11. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені не вигідно.
12. Як правило, у мене гарний настрій.
13. Тижні гарного самопочуття змінюються в мене тижнями, коли і само почуття, і настрої у мене погані.
14. Я легко переходжу з радості до смутку і навпаки.
15. Я часто відчуваю млявість, нездужання.
16. До спиртного я відчуваю відразу.
17. Уникаю вживати спиртне через погане самопочуття і головний



біль.

18. Мої батьки не розуміють мене й іноді здаються мені чужими.
19. Я ставлюся насторожено до незнайомих людей і мимоволі побоююся зла з їхньої сторони.
20. Я не бачу в себе великих хиб.
21. Від нотацій мені хочеться утекти подалі, але якщо не вдається, мовчки слухаю, думаючи про інше.
22. Всі мої навички гарні і бажані
23. Мій настрій не змінюється від незначних причин.
24. Я часто прокидаюся з думкою про те, що сьогодні має бути зроблено.
25. Я дуже люблю своїх батьків, прихильний до них, але, буває, дуже ображаюся і навіть сварюся з ними.
26. Періодами я почуваю себе бадьорим, періодами - розбитим.
27. Нерідко я соромлюся їсти в присутності сторонніх людей.
28. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то я будую райдужні плани, то майбутнє здається мені вовкуватим.
29. Я люблю займатися чим-небудь цікавим на самоті.
30. Майже не буває, щоб незнайома людина відразу викликала в мене симпатію.
31. Люблю одяг модний і незвичний, що притягує погляди.
32. Більше за усе люблю ситно поїсти і добре відпочити.
33. Я дуже врівноважений, ніколи не дратуюсь і ні на кого не серджусь.
34. Я легко сходжуся з людьми у будь-якій обстановці.
35. Я погано переносю голод - швидко слабшаю.
36. Самотність я переносю легко, якщо вона не пов'язана з прикростями.
37. У мене часто буває поганий, неспокійний сон.
38. Моя сором'язливість заважає мені подружитися з тими, з ким мені хотілося б.
39. Я часто тривожуся з приводу різноманітних неприємностей, що можуть статися у майбутньому, хоча приводу для цього немає.
40. Свої невдачі я переживаю сам і ні в кого не прошу допомоги.
41. Сильно переживаю зауваження й оцінки, що мене не задовольняють.
42. Зазвичай я вільно почуваю себе з новими, незнайомими однолітками, у новому класі, таборі праці й відпочинку.
43. Як правило, я не готую уроки.
44. Я завжди говорю дорослим тільки правду.
45. Пригоди і ризик мене приваблюють.
46. До знайомих людей я швидко звикаю, незнайомі можуть мене дратувати.
47. Мій настрій прямо залежить від шкільних і домашніх справ.
48. Я часто стомлююся до кінця дня, до того ж так, що здається -

не залишилося сил.

49. Я соромлюся незнайомих людей і боюся заговорити першим.
50. Я багато разів перевіряю, чи немає помилок у моїй роботі.
51. У моїх приятелів помилкова думка, нібито я не хочу з ними дружити.
52. Іноді бувають дні, коли я без причини на всіх серджуся.
53. Я можу сказати про себе, що в мене: гарна уява,
54. Якщо вчитель не контролює мене на уроці, я майже завжди займаюся чим-небудь стороннім.
55. Мої батьки ніколи не дратують мене своєю поведінкою.
56. Я можу легко організувати хлопців для роботи, ігор, розваг.
57. Я можу випереджати інших у міркуваннях, але не в діях.
58. Буває, що я сильно радію, а потім сильно засмучуюся.
59. Іноді я стаю примхливим і дратівливим, а незабаром шкодую про це.
60. Я надмірно вразливий і дошкульний.
61. Я люблю бути першим там, де мене люблять, боротися ж за першість я не люблю.
62. Я майже не буваю цілком відвертим, як із приятелями, так і з рідними.
63. Розсердившись, я можу почати кричати, розмахувати руками, а іноді й битися.
64. Мені часто здається, що, за бажаючи, я міг би стати актором.
65. Мені здається, що тривожитися про майбутнє марно - все само собою влаштується.
66. Я завжди справедливий у стосунках з вчителями, батьками, друзями.
67. Я переконаний, що у майбутньому здійсняться всі мої плани і бажання.
68. Іноді бувають такі дні, що життя мені здається складнішим, аніж є насправді.
69. Досить часто мій настрій позначається на моїх вчинках.
70. Мені здається, що в мене багато хиб і недоліків.
71. Мені буває важко, коли я згадую про свої маленькі помилки.
72. Часто всілякі міркування заважають мені довести почату справу до кінця.
73. Я можу вислухати критику і заперечення, але намагаюся все рівно усе зробити по-своєму.
74. Іноді я можу так розлютитися на кривдника, що мені важко втриматися, щоб відразу не побити його.
75. Я практично ніколи не відчуваю сорому і не буваю сором'язливим.
76. Не відчуваю прагнення до занять спортом або фізкультурою.
77. Я ніколи не говорю про інших погано.
78. Люблю усякі пригоди, охоче йду на ризик.

79. Іноді мій настрій залежить від погоди.
80. Нове для мене приємне, якщо обіцяє для мене щось гарне.
81. Життя здається мені дуже важким.
82. Я часто відчуваю острах перед вчителями і шкільним начальством.
83. Закінчивши роботу, я довго хвилююся з приводу того, що міг зробити щось неправильно.
84. Мені здається, що інші мене не розуміють.
85. Я часто засмучуюся через те, що, розсердившись, наговорив зайвого.
86. Я завжди зумію знайти вихід із будь-якої ситуації.
87. Люблю замість шкільних занять піти в кіно або просто прогуляти уроки.
88. Я ніколи не брав удома нічого без дозволу.
89. При невдачі я можу посміятися над собою.
90. У мене бувають періоди підйому, захопленнь, ентузіазму, а потім може наступити спад, апатія до усього.
91. Якщо мені щось не вдається, я можу впасти у відчай і втратити надію.
92. Заперечення і критика мене дуже засмучують, якщо вони різкі і грубі за формою, навіть якщо вони стосуються дрібниць.
93. Іноді я можу розплакатися, якщо читаю смутну книгу або дивлюся смутний фільм.
94. Я часто сумніваюся у слушності своїх вчинків і рішень.
95. Часто в мене виникає почуття, що я виявився непотрібним, стороннім.
96. Зіштовхнувшись із кривдою, я обурююся і відразу ж виступаю проти неї.
97. Мені подобається бути в центрі уваги, наприклад, розповідати хлопцям різні смішні історії.
98. Вважаю, що найкраще провести час - це коли нічого не робиш, просто відпочиваєш.
99. Я ніколи не спізнююся у школу або ще будь-куди.
100. Мені неприємно залишатися довго на одному місці.
101. Іноді я так засмучуюся через сварку з вчителем або однолітками, що не можу йти до школи.
102. Я не вмю командувати Іншими людьми.
103. Іноді мені здається, що я тяжко і небезпечно хворий.
104. Не люблю усякі небезпечні й ризиковані пригоди.
105. У мене часто виникає бажання перевірити ще раз роботу, яку я тільки що виконав.
106. Я боюся, що у майбутньому можу залишитися самотнім.
107. Я охоче вислуховую настанови, які стосуються мого здоров'я.
108. Я завжди висловлюю свою думку, коли щось обговорюється в класі.

109. Вважаю, що ніколи не треба відриватися від колективу.
110. Питання, пов'язані зі статтю І любов'ю, мене зовсім не цікавлять.
111. Завжди вважав, що задля цікавої, привабливої справи усіма правилами можна знехтувати.
112. Мені іноді бувають неприємними свята.
113. Життя навчило мене бути не дуже відвертим, навіть із друзями.
114. Я їм мало, іноді довго взагалі нічого не їм.
115. Я дуже люблю насолоджуватися красою природи.
116. Йдучи з будинку, лягаючи спати, я завжди перевіряю, чи вимкнені газ, електроприлади, чи замкнені двері.
117. Мене приваблює тільки те нове, що відповідає моїм принципам та інтересам.
118. Якщо в моїх невдачах хтось винний, я не залишаю його без покарання.
119. Якщо я когось не шаную, мені вдасться поводитися з ним так, що він цього не помічає.
120. Найкраще проводити час у різноманітних розвагах.
121. Мені подобаються всі шкільні предмети.
122. Я часто буваю ватажком в іграх.
123. Я легко переносю біль і фізичні страждання.
124. Я завжди намагаюся стримуватися, коли мене критикують або коли мені заперечують.
125. Я занадто недовірливий, тривожуся з усякого приводу, особливо з приводу свого здоров'я.
126. Я рідко буваю безтурботно веселим.
127. Я часто загадую собі різноманітні прикмети і намагаюся їх дотримуватися, щоб усе було добре.
128. Я не прагну брати участь у житті школи і класу.
129. Іноді я роблю швидкі, необдумані вчинки, через котрі потім шкодую.
130. Не люблю заздалегідь розраховувати усі витрати, легко беру в борг, навіть якщо знаю, що до обіцяного терміну віддати гроші буде важко.
131. Навчання мене обтяжує, і якби мене не примушували, я взагалі не вчився б.
132. У мене ніколи не було таких думок, які потрібно було б приховувати від інших.
133. У мене часто буває настільки гарний настрій, що запитують, чому я такий веселий.
134. Іноді в мене настрої буває настільки поіаним, що я починаю думати про смерть.
135. Найменші прикrostі занадто засмучують мене.
136. Я швидко втомлююся на уроках і стаю розсіяним.
137. Іноді я дивуюся грубості і невихованості хлопців.
138. Вчителі вважають мене акуратним і старанним.

139. Часто мені приємніше розмірковувати наодинці, ніж проводити час у гучній компанії.

140. Мені подобається, коли мені підпорядковуються.

141. Я міг би вчитися значно краще, але наші вчителі і школа не сприяють цьому.

142. Не люблю займатися справою, яка потребує зусиль і терпіння.

143. Я ніколи нікому не бажав поганого.

**Примітка.** В аркуші відповідей (див. у таблиці далі, у правій крайній колонці) МДЧ - мінімальне діагностичне число, досягнення або переважання якого означає наявність акцентуації. Позначення типів акцентуацій характеру (ТА):

Г - гіпертимний,

Ц - циклоїдний,

Л - лабільний,

А - астено-невротичний,

С - сензитивний,

Т - тривожно-педантичний,

І - інтравертований,

З - збуджувальний,

Д - демонстративний,

Н - нестійкий,

К - контрольний бал, перевищення якого робить результати тестування менш достовірними.

### Аркуш відповідей.

| ТА | Номер твердження |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     | Сума балів | МДЧ |
|----|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|------------|-----|
| Г  | 1                | 12 | 23 | 34 | 45 | 56 | 67 | 78 | 89 | 100 | 111 | 122 | 133 |            | 10  |
| Ц  | 2                | 13 | 24 | 35 | 46 | 57 | 68 | 79 | 90 | 101 | 112 | 123 | 134 |            | 8   |
| Л  | 3                | 14 | 25 | 36 | 47 | 58 | 69 | 80 | 91 | 102 | 113 | 124 | 135 |            | 9   |
| А  | 4                | 15 | 26 | 37 | 48 | 59 | 70 | 81 | 92 | 103 | 114 | 125 | 136 |            | 8   |
| С  | 5                | 16 | 27 | 38 | 49 | 60 | 71 | 82 | 93 | 104 | 115 | 126 | 137 |            | 8   |
| Т  | 6                | 17 | 28 | 39 | 50 | 61 | 72 | 83 | 94 | 105 | 116 | 127 | 138 |            | 9   |
| І  | 7                | 18 | 29 | 40 | 51 | 62 | 73 | 84 | 95 | 106 | 117 | 128 | 139 |            | 9   |
| З  | 8                | 19 | 30 | 41 | 52 | 63 | 74 | 85 | 96 | 107 | 118 | 129 | 140 |            | 9   |
| Д  | 9                | 20 | 31 | 42 | 53 | 64 | 75 | 86 | 97 | 108 | 119 | 130 | 141 |            | 9   |
| Н  | 10               | 21 | 32 | 43 | 54 | 65 | 76 | 87 | 98 | 109 | 120 | 131 | 142 |            | 10  |
| К  | 11               | 22 | 33 | 44 | 55 | 66 | 77 | 88 | 99 | 110 | 121 | 132 | 143 |            | 4   |

## Стисла характеристика акцентуацій характеру

### Гіпертимний тип.

Для представників цього типу характерна висока контактність, балакучість, пожвавлена жестикуляція, постійне перебування в гарному настрої, що лише зрідка затьмарюється спалахами агресії у відповідь на протидію оточуючих.

Часто виявляють ініціативність й оптимістичність, жагу діяльності, спілкування, вражень і розваг, тенденцію до лідерства, що звичайно підкріплюється наявністю організаторських здібностей.

Найкращий спосіб поведінки з гіпертимом - включення його у цікаву і доступну для нього діяльність, краще - із відтінком лідерства: фізорг, бригадир, лаборант, лаборант-кіномеханік і т.ін. - з огляду на його інтелектуальні здібності, схильності тощо.

Для адекватного розвитку характеру гіпертима небажані як умови бездоглядності, так і жорсткий контроль, проти якого вони зазвичай виявляють бурхливий протест.

Гіпертими можуть активно допомагати вчителю, бути лідерами у шкільних колективах, організаторами потрібних, корисних справ. Вони чуйні на доброзичливе, поважне ставлення з боку педагога.

У дорослішому віці гіпертима зазвичай цікавить робота, пов'язана з постійним спілкуванням - служба, побуту, організаторська діяльність, менеджмент, економіка, бізнес, спорт тощо. Проте, вони схильні до зміни професії і місця роботи. Як правило, суїцидальні тенденції їм невластиві.

### Циклоїдний тип.

Цей тип акцентуацій характеру найчастіше спостерігається у старшому підлітковому та юнацькому віці. Для нього притаманне періодичне (із тривалістю від декількох тижнів до декількох місяців) коливання настрою і життєвого тону. Так, у період підйому циклоїдним підліткам властиві риси гіпертимного типу, а потім настає період спаду настрою, різко знижується контактність, підліток стає небагатослівним, песимістичним, сумним, може на декілька днів впасти у субдепресію.

Циклоїди дуже вразливі до корінної зміни життєвих стереотипів, постійного місця проживання і навчання, втрати друзів і близьких. Невдачі і дорікання оточуючих можуть поглибити су б депресивний стан, викликати гостру афективну реакцію та, навіть, спроби самогубства.

У подібній ситуації циклоїдному підлітку може допомогти практичний психолог, якому підліток за своєю ініціативою може «розкрити душу» і в процесі бесіди полегшити свої сумні переживання. Через це психологи повинні добре знати «своїх» циклоїдів, спостерігати за ними і вчасно, у фазі субдепресії надавати їм необхідну допомогу. Напружене професійне навчання може призвести циклоїдів до перевтоми і виснаження, тому для них обов'язковим є дотримання режиму навчальної праці, добре організований

сон, налагоджений відпочинок. Відповідно до цього, їм краще обирати профілі навчання і види професій, які не пов'язані з трудовим і соціальним перенапруженням.

### **Лабільний тип.**

Провідна риса представників цього типу - мінливість настрою, коли він змінюється занадто вже круто, а приводи для цього незначні. Часті зміни настрою поєднуються зі значною глибиною переживань, від чого залежать і самопочуття, й апетит, і працездатність, і бажання побути на самоті або, навпаки, кинутися в гучну компанію. Ставлення до оточуючих або різко оптимістичне, або навпаки, песимістичне чи навіть вовкувате. Такі підлітки дуже гостро, болісно переживають відчуження з боку емоційно значущих осіб, втрату близьких, вимушену розлуку з ними тощо.

Для покращення стосунків із лабільним підлітком або юнаком педагог має уникати його покарання, діяти винятково добротою і пестощами. При виборі та опануванні профільного чи професійного навчання такі підлітки мають надавати перевагу колективам і керівникам з рисами уважних, доброзичливих, толерантних особистостей, їм протипоказані управлінський, економічний, політичний тощо напрями професійної підготовки. При дотриманні цих умов можна мінімізувати появу в них суїцидального ризику.

### **Астено-невротичний тип.**

Представникам астено-невротичного типу властива підвищена психічна і фізична стомлюваність, дратівливість, схильність до іпохондричності. Так, стомлюваність переважно виявляється при розумових заняттях, в обстановці спортивних змагань тощо, тоді як помірні фізичні навантаження переносяться краще.

Позиція педагога і психолога щодо астено-невротика має ґрунтуватися на терпінні і щирому співчутті. Він має не акцентувати увагу на більшості промахів і невдач підлітка, якщо вони виникають на фоні виснаження, а, навпаки, зосередитися на його успіхах. Слід пам'ятати, що аске по-невротик и болісно реагують на жарт у свою адресу, від кого б він не виходив. Педагогу і психологу необхідно з'ясувати, чи не пов'язана астенізація з фізичними причинами (тривала перевтома, хронічна хвороба тощо). Зрозуміло, що при виборі профілю навчання потрібно бути обережним, щоб не погіршити ситуацію. Тому варто уникати напружених, енергоємних, стресогенних профілів і професій, що зменшить суїцидальні нахили.

### **Сензитивний тип.**

Цей тип акцентуації складається досить пізно, у 16-19 років. Його головні риси - надзвичайно висока вразливість, до якої приєднується різко виражене почуття власної неповноцінності.

Для сензитивів властива низька контактність, вони віддають перевагу вузькому колу друзів, рідко конфліктують, у стосунках з іншими зазвичай займають пасивну позицію: образи тримають у собі, вони альтруїстичні,



співчутливі, вміють радіти чужим удачам, проте крайня чутливість межує в них із слізливістю, що може спровокувати нападки в їхню адресу з боку невихованих або дратівливих людей. До опіки з боку старших вони ставляться терпимо, підпорядковуються їй, часто вважаються «домашніми дітьми».

У сензитивів рано формуються високі моральні й етичні вимоги до себе та оточуючих, тому ровесники нерідко жахають їх своєю грубістю, жорстокістю, цинічністю. В собі вони також знаходять багато хиб, які, в основному, пов'язуються зі слабкістю волі.

Наявність почуття власної неповноцінності у сензитивних підлітків спричиняє в деяких випадках так звану реакцію гіперкомпенсації, коли вони шукають самоствердження саме там, де відчувають свою неповноцінність. Так, боязкі і сором'язливі дівчата намагаються показати свою веселість і товариськість, а хлопчики надягають на себе маску розв'язності і розумності, демонструють невластиву для них енергію і волю.

Педагогу потрібно встановлювати з такими підлітками довірливий контакт і бути з цими дітьми, котрі сповнені самопокарань і самобичування, лагідними, доброзичливими, співчутливими, враховуючи саме ту обставину, що для них найнестерпнішими є ситуації, де вони стають об'єктом глузувань або підозри в непорядних учинках, коли їх піддають несправедливим обвинуваченням і т.ін. Не можна забувати, що це може штовхнути такого підлітка на гостру афективну реакцію, конфлікт, спровокувати депресію або навіть спробу самогубства. У виборі та опануванні профільного навчання такі діти потребують окремої індивідуальної допомоги, з огляду на гостроту обмежень з боку цього типу акцентуацій характеру. В деяких випадках для них підходить соціономічний профіль, пов'язаний з наданням допомоги людям.

### **Тривожно-педантичний тип.**

Для підлітків з даним типом акцентуацій найбільш властиві нерішучість і схильність до зарозумілості, тривожна помисливість і любов до самоаналізу та, нарешті, легкість виникнення нав'язливих страхів, побоювань, несприйнятних з їх точки зору дій, думок, уявлень.

Як правило, страхи і побоювання тривожно-педантичних підлітків адресуються до можливого майбутнього: як би не трапалося чогось жахливого і непоправного, як би не відбулося непередбаченого нещастя з ним самим та із тими близькими, до яких він виявляє прихильність.

Для них психологічним захистом від постійної тривоги за майбутнє стають спеціально придумані прикмети і ритуали, жести, заклинання, певні поведінкові комплекси тощо. Іншою формою захисту буває особливий формалізм і педантизм у діях. Нерішучість таких підлітків часто призводить до гіперкомпенсації у вигляді несподіваної самовпевненості, безапеляційності у судженнях, перебільшеної рішучості і раптовості дій саме в тих ситуаціях, коли потрібні обачність і обережність. Тому невдача, яка можлива після цього, ще більше посилює нерішучість і сумніви. У зв'язку з цим, недоцільно

доручати їм справи, що потребують спілкування й ініціативи.

Тривожно-педантичним підліткам не властива схильність до порушень правил, законів, норм поведінки, паління, вживання алкоголю, сексуальних ексцесів, суїцидів тощо. Ці тенденції цілком витісняються нав'язливістю, розмірковуванням, самоаналізом.

Для компенсації рис даною типу акцентуацій рекомендується, насамперед, постійно дотримуватися оптимістичного стилю спілкування з підлітком, уникати методів покарання і залякування, ширше практикувати заохочення і підтримку проявів активності і самостійності, виявляти доброзичливість з боку близьких і вчителів. Непорозуміння (дисциплінарні, навчальні тощо) із тривожно-педантичними підлітками доцільно знімати шляхом їх конструктивного розв'язання та формування позитивних життєвих перспектив, в тому числі і професійних. Зрозуміло, що вказані риси цього типу акцентуацій незамінні в тих «камерних», індивідуальних професіях, що потребують сумлінності, акуратності, точності - наукових, економічних, історичних тощо.

### **Інтравертований тип.**

Істотними рисами представників цього типу є замкнутість, відгородженість від навколишнього світу, нездатність або небажання встановлювати контакти, знижена потреба у спілкуванні. Для нього притаманне також сполучення протилежних рис в особистості - холодності і витонченої чутливості, упертості і податливості, сторожкості і легковір'я, апатичної бездіяльності і напористої цілеспрямованості, замкнутості і раптової, несподіваної настирливості, сором'язливості і безтактності, надмірних уподобань і невмотивованих антипатій, раціональних міркувань і нелогічних учинків, багатства внутрішнього світу і безбарвності його зовнішніх проявів, їхні вчинки можуть здаватися жорстокими, але вони пов'язані із невмінням «вчуватися» у страждання інших. Такі діти часто здаються незрозумілими не тільки ровесникам, але і педагогам та власним батькам. Із них дуже важно виявити суїцидальні наміри, тому з ними слід бути обережними в цьому відношенні.

У житті інтравертованих акцентуатів значне місце займають захоплення, які характеризуються сталістю і незвичайні сію. Найчастіше за усе це читання, моделювання, конструювання, колекціонування тощо.

Такий підліток у ситуаціях, що суперечать його внутрішнім принципам, може послідовно і стійко відстоювати свою позицію. Відгородженість інтровертів від світу утруднює їх соціалізацію, корекцію його моральних та інтелектуальних установок, які можуть бути дуже своєрідними і далеко не відповідати узвичаєним нормам. Риса інтравертованості можуть посилитися, якщо такого підлітка намагаються виховувати на основі надмірного контролю, опіки і покарань. Звичайно, при виборі та опануванні загальноосвітнього та профільного навчання такі підлітки виявляють надмірну самостійність, незалежність, що утруднює надання їм необхідної допомоги. Проте, від них можна очікувати несподіваних інтелектуальних

успіхів у природничих, гуманітарних, зокрема, психологічних, історичних науках.

### **Збудливий тип.**

Представникам цього типу акцентуацій властиві схильність до зниженого настрою з дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, схильністю до агресії, що тісно пов'язане з афективною вибуховістю, а також - напруженість сфери інстинктів, що сягає в окремих випадках аномалії потягів. Інтелектуальна сфера характеризується ваговитістю, інертністю, що відбивається на усій психіці.

Збудливим підліткам притаманні важкі афективні розрядки, негативні емоційні стани. В цих станах вони начебто самі шукають привід для скандалу. Афект може бути викликаний і тими конфліктами, що легко виникають у збудливих підлітків унаслідок їхнього владолюбства, а через це - прагнення до домінування над ровесниками, жорстокості і себелюбності.

У стосунках зі збудливими акцентуатами слід використовувати підкреслено доброзичливий тон (але ні в якому разі не запобігливий!), також необхідно вести постійне спостереження за їх поведінкою на уроках, перервах і в позаурочній діяльності. Педагог має бути постійно готовий до захисту від тиранії збудливого підлітка, до своєчасного попередження і погашення його деспотизму (адже на шляху до влади у колективі він може вдаватися до морального придушення однокласників). їм, зазвичай, рідко властиві суїцидальні тенденції.

Як засіб корекції поведінки збудливих підлітків може бути застосована апеляція до їх свідомості, аналіз і оцінка їх поведінки в процесі індивідуальної бесіди, але без банальностей, яка має завершуватися усним, а іноді і письмовим компромісним договором.

Слід домагатися, щоб у процесі бесіди учень грав активну роль, учився говорити про свої відчуття, переживання, проблеми, інакше бідність самоаналізу та нездатність чітко й аргументовано висловлювати свою думку може спровокувати афективні спалахи збудливих і навіть конфліктних ситуацій.

Педагог має вміти використовувати всі засоби попередження агресивної реакції збудливих - довірливу, інтимну інтонацію, ласкавий дотик, легкий гумор, який жодним чином не торкається самолюбства підлітка.

### **Демонстративний тип.**

Представники цього типу, як правило, виявляють безмежний егоцентризм, ненаситну жагу уваги до своєї особи, замилювання, подиву, шанування, співчуття. Вони готові навіть до обурення або ненависті з боку оточуючих на свою адресу, але тільки не до байдужості, до того, щоб залишитися непоміченими.

Ставлення до навчання демонстративних підлітків залежить від того, наскільки воно сприяє задоволенню їх основної установки - домогтися визнання з боку оточуючих. І якщо демонстративному підлітку з тих або

інших причин не вдається виділитися, він використовує певні засоби привертання уваги до себе: браваду, фронду, відхилення у поведінці, навіть демонстративний суїцид тощо. У таких випадках погіршується успішність навчання, з'являється повна байдужність до нього.

Демонстративні підлітки часто заважають вчителям на уроках своєю балакучістю, постійними відволіканнями, жартами тощо.

У цих ситуаціях педагогами може як успішний застосуватися такий прийом. Спочатку він має піти назустріч потребі демонстративного підлітка у підвищеній увазі до нього: часто хвалити його, робити на його адресу різного роду нейтральні зауваження, звертати на нього свій погляд, підходити до нього, дивитися в зошит і т. ін. Внаслідок цього підліток, як правило, відразу ж починає себе краще поводити, зростає продуктивність його навчальної праці.

На другому етапі, якщо позитивні результати першого етапу закріпилися, вчитель має звертати увагу на демонстративного підлітка тільки в тих випадках, коли його поведінка відповідає очікуванням педагога, підкріплюючи тим самим його позитивні прояви.

На третьому етапі, коли позитивні тенденції у поведінці демонстративного підлітка остаточно закріплюються, педагог переходить до переривчастої схеми підкріплення, тобто звертає увагу лише на прояви позитивного поведінки і поступово збільшує при цьому інтервали між окремими підкріпленнями. Внаслідок постійного підкріплення поведінки і гальмування проявів демонстративної акцентуації, остання поступово вгасає і підліток значною мірою позбувається її.

Для модифікації поведінки демонстративного підлітка корисні систематичні індивідуальні бесіди з ним - ч мстою формування в нього розуміння того, що найбільш надійним, стійким засобом привертання уваги до себе оточуючих, поваги і турботи з їхнього боку є корисна діяльність. Ними можуть бути різноманітні класні й загальношкільні заходи, драматичний гурток, виставки, конкурси, олімпіади тощо, в межах яких демонстративні підлітки отримують можливість дійсно блискуче проявитися, використовуючи свої, часто неабиякі, здібності.

В іншому випадку демонстративний підліток, не розвинувши в себе корисних, престижних здібностей і умінь, частіше за все може стати важким у спілкуванні істероїдом, симулянтном, мізантропом. Отже, при адекватній допомозі з боку педагогів і психологів демонстративно акцентуований підліток може добре виявити себе в акторській професії та інших публічних видах професійної діяльності, що пов'язані із самовираженням та визнанням з боку людей.

### **Нестійкий тип.**

Домінуючою рисою представників цього типу є патологічно слабка воля, яка виявляється у навчанні, праці, виконанні обов'язків, досягненні цілей, що ставлять перед ними рідні, старші, товариші. Нестійкі підлітки зазвичай не виявляють особливої наполегливості, вони швидше пливуть за

течією, приєднуючись до більш активних, ініціативних однолітків. У них відсутня складна мотивація вчинків, недостатня спроможність гальмувати свої потяги, утримуватися від задоволення раптово виниклого бажання тощо.

На тлі безвольності, нестійким підліткам властива підвищена сугестивність і за певних умов, навіть цілеспрямована кримінальність. Соціальна поведінка нестійких більше залежить від впливу оточуючого середовища, ніж від них самих, тому їм не притаманні «власні» суїцидальні тенденції, якщо вони і з'являються, то мають характер навіюваних іншими людьми.

Для правильного поводження з такими дітьми надзвичайно важливо здійснювати повний контроль за їх поведінкою, насамперед, навчальною, пред'являти їм систему розумно організованих вимог, перевіряти результативність їх навчання, спільної праці, наповнювати їх дозвілля гуртковими заняттями тощо.

Важливо, щоб режимні моменти поєднувалися із щирою зацікавленістю педагогів і батьків в успіхах учнів, з позитивними емоційними контактами. Важливо, як би це не було важко, пробудити в підлітка інтерес, повагу до своєї особистості, до власних позитивних якостей, до свого майбутнього. В таких умовах, з якими нестійкі діти легко погоджуються, вони можуть тривалий час утримуватися від порушень у поведінці і непогано вчитися. Проте, як тільки контроль слабшає, нестійкий підліток може втекти у «підходящу компанію». Умови бездоглядності, обстановка попуску відкриває такому підлітку перспективи ледарства і неробства. Зрозуміло, то в плані професійного самовизначення такі школярі потребують неабияких допоміжних зусиль з боку педагогів, психологів, батьків.

В тих заняттях, до яких вдається їх залучити, важливими є ситуація підпорядкованості позитивному лідеру, керівнику, який має усвідомлювати і адекватно використовувати цю особливість нестійких.

Отже, наявність акцентуацій у більшості старшокласників, що ускладнює організацію їх поведінки і навчання, потребує значної психолого-педагогічної роботи з метою гармонізації юної особистості, яка є необхідною передумовою її правильного особистісного і професійного самовизначення. Останнє виступає не як «лінійний», безпосередній процес, а як цілеспрямована діяльність самих дітей та їх помічників - батьків, вчителів, психологів - з подолання дисгармоній і зменшення ризику суїциду.

Суїцидальні тенденції у представників деяких типів акцентуацій мають своє специфічне походження і перебіг, знаючи які, можна попереджувати їх переростання у суїцидальні наміри і поведінку.

## Проективна методика «Незакінчені речення»

На другому етапі роботи пропонується застосовувати метод «Незакінчені речення», який дозволяє спрямовано з'ясувати ставлення досліджуваного до інших і певні особистісні установки.

Досліджуваний повинен продовжити такі речення:

- Завтра я...
- Коли я закінчу школу...
- Настане день, коли...
- Я хочу жити, тому що...

Опрацьовуючи результати, варто зауважити особливості сприйняття підлітками оточення, а також наявність або відсутність усвідомленого прагнення до збереження життя.

## Методика «Депресія» (Автор Е. Бек)

Депресія може бути ситуативною, тобто реакцією на актуальний стрес, а може впливати зі способу нашого життя. У цьому випадку йдеться про стан, коли людина у всьому знаходить привід для сліз, навіть якщо з нею нічого поганого не відбувається, просто вона здригається від страху, очікуючи, коли «все це почнеться».

Інструкція. Прочитайте твердження, розташовані навпроти порядкових чисел, і виберіть таке, що найточніше визначає ваше самопочуття в цей момент. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

Отже, спочатку прочитайте всі пункти розділу, а потім оберіть те, що дійсно вас стосується.

**1. а) я почуваюся добре;**

- б) мені погано;
- в) мені весь час сумно, і я нічого не можу із собою вдіяти;
- г) мені так нудно й сумно, що я не можу більше цього витримувати.

**2. а) майбутнє мене не лякає;**

- б) я боюся майбутнього;
- в) мене ніщо не радує;
- г) моє майбутнє безпросвітне.

**3. а) у житті мені здебільшого щастило;**

- б) невдач і провалів у мене більше, ніж у когось іншого;
- в) я нічого не досягнув у житті;
- г) я отримав повне фіаско — як партнер, дитина, на професійному рівні, словом, усюди.

**4. а) не можу сказати, що я незадоволений;**

- б) як правило, я нудькую;
- в) що б я не робив, ніщо мене не радує, я — як заведена машина;
- г) мене не задовольняє абсолютно все.

**5. а) У мене немає відчуття, що я когось скривдив;**

б) може я й скривдив когось, сам того не бажаючи, але я про це нічого не знаю;

в) у мене таке відчуття, начебто я всім приношу лише нещастя;

г) я погана людина, надто часто кривдив інших людей.

**6. а) я задоволений собою;**

б) іноді я почуваюся нестерпно;

в) часом я переживаю комплекс неповноцінності;

г) я зовсім нікчемна людина.

**7. а) у мене немає враження, що я заслуговую на покарання;**

б) я відчуваю, що мене покарано або буде покарано за якусь провину;

в) я знаю, що заслуговую на покарання;

г) я хочу, щоб життя мене покарало.

**8. а) я ніколи не розчаровувався в собі;**

б) я багато разів розчаровувався в самому собі;

в) я себе не люблю;

г) я себе ненавиджу.

**9. а) я нічим не гірший, ніж інші;**

б) іноколи я можу помилитися;

в) просто жахливо, як мені не щастить;

г) я сію навколо одні нещастя.

**10. а) я люблю й не кривджу себе;**

б) іноді я хочу зробити рішучий крок, але не наважуюся;

в) краще було б зовсім не жити;

г) я думаю про те, щоб покінчити життя самогубством.

**11. а) у мене немає причин плакати;**

б) буває, що я й поплачу;

в) тепер я плачу постійно і не можу виплакати;

г) раніше я плакав, а тепер якось не виходить, навіть коли дуже хочеться;

**12. а) я покійний;**

б) я легко дратуюся;

в) я відчуваю по постійне напруження;

г) мені тепер усе байдуже: речі, які раніше дратували, зараз мене ніби не стосуються.

**13. а) прийняти рішення мені не важко;**

б) іноді я відкладаю рішення на потім;

в) приймати рішення для мене проблематично;

г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.

**14. а) я не думаю, що в мене поганий вигляд чи гірший, ніж раніше;**

б) мене хвилює мій поганий вигляд;

в) у мене поганий вигляд, і що далі, то гірше;

г) я потворний, у мене просто відразлива зовнішність.

**15. а) щось зробити для мене не проблема;**

б) мені доводиться на кожному кроці змушувати себе щось робити;

в) щоб зважитися на що-небудь, я повинен дуже багато докласти зусиль;

г) я взагалі не здатний що-небудь реалізувати.



**16. а) я сплю спокійно й добре висипаюся;**

б) вранці я прокидаюся стомленішим, ніж був до того, як заснув;

в) я прокидаюся рано й відчуваю, що не виспався;

г) іноді я страждаю від безсоння, інколи прокидаюся кілька разів за ніч, загалом я сплю не більше п'яти годин на добу.

**17. а) у мене збереглася колишня працездатність;**

б) я швидко втомлююся;

в) я почуваюся зтомленим, навіть якщо майже нічого не роблю;

г) я так утомився, що нічого не можу робити.

**18. а) апетит у мене такий, як і був завжди;**

б) у мене зник апетит;

в) апетит у мене набагато гірший, ніж колись;

г) у мене взагалі немає апетиту.

**19. а) бувати на людях мені так само приємно, як і раніше;**

б) мені доводиться і змушувати себе зустрічатися з людьми;

в) у мене немає ніякого бажання бувати в товаристві;

г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі не хвилює ніщо стороннє.

**20. а) мої еротично-сексуальні інтереси залишилися на колишньому рівні;**

б) секс уже не цікавить мене так, як колись;

в) зараз я міг би с покійно обходитися без сексу;

г) секс узагалі мене не цікавить, я втратив до нього бажання.

21. а) я почуваюся здоровим і піккуюся про своє здоров'я так само, як і раніше;

б) у мене постійно щось болить, я живу на одній воді, у мене то понос, то запор – це створює багато проблем;

в) з моїм здоров'ям серйозні проблеми, я весь час про це думаю;

г) моє фізичне самопочуття жахливе, болі просто мучать мене.

Оцінка: а – 0 балів; б – 1 бал; в – 3 бали; г – 4 бали.

Підрахуйте загальну кількість балів (якщо в окремих позиціях ви вибрали не одне, а кілька тверджень, урахуйте їх теж).

### Результати

| <i>Кількість балів</i> | <i>Міра депресії</i> |
|------------------------|----------------------|
| 0-4                    | Відсутня             |
| 5-7                    | Легка                |
| 8-15                   | Середня              |
| 16 і більше            | Висока               |

## Поради та рекомендації педагогам, батькам, практичним психологам та соціальним педагогам.

### **1. Встановлення стосунків**

При цьому використовуються звичайні навички активного слухання. Почніть так: «Чилі я можу бути вам корисним?», «Що я можу зробити для вас?»

**2. Визначення істинної проблеми** За суїцидальною активністю завжди таїться серйозна проблема, добре прихована від інших. Самі суїциденти проблему можуть згадувати в якійсь застережливій формі, що насправді є її наслідком. Визначивши проблему, варто знайти спільну мову з абонентом. На твердження: «Я хочу вмерти», дуже важливо відповісти: «А я не хочу, щоб ви зробили це». Незважаючи на простоту, цей підхід часто спрацьовує. Саме по собі небажання, щоб хтось умирав, є більш важливим, ніж пояснення причин, за яких він повинен залишатися жити. Ніколи не слід сперечатися, краще прояснити ситуацію і підбадьорити суїцидента.

**3. Розкриття суїцидальної загрози** Якщо у висловлюваннях суїцидента промайнуло щось, що свідчить про самогубство, зробіть його відкритим для обговорення ("Ви сказали, що хотіли б покінчити із собою? Ти думаєш, про самогубство»). Це знизить наші побоювання, але може підсилити тривогу суїцидента, однак, без сумніву, полегшить подальшу роботу. Якщо ж суїцидальні думки у співрозмовника відсутні, то не потрібно зайвий раз прагнути їх обговорення.

**4. Оцінка потенційної небезпеки суїциду чи загрози летального результату** Суїциденти не звертаються до нас для того, щоб сказати «прощай», вони хочуть, щоб хтось зупинив їх. Їхня поведінка двояка: ніхто не хоче жити більше, ніж вони, просто вони не знають про те, як жити далі. У цих обставинах важливо оцінити потенційну небезпеку передбачуваних дій.

Тому далі в бесіді необхідно обов'язково визначити:

- а) наявність плану суїцидальної дії, методу здійснення, доступність і легкість його здійснення, ступінь летальності;
- б) наявність попередніх суїцидальних спроб—три місяці після останньої є часом найбільшого суїцидального ризику;
- в) наявність «останньої краплі» — що саме спонукало його саме тепер прийти до цієї думки;
- г) наявність приготувань до смерті — заповіт, лист, записка, останні розпорядження.

На етапах цієї розмови дуже важливо не поспішати. Будьте впевнені, що інтенсивність суїцидальних тенденцій зменшилася й суїциденти контролюють свої дії, спонукання й емоції. Залишайтеся з ними, поки вони цього хочуть. Не забудьте про обговорення альтернатив. Після бесіди у вас повинна бути впевненість у тому, що в суїцидентів складено план того, де і як вони повинні провести найближчі дні й години. Дуже важливо спонукати суїцидентів думати про майбутнє, а не про минуле. Порадьте звернутися до фахівців, але не гарантуйте обов'язкового успіху—не обіцяйте того, від чого не можете позбавити.

## **Основні правила надання допомоги потенційним суїцидентам**

- 1. Не впадайте в паніку.** Демонструйте спокій і рішучість. Спокійна, виважена поведінка (нічого особливого не сталося) сприяє виявленню з боку суїцидента довіри до вашої особи.
- 2. Створіть турботливу, доброзичливу атмосферу.** Вона підбадьорить. Безумовне прийняття такої людини допоможе вам проникнути в її ізольовану душу.
- 3. Підштовхніть до розмови.** Якщо людина перебуває у депресивному стані, вона має потребу говорити, а не слухати когось. Сповнена сильного почуття відчуження, вона не завжди готова сприйняти ваші поради, відгукнутися на ваші думки і потреби. Вона страждає від болю, але не знає виходу. Залишайтеся спокійним і уважним слухачем, намагаючись не впустити важливої інформації.
- 4. Дійте так, ніби ви не обмежені в часі для бесіди.** Обмежуючи час спілкування з пригніченою людиною, ви можете стати каталізатором завершення суїциду.
- 5. Намагайтесь працювати над відродженням надії та шукати альтернативи.** Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій. Людина може любити і водночас інколи відчувати ненависть: сенс життя не зникає, навіть якщо воно приносить душевні страждання.
- 6. Не будьте шокованими і не висловлюйте відразу.** Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули. Це може принизити почуття суїцидента і примусити почуватися ще більш непотрібним.
- 7. Дозволяйте суїцидентам відчувати жалість до себе, якщо це допоможе їм розправити крила.** Але не сперечайтесь і не пропонуйте невиправданих утіх. Прагніть тактовно шукати сфери, в яких людина відчуває значимість і сенс свого життя та діяльності.
- 8. Якщо суїцид почався і ви перестали чути того, з ким говорили, прийміть це як прохання про допомогу.** Тоді, якщо необхідно, варто використовувати кризову інтервенцію.
- 9. Будьте впевнені, що ви випробували всі можливі методи.** В кінці не забудьте приділити час собі, обговоривши бесіду.

## Рекомендації педпрацівникам, практичним психологам та соціальним педагогам: як попередити потенційний суїцид

### Допомога при потенційному суїциді

*Підбирайте ключі до розгадки суїциду.*

Суїцидальна превенція полягає не тільки в піклуванні й участі друзів, а й у здатності розпізнати ознаки можливої небезпеки: суїцидальні погрози, які передують спробі самогубства; депресія, значні зміни поведінки чи особистості людини, а також приготування до останнього волевиявлення. Відзначте прояви безпомічності й безнадії та з'ясуйте, чи не є ця людина одинокою та ізольованою.

Розповідаючи про ці ознаки іншим людям, ви можете зруйнувати міфи і помилкові уявлення, які заважають попередити численні суїциди. Чим більше буде людей, які усвідомлюють ці застереження, тим більшими будуть шанси на те, що самогубство, дійсно, колись зникне із переліку основних причин смерті.

*Прийміть суїциданта як особистість.*

Припустіть, що людина дійсно є суїцидальною особистістю. Не вважайте, що вона не здатна і не зможе наважитися на самогубство. Інколи спокусливо сказати, що ніхто не може утримати людину від суїциду. Саме тому тисячі людей — різного віку, національностей, з різних соціальних груп — здійснюють самогубство. Не дозволяйте іншим вводити вас в оману відносно несерйозності конкретної ситуації. Якщо ви думаєте, що комусь загрожує небезпека самогубства, дійте у відповідальності зі своїми власними почуттями і переконаннями. Небезпека, що ви перебільшите потенційну загрозу, — ніщо порівняно з тим, що хтось може загинути в результаті вашого невтручання.

*Налагодьте турботливі стосунки.*

Не існує вичерпної відповіді на таке серйозне запитання: як можна попередити самогубство? Але ви можете зробити величезний крок вперед, якщо приймете людину, котра перебуває у відчаї. У цій ситуації є час не для моралізування, а для доброзичливої підтримки, яку потрібно висловлювати не лише словами, але й невербально. В подальшому дуже багато буде залежати від якості ваших стосунків. Для того, хто відчуває, що він не потрібний і не любий, турбота чуйної людини є могутнім підбадьорливим засобом. Саме приймаючи таку людину, ви зможете проникнути в її ізольовану душу.

*Будьте уважним слухачем.*

Якщо людина перебуває в депресивному стані, то їй більше потрібно говорити самій, аніж слухати когось. Вона страждає від сильного почуття відчуження і не завжди готова сприймати ваші поради, відгукнутися на ваші думки і потреби. Це може викликати в оточуючих фрустрацію, образу чи гнів, страх знехтування, небажаності, безсилля чи непотрібності. Незважаючи на це, не засуджуйте таку людину, пам'ятайте, що їй важко зосередитися на чомусь, окрім своєї безвиході. Вона хоче позбутися болю,

але не може знайти виходу. Спробуйте залишитися спокійним і розуміючим. Ви можете надати безцінну допомогу, вислухавши розповідь про почуття цієї людини, — що б то не було — печаль, провина, страх чи гнів. Інколи, якщо ви просто мовчки посидите з нею, це буде доказом вашої зацікавленості й турботи.

Як психологи, так і неспеціалісти мають розвивати в собі мистецтво «слухати». Це передбачає проникнення в те, що «висловлюється» невербально: поведінкою, апетитом, настроєм і мімікою, рухами, порушенням сну, здатністю до імпульсивних вчинків у гострій кризовій ситуації. Незважаючи на те, що основні передвісники самогубства часто завуальовані, уважний слухач їх може розпізнати.

*Не сперечайтесь.*

Зустрічаючись із суїцидальною загрозою, друзі та родичі часто відповідають: «Подумай, ти живеш набагато краще, аніж інші, ти мав би дякувати долі» або «Ти розумієш, які нещастя і сором чекають твою сім'ю?» Такі відповіді зразу блокують подальше обговорення і викликають у нещасного ще більшу пригніченість. Бажаючи допомоги таким чином, близькі сприяють зворотному ефекту.

Ні в якому разі не виявляйте агресії, якщо ви присутні під час розмови про самогубство, і спробуйте не висловлювати обурення тим, що почули. Вступаючи в дискусію з пригніченою людиною, ви можете не лише програти суперечку, а й втратити людину.

Якщо ви вдаєтеся до таких непрямих запитань, як «Я сподіваюсь, що ти не вчиниш самогубства?», то в них передбачається відповідь, яку ви б хотіли почути. Якщо близький відповість: «Ні», то важко буде допомогти йому вийти з суїцидальної кризи.

Найкраще запитати прямо: «Ти думаєш про самогубство?». Це не викличе подібної думки, якщо її раніше не було. Але якщо людина думає про самогубство і, накінець, знаходить когось, кому небайдуже її хвилювання і хто згодний обговорити цю заборонену тему, то вона часто почуває полегшення, одержує можливість зрозуміти свої почуття і досягти катарсису.

Потрібно спокійно і зрозуміло запитати про небезпечну ситуацію, наприклад: «З якого часу ви вважаєте своє життя настільки безнадійним?», «Як ви думаете, чому у вас з'явилися ці почуття?», «Чи є у вас якісь конкретні міркування про те, яким чином покінчити з собою?», «Якщо ви раніше думали про самогубство, що вас зупиняло?». Щоб допомогти суїциданту зрозуміти свої думки, можна інколи перефразувати, повторити найбільш суттєві його відповіді: «Іншими словами, ви говорите...». Ваша згода вислухати і обговорити те, чим хочуть поділитися з вами, буде великим полегшенням для людини, яка замкнулася в собі, яка відчуває страх осуду і готова до того, щоб відійти.

*Не пропонуйте невиправданих утіх*

Одним із важливих механізмів психологічного захисту є раціоналізація. Після того, як ви почули від когось про суїцидальну загрозу, у вас може

з'явитися бажання сказати: «Ні, ви насправді так не думаєте», «Це швидко пройде».

Причина, з якої суїцидант посвячує у свої думки, полягає у бажанні викликати занепокоєність його ситуацією. Якщо ви не виявите зацікавленості та чуйності, то депресивна людина може вважати судження типу: «Ви насправді так не думаєте» — проявом зневаги і недовіри, суїциданти з презирством ставляться до зауважень на зразок: «Нічого, нічого, у інших є такі ж проблеми, як у тебе» та до інших подібних кліше, оскільки вони різко контрастують з їхніми стражданнями. Ці фрази лише принижують їх почуття і примушують відчувати себе ще більше непотрібними.

### *Пропонуйте конструктивні підходи*

Одне з найважливіших завдань профілактики суїциду полягає в тому, щоб допомогти суїциданту визначити джерело психічного дискомфорту. Це важко, оскільки «живильним середовищем» самогубства є секретність. Найбільш доцільними запитаннями можуть бути: «Що з вами сталося за останній час?», «Коли ви відчули себе гірше?», «Що відбулося у вашому житті з того часу, як виникли ці зміни?», «Кого із оточуючих вони стосувалися?». Потенційному самогубцю потрібно допомогти ідентифікувати проблему і якомога точніше визначити, що її поглиблює, а також переконати в тому, що він може говорити про почуття без сорому, навіть про такі негативні емоції, як ненависть чи бажання помсти. Якщо людина все ж таки не наважується виявляти свої приховані почуття, то, можливо, ви зможете отримати відповідь, зауваживши: «Мені здається, ви дуже схвильовані», «Я бачу, вам зараз хочеться плакати». Доцільно сказати: «Все-таки ви схвильовані. Може, якщо ви поділитеся своїми проблемами зі мною, я спробую зрозуміти вас».

Якщо кризова ситуація та емоції названі, то далі потрібно з'ясувати, як людина вирішувала схожі ситуації у минулому. Це називається «оцінкою засобів вирішення проблем». Вона передбачає вислуховування опису попереднього досвіду в аналогічній ситуації. Можна запитати: «Чи не було у вас раніше подібних переживань?». Спробуйте спільно розкрити способи виходу з криз у минулому. Це може допомогти у вирішенні наявного конфлікту.

З'ясуйте, що залишається позитивно значущим для людини? Що вона ще цінить? Відзначте ознаки емоційного поживлення, коли мова буде вестися про «найкращий» час у житті, особливо слідкуйте за її очима. Хто ці люди, котрі продовжують хвилювати? Чи не виникло якихось альтернатив після аналізу життєвої ситуації? Чи не з'явилася надія?

### *Вселайте надію*

Психотерапевти давно зробили висновок, що дуже цінним є зосередження на тому, що говорять чи почувають схильні до саморуйнування люди. Коли травматичні приховані думки виходять ' на поверхню, біда здається менш фатальною. У тривожної людини може з'явитися думка: «Я так і не знаю, як вирішити цю ситуацію. Але тепер, коли бачу свої труднощі, я думаю, що, можливо, ще є якась надія».



Надія допомагає людині вийти із полону думок про самогубство. У недавній історії прикладом цього може бути поведінка євреїв під час Голокосту, коли Гітлер намагався їх повністю винищити. Перед 1940 роком середньомісячне число самогубств складало 71,2.

В травні того ж року, зразу після вторгнення нацистів, воно зросло до 371. Люди йшли на самогубство через страх потрапити у концентраційні табори. Євреї спочатку зберігали віру у звільнення чи возз'єднання сімей, серед них було порівняно мало суїцидів. Коли війна стала здаватися безкінечною і почали доходити чутки про розправи нацистів над мільйонами людей, то суїциди серед в'язнів таборі її набрали форму епідемії. Ще одна хвиля самогубств спостерігалася в кінці війни, коли вони дізнавалися про смерть своїх близьких чи повною мірою прониклися жахом смертників, яких утримують у таборі.

Записки, залишені самогубцями, відображають стан, коли людина втрачає останню краплю оптимізму, а їхні близькі якимось підтверджують марність надій. Хтось із цього приводу влучно відзначив: «Ми сміємося з людей, котрі сподіваються, відправляємо у лікарні тих, хто втрачає надію». Як би то не було, надія має впливати із реальності. Немає сенсу говорити: «Не хвилюйся, все буде добре», — коли все добре бути НЕ може. Надія не може будуватися на порожніх фразах.

Надії виникають не з відірваних від реалій фантазій, а з існуючої здатності хотіти і досягти. Померла близька людина не може повернутися, як не сподівайся. Але близькі померлого можуть відкрити для себе нове розуміння життя. Надія має бути обґрунтована: коли корабель розбивається об каміння, є різниця між надією допливти до найближчої землі чи досягнути протилежного берега океану. Коли люди повністю втрачають надію на гідне майбутнє, їм потрібно запропонувати альтернативу: «До кого ви могли б звернутися за допомогою?», «Як можна було б змінити ситуацію?», «Якому зовнішньому втручання ви могли б протистояти?».

Важливо допомогти суїцидальним особам зрозуміти, що не потрібно зупинятися на одному полюсі емоцій. Людина може любити і в той же час інколи відчувати відверту ненависть: сенс життя не зникає, навіть якщо воно приносить душевне страждання. Темрява і світло, радість і печалі, щастя і страждання є нероздільно переплетеними нитками у тканині людського існування. Таким чином, основи для реалістичної надії мають бути подані чесно, переконливо і м'яко. Дуже важливо, якщо ви підкреслите людські можливості й силу, а також те, що кризові стани, звичайно, минають, а самогубство безповоротне.

### *Оцініть міру ризику самогубства*

Спробуйте визначити серйозність можливого суїциду. Адже наміри бувають різні — починаючи від скороминучих, нечітких думок про таку можливість і закінчуючи чітко розробленим планом самогубства певним способом: отруєння, стрибок з висоти, використання вогнепальної зброї чи мотузки. Важливо з'ясувати й інші негативні фактори: алкоголізм, вживання наркотиків, міру емоційних розладів і дезорганізації поведінки, почуття



безнадії і безпомічності. Незаперечним фактором є те, що чим детальніше розроблений план самогубства, тим вищий його потенціальний ризик.

*Не залишайте людину одну у випадку ситуації високого суїцидального ризику*

Залишайтеся з нею якомога довше чи попросіть когось побути поруч, доки не пройде криза чи не з'явиться допомога. Можливо, доведеться зателефонувати на станцію швидкої допомоги або звернутися до спеціаліста. Пам'ятайте, що підтримка вимагає від вас певної відповідальності. Для того, щоб показати людині, що оточення турбується про неї, і створити почуття життєвої перспективи, ви можете укласти з нею так званий суїцидальний контакт. Тобто попросити зв'язатися з вами перед тим, як людина наважиться на суїцидальні дії для того, щоб ви ще раз могли обговорити можливі альтернативи. Як не дивно, але така згода може виявитися досить ефективною.

*Зверніться за допомогою до спеціаліста*

У суїцидантів звужене поле зору, своєрідна тунельна свідомість. Вони не можуть самостійно вирішувати складні проблеми. Перше їх прохання — це часто прохання про допомогу. Друзі, без сумніву, можуть мати щирі наміри, але їм може не вистачати вміння і досвіду, крім того, вони бувають схильні до надмірної емоційності.

Для тих, хто має суїцидальні тенденції, хорошим помічником може бути священник. Серед священнослужителів є багато розуміючих, чуйних і достойних людей. Але є серед них і такі, що не підготовлені до кризового втручання. Моралізуванням і банальним повчанням вони можуть підштовхнути суїциданта до більшої ізоляції і самозвинувачень.

Надійним джерелом допомоги є сімейні лікарі. Вони, як правило, добре інформовані, можуть правильно оцінити серйозні ситуації і направити людину до компетентного спеціаліста. Спочатку, доки пацієнт не отримав кваліфікованої допомоги, сімейний лікар може призначити йому ліки, щоб знизити інтенсивність депресивних переживань.

Ні в якому разі при загрозі суїциду не можна недооцінювані допомогу психіатрів чи кваліфікованих психологів. Завдяки спеціальним знанням та вмінням ці спеціалісти можуть зрозумілі приховані почуття, потреби і сподівання людини.

Якщо депресивна людина не схильна до співробітництва і не бажає зустрічатися зі спеціалістами, то ще однією формою допомоги є сімейна терапія. Усі члени сім'ї надають підтримку, висловлюють турботу, конструктивно визначають більш комфортний стилі, спільного життя.

Інколи єдиною альтернативою допомоги суїциданту, якщо ситуація виявляється безнадійною, є госпіталізація у психіатричну лікарню. Зволікання в цьому може бути небезпечним крім того, госпіталізація може принести полегшення як хворому, так і сім'ї.

*Важливість збереження турботи і підтримки*

Якщо критична ситуація і пройшла, то спеціалісти чи сім'я не повинні дозволити собі розслаблення. Найгірше може бути попереду. За покращання часто приймають підвищення психічної активності хворого. Буває так, що

напередодні самогубства депресивні люди кидаються у вир діяльності. Вони покайно просять вибачення у всіх, кого образили. Оточуючі відчують полегкість і послабляють пильність. Але така поведінка може свідчити про рішення розрахуватися зі всіма боргами і зобов'язаннями, після чого можна покінчити з собою. І дійсно, половина суїцидантів здійснює самогубство протягом трьох місяців після початку психологічної кризи.

Іноколи у клопотах оточуючі забувають про людей, котрі робили суїцидальні спроби. Багато хто ставиться до них, як до невмілих і невдах. Часто вони зустрічаються з подвійним презирством: з одного боку, вони «ненормальні», тому що хочуть померти, а з іншого - настільки «некомпетентні», що і цього не можуть зробити якісно. Емоційні проблеми, які призводять до суїциду, рідко вирішуються повністю, навіть коли здається, що гірше в минулому.

Ніколи не потрібно обіцяти повної конфіденційності. Надання допомоги не значить дотримуватися повного мовчання. Як правило, подаючи сигнали можливого самогубства, людина, яка у відчаї, просить про допомогу. І без сумніву, ситуація не вирішиться до того часу, доки суїцидальна людина не адаптується в соціумі.



## Просвітницька робота

### Інтегроване заняття «Життя людини - найвища цінність».

Розширити знання учнів про життя В. Сухомлинського, його твори; збагачувати активний словник учнів, розвивати вміння, формувати ціннісні судження про гармонійне життя; виховувати бажання глибше ознайомитися з біографією Великого Кобзаря, Ліни Костенко, Матері Терези, Леонардо да Вінчі; виховувати наполегливість у досягненні поставленої мети.

*Пам'ятай! Життя є дар, великий дар.  
І той, хто його не цінує, його дарунка не заслуговує.  
Леонардо да Вінчі*

#### План

- Твоє життя, неначе квітка, що пелюсточки ніжно обсіпа.
- Для чого ти живеш на землі? (Світ твоїх інтересів, прагнень, захоплень.)
- Ти - будівник свого життя, творець свого щастя.
- Конституція про цінність життя. Закони й суспільство на захисті життя.
- Народна мудрість про цінність людського життя.

#### *Вступне слово*

Людське життя... Неповторне та звичне, радісне й сумне, сповнене глибоких переживань, солодке, як мед, і гірке, як полин.

Люди, їх мільйони... усі вони зовсім різні й чимось неповторні. Вони, мов ті зорі на небі, що горять своєрідним світлом.

Так, життя кожної людини - це стежина, устелена жовто-гарячими чорнобривцями, духмяними вишеньками, стежина з червоними та чорними тонами, як у цій пісні «червоне - то любов, а чорне - то журба»... (Пісня стихає.)

Бо й справді, кожне життя дається нам якоюсь дивовижною квіткою, яка вранці вмивається росою, зустрічаючи новий день, ніжно простягає руки-пелюстки до сонця, щоб захистило її від усього злого й недоброго, а ввечері тихо й сумовито складає свою голівку до матері-землі, сподіваючись наступного дня побачити цей світ кращим.

Стежина життя... Це по ній кожен має пройти гідно. Але якою вона буде? І хочеться гукнути: «Життя! Ну зупинись хоч трішки! Почекай хоч одну мить! Візьми мене на свої крилечка й понеси ген-ген за небокрай, де люди у вічності живуть».

Прекрасні слова, правда? І як хотілося б кожному з нас, щоб і життя наше було таким же прекрасним. Але як цього досягти? Тому тема нашої сьогоднішньої зустрічі «Життя - це мить, зумій його прожити». Ми повинні з'ясувати такі питання: для чого людина живе на землі? Що зробити для того, щоб життя наше було прекрасним?

Щоб у нас вийшла цікава розмова, мені потрібна буде ваша допомога, ваша активність, щирість, відвертість.

Підлітковий вік - особлива пора людського життя, коли ти вже торкнувся притягальної сили землі, а легенькі крила дитинства ще піднімають тебе в небо, де живе казка, де панує мрія. Як часто ми - дорослі, ваші вчителі, батьки, не розуміємо вас, не розуміємо, які емоції охоплюють чисте поле ваших уявних подвигів, як тривожно б'ється серце в кожного з вас у передчутті нового (майже дорослого) світосприйняття.

І тому інколи дивимось на легкий вибух непокори, суперечок, неслухняності як на загрозу власного розуміння добропорядності й чеснот, котрі, на нашу думку, повинні збігатися з нашими критеріями «позитивної поведінки в суспільстві».

Юність - це пік вашого життя. Зараз ви робите найвеличніше своє відкриття - відкриваєте самих себе. А відкриття самого себе - найпрекрасніше, що може відчути людина. У цих пошуках глибокий зміст: кожен може розкрити свої реальні, досі незнані можливості. Щоб виявити та використати їх, щоб знайти себе, треба себе пізнати, тобто вивчити та зуміти оцінити. А це й дасть можливість будувати, творити своє «Я».

Вдумаймося у слова Леонардо да Вінчі: «Пам'ятай! Життя є дар, великий дар, і той, хто його не цінує, цього дарунка не заслуговує».

Звичайно, нікому не дано з цілковитою точністю визначити своє майбутнє. Та все ж кожному під силу намітити власний шлях самотворення, кожному слід знати, що він спроможний підсилити в собі, а що відкинути чи хоча би пом'якшити.

Щодня перед кожним із вас постають запитання: хто я? Навіщо я прийшов у цей світ? Куди йде моє життя? Що залишу після себе? Чи хтось колись про мене згадає? Здається, це прості запитання, але дати відповідь на них стає все важче й важче.

Життя - це ваша таємниця, проте ви повинні реалізувати себе, свої можливості, свою суть, пройшовши всі етапи, запрограмовані його віковими особливостями: людина повинна пройти молодість, зрілість, залишити спадщину, тобто посадити дерево, збудувати дім, виростити дитину.

*Бесіда з учнями*

- Як ви думаєте, чи може кожна людина жити так, як вона хоче, і що для цього потрібно? (Людина може запланувати своє життя, визначивши мету існування, вибрати шлях її реалізації. Усе залежить від характеру людини, вольових зусиль. Для того щоб жити так, як хочеш, треба вміти долати перешкоди, труднощі. Мало одного тільки бажання хотіти, потрібна ще й праця, боротьба, щоб чогось досягти...)

- А що складніше й важливіше - будувати життя чи пристосовуватись до нього? (Звичайно, складніше й важливіше будувати життя, а пристосуватись - легше та простіше, але це нецікаво...)

- Чи хочеш стати «видатною людиною», «зіркою», «жити щасливо»? (Напевне, кожному з нас хочеться жити щасливо. Тому дуже часто, вітаючи один одного з тим чи іншим святом, ми бажаємо найперше здоров'я та великого щастя.)

- А який зміст ви вкладаєте в поняття «жити щасливо»? (Жити щасливо - це коли тебе поважають люди, коли в тебе є вірні друзі, коли на землі панують любов і злагода між людьми...)

Коли ж судилось нам всім жити в одному світі,  
Єднаємось всі разом у радості й біді.  
Давайте, щоб душа жила у щастя світлі,  
Щоб людства рід зберігся на землі.

**В. Сухомлинський**

**Який слід повинна залишити людина на землі?**

Старий Майстер звів кам'яний будинок. Став осторонь і милується. «Завтра в ньому оселяться люди», - думає з гордістю. А в цей час біля будинку грався Хлопчик. Він стрибнув на сходинку й залишив слід своєї маленької ніжки на цементі, який ще не затвердів.

- Для чого ти псуєш мою роботу? - сказав з докором Майстер.

Хлопчик подивився на відбиток ноги, засміявся й побіг собі.

Минуло багато років. Хлопчик став дорослим Чоловіком.

Життя його склалось так, що він часто переїздив з міста до міста, ніде довго не затримувався, ні до чого не прихилився - ні руками, ні душею.

Прийшла старість. Пригадав старий Чоловік своє рідне село на березі Дніпра. Захотілося йому побувати там. Приїхав на батьківщину, зустрічається з людьми, називає своє прізвище, але всі знизують плечима - ніхто не пам'ятає такого.

- Що ж ти лишив після себе? - питає у старого Чоловіка один дід. - Є в тебе син чи дочка?

- Немає в мене ні сина, ні дочки.
- Може, ти дуба посадив?
- Ні, не посадив я дуба...
- Може, ти поле випестував?
- Ні, не випестував я поля...
- То, мабуть, ти пісню склав?
- Ні, й пісні я не склав.
- То хто ж ти такий? Що ж ти робив усе своє життя? - здивувався дід.

Нічого не міг відповісти старий Чоловік. Пригадалася йому та мить, коли він залишив слід на сходинці. Пішов до будинку. Стоїть той, наче вчора збудований, а на найнижчій сходинці - закам'янілий, відбиток хлопчикової ніжки.

- Ось і все, що залишиться після мене на землі, - з боєм подумав старий Чоловік. - Але цього ж малою, дуже мало...

Не так треба жити...

- Знайомлячись із вами, аналізуючи ваші анкети, я дізналась, що в кожного є улюблені заняття, мрії, захоплення. Про це ми зараз і поговоримо.

Деякі учні розповідають про свої захоплення.

Слухаючи ваші щирі розповіді, бачимо, що в кожного з вас є те, чим можна пишатися, те, для чого варто жити на землі.

А зараз послухаємо повідомлення, яке, беручи інтерв'ю в людей різного віку, підготував учень вашого класу.

*Учень розповідає про захоплення людей різного віку.*

- Хочу сьогодні сказати, що й серед наших учнів є такі, які мають свої захоплення. Деякі діти захоплюються спортом, дуже люблять футбол, відвідують футбольну секцію, інші, особливо дівчата, захоплюються музикою, танцями, вихованням. А є й такі, які люблять літературу, самі пробують писати вірші. Тому ми і вирішили створити збірку, яку назвали «Проба пера». У цю збірку ми вміщуємо фотографії юних літераторів, деякі штрихи їхньої біографії і, звичайно, їхні вірші. Ось, наприклад...

*Зачитує біографію одного з учнів і вірш.*

- Напевне, кожен з вас захоплюється чарівною красою природи. Та сьогодні ми неодноразово чуємо: природу треба оберігати. А древнім жителям нашої

планети і на думку не могло таке спасти. Вони захоплювалися природою, схилились перед нею, але ніхто й не передбачав, що доведеться боротися за збереження природних багатств. Грецька міфологія зберігає образ богині природи Афродіти Анадіомени - красуні з великими крильми. Її зображували в польоті, вона височіла і над землею, і над людьми - могутня, велична й недосяжна. Так, природа сильна, але дехто з людей намагається стати сильнішим за неї, нищить її. Тому завдання кожного з нас - не тільки захоплюватись чарівною красою природи, а й боротися з тими, хто завдає їй шкоди.

- Ось послушайте лист учня, уміщений в одній із газет, подумайте над його змістом: «...Нині всі взялися за охорону природи. Не зірви квітку! Не зламай гілку! Не спіймай метелика! А хіба все це існує не для людини? Не для того, щоб ми милувалися красою? І чого ми повинні оберігати природу, вона ж сильніша за нас?.. Нещодавно я нарвав у парку троянд, щоби привітати зі святом учительку. Що тут поганого? Не для себе ж старався. А мене звинуватили...»

- Як ви думаєте, чи тільки любові до природи не вистачало хлопцеві? Чого ще йому бракувало?(Звичайно, вихованості, такту, культури і, врешті-решт, людяності. Бо вихована, культурна людина ніколи не зможе зробити подібне. А вчителю приємно буде, коли про його учня скажуть: це справжня людина!)

Про захоплення ми можемо говорити ще і ще. Бо, як бачимо, немає жодної людини, яка би чимось не захоплювалась. Але хочу застерегти вас, щоб ви вдумливо ставились до своїх захоплень.

Не всі ті, хто захоплюється моделюванням, створюватимуть машини; не всі, хто захоплюється спортом, стануть спортсменами; не всі, кому подобається музика, стануть співаками... Але головне - мати якусь мету в житті, до чогось прагнути. Бо людина, яка знайшла зміст свого життя та прожила у відповідності з ним, помирає тільки фізично. Вона залишається жити в результатах своєї праці, у людях, яких вона виховала, в ідеях, які вона виробила, навіть, якщо не встигла їх здійснити. У свій час відомий педагог К. Ушинський писав: «Задовольніть усі бажання людини, але відніміть у неї мету життя - якою нещасною буде вона. Не задоволення потреб, а мета життя являється серцевиною».

Щодня змінюється панорама життя, змінюється й коло інтересів, прагнень. І будь-яка дрібниця сьогодення не повинна замінювати усвідомлення того, що є багатством кожної людини - я маю на увазі знання, інтелект, різноманітність захоплень.

Так, різноманітність захоплень, саме на це я хочу звернути вашу увагу. Бо якщо людина в житті чимось захоплюється, плаче, мріє, до чогось прагне, то й життя для неї не буде сірим, буденним, і вона не буде лише спостерігачем, а, навпаки, творцем свого життя.



- А як ви думаєте, коли в людей з'являються захоплення? (Звичайно, у дитинстві, коли дитина починає гратися й усвідомлює, що їй найбільше подобається. Недарма в народі кажуть: «У що ти граєш, тим і захопишся».)

Головне - мати якесь улюблене заняття, щось робити. Бо, як писав відомий педагог В. Сухомлинський: «Ти не завжди будеш дитиною. Ми з'являємося на світ і спочатку буваємо маленькими дітьми для того, щоб, ставши дорослими, залишити свій слід на землі, прожити життя справжніми людьми. Прагни швидше стати духовно зрілим творцем, мислителем, трудівником. Людина смертна. Ми йдемо в небуття, але, разом з тим, людина й безсмертна. Твоє безсмертя в тому, що ти зумієш створити для людей, для своєї Батьківщини».

То ж творіть, держайте, захоплюйтесь і дбайте про те, що ви залишите для нащадків.

*Не забувай ні на хвилину свого призначення, Людино!  
Бо якщо станеш забувати, то будеш ти нічим ставати.  
Бо як забудеш - всохнуть ріки, на світ народяться каліки,  
А опромінені тополі підуть собі степами голі.  
Бо якщо станеш забувати, тоді себе не врятувати,  
Бо віра вмере, надія згасне, своє ім'я забудеш власне.  
Забудеш ім'я свого роду, і ім'я батька і народу,  
Забудеш знати, і уміти, і рідну мову розуміти.*

ЖИТТЯ - ЦЕ МИТЬ, ЗУМІЙ ЙОГО ПРОЖИТИ

Фізкультхвилинка

Учні імітують рухи за змістом вірша.

Добре те, що сонце світить!  
Добре те, що віє вітер!  
Добре те, що цей ось ліс  
Разом з нами ріс і ріс!  
Добре те, що в нашій річці  
Синя - не брудна вода!  
І мене матуся рідна  
Після школи зустріча!  
Добре гратися надворі!  
Добре вчитися у школі!  
Добре плавати в ставку!  
Добре те, що я живу!

*Розповідь учителя з елементами бесіди*

- Я хочу ознайомити вас ще з одним твором-притчею. Нехай кожен з вас спробує самостійно продовжити речення, яке є назвою цієї притчі.

Життя людини - це найвища цінність

*В одного батька було двоє синів. І ось настав час, коли кожен з них мав піти власною дорогою. Покликав їх батько до себе і каже: «Віддаю я вам усе своє багатство. Кожному даю коштовності, землі та все, що є на цих землях. Розпоряджайтеся ними, примножуйте та пам'ятайте мою настанову: найвища цінність - це життя людини. Обіцяйте мені, що будете берегти життя, як найдорожчий скарб». Сини пообіцяли та й розійшлися своїми дорогами.*

*Старший син, прийшовши у свої землі, одразу найняв собі найкращу охорону та велику кількість прислуги. Звелів побудувати найміцніший палац і не зводить з нього очей ні вдень, ні вночі, щоб його дорогоцінному життю нічого не загрозувало. Слуги приносили йому найкращу їжу та напої, виконували всі його забаганки. Відокремився він від усього світу, щоб ніяка хвороба чи тривожна звістка не турбували його життя - батькові ж обіцяв.*

*Молодший син часом обходив свої землі. Однак невдовзі побачив велике скупчення людей, що збиралися воювати між собою. Він запитав у них: «Навіщо ви вирішуєте свої проблеми насиллям? Ви ж маєте змогу все обговорити та домовитись». «А ми про це ніколи не думали. Бійкою все вирішували наші батьки, діди і прадіди, тому й ми так робимо. А й справді, чому не домовитись». Війна скінчилась, навіть не розпочавшись, а вдячні матері та жінки кинулись до ніг молодшого сина, дякуючи за збережене життя їхніх синів і чоловіків.*

*Попрямував він далі. Незабаром його очам відкрилася жахлива картинка. Змарнілі, обідрані люди жебракували на дорозі, ведучи за собою малих, немічних, голодних дітей. «Що змусило вас так жити?», - запитав їх. І люди розповіли, як жили вони колись у прекрасному місті, поряд з яким була повновода ріка, зеленів чудовий ліс, повний різноманітної живності. Та сталося так, що для своїх потреб люди вирубали всі дерева. Кудись зникла вся живність, мисливці вже нічого не приносили з полювання. Згодом пересохла й річка, що витікала десь із лісу. На місто весь час обрушувався буревій, родючі землі перетворились на пустирі. Не стало ні їжі, ні води. Прекрасне місто почало перетворюватись на пустелю, в якій люди не змогли б жити. «Спробуймо всі разом відродити ліс і річку, та і все місто!» - вигукнув молодший син. За його прикладом люди почали насаджувати дерева, пізніше туди повернулися тварини і птахи. Десь у глибині лісу задзюрчав струмок, поступово перетворюючись у річку, переповнену рибою. Ожила природа навколо міста, щедро обдаровуючи всіх своїми плодами. Повернулось до людей життя, не боялись вони вже за майбутнє своїх дітей.*

*З того часу в цих землях усі живуть у мирі, любові, достатку, бо молодший син й інших навчив батьківської мудрості.*

*Докотилася звістка про долю синів до самого батька. «Лише один з моїх синочків правильно зрозумів мою настанову», - із жалем промовив він.*

*А люди й досі в тих землях пам'ятають про життя одного із синів, ще й своїм дітям переказують, а про життя іншого й згадки не лишилося.*

- Про кого йшлося у притчі? (Про двох синів та їхнього батька.)
- Кого ж із синів люди й досі пам'ятають, а про кого і згадки не лишилось? Чому? (Пам'ятають молодшого, бо він присвятив своє життя іншим людям.)
- Як ви вважаєте, чиє життя можна назвати найціннішим скарбом?
- А яку цінність має життя старшого сина? Чому?
- На кого ви б хотіли бути схожими?
- Що для цього необхідно?
- Наведіть приклади життя таких людей - наших сучасників.
- Продовжіть речення: «Життя людини найцінніший скарб, якщо...» (Діти виконують завдання письмово.)

#### *Робота з Конституцією України*

А в Конституції - Основному Законі нашої держави - ось що говориться про життя.

Розділ I, стаття 3: «Людина, її життя і здоров'я, честь, гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю»...

Розділ II, стаття 27: «Кожна людина має невід'ємне право на життя.

Ніхто не може бути свавільно позбавлений життя. Обов'язок держави - захищати життя людини.

Кожен має право захищати своє життя і здоров'я, життя і здоров'я інших людей від протиправних посягань».

#### *Вікторина за творами В. Сухомлинського*

1. «Ні квітка не могла б жити нічиєю». («Дівчинка і Ромашка».)
2. «Він розкопав пісок, утамував спрагу і пішов до людей, щоб негайно розповісти їм, де ховається джерело життя». («Людина незламна».)
3. «Добре ти прожив життя. Нехай залишається по тобі вічна слава». («Перед Справедливим Суддею».)
4. «Про щось гомонять. Мабуть, про те, як сумно жити одному і як добре жити в гурті». («Тополі в степу над шляхом».)
5. «Що дає життя спраглий землі?» («Тепер ти станеш Учнем Людським».)

*Що таке здоровий спосіб життя*

Спосіб життя людини залежить від того, як вона відпочиває та працює, чим захоплюється, що їсть і п'є.

Людина веде здоровий спосіб життя, якщо вона не палить, не вживає алкогольних напоїв і наркотиків, щодня робить фізичну зарядку, стежить за чистотою свого тіла, доброзичливо ставиться до інших людей.

Ми вибираємо здоровий спосіб життя. Будемо дотримуватись режиму дня, правильно харчуватись, займатися фізкультурою, уникати стресів.



## Виховна година «Душі людської доброта»

(На стіні — картина «Мадонна з немовлям»).

На дошці слова:

*Все упованіє моє*

*На тебе, мій присвітний раю,*

*На милосердїй твоє,*

*Все на упованіє моє,*

*На тебе, мати, возлагаю,*

*Святая сила всіх святих*

*Пренепорочная, благая.*

*Т.Г. Шевченко, «Марія»*

1-й ведучий. Милосердя, доброта. Ще з часів давньоруських благодійність була в традиціях нашого народу. Цілком природним і закономірним вважалося допомогти знедоленому, нещасному, поділитися шматком хліба, дати притулок бездомному, захистити старість і немічність, порятувати хворого чи каліку, заступитися за беззахисного і скривдженого. 2-й ведучий. Доброта і чуйність, співпереживання і щиросердність, уміння розділити чужий біль, підтримати у важку хвилину, розрадити в горі й біді - це в характері нашого народу.

2-й ведучий. Саме таким був безкорисливий порив мільйонів людей, які прийшли на допомогу багатостраждальним народам Вірменії та Таджикистану після страшних землетрусів: Україні і Білорусії після аварії на ЧАЕС.

Читець.

*Не говори про доброту.*

*Коли ти нею сам не сяєш,*

*Коли у радощах витати,*

*Забувши про чужу біду.*

*Бо доброта не тільки те,*

*Що обіймає тепле слово,*

*В цім почутті така основа,*

*Яка з глибин душі росте,*

*Коли її не маєш ти,*

*То раннячи людяне в людині.*

*Немає вищої святині,*

*Ніж чисте сяйво доброти.*

*О. Довгий*

Учитель. Доброта, милосердя - багатоликі. Потреба в них повсякчас. Навіть тоді, коли немає біди. Навіть там, де гори спокійні й твердь земна не хитається під ногами.

1-й ведучий. Милосердя й добре на яких тримається людство. Як же могло так статися, що милосердя втратило сьогодні свою цінність, а його зміст звівся в основному до милостині. Невже для того, щоб відчути доброту наших сердець, потрібні землетрус чи Чорнобильська катастрофа?

2-й ведучий. На Україні проживає майже 2 млн. одиноких людей, близько 200 тис. з них проживають у будинках-інтернатах, їх об'єднує немічність і самотність, 1-й ведучий. У злиднях живуть 5 тис. наших земляків. Близько 1 тис. з них мешкають у напіврозвалених халупах. 7 тис. - ті, хто отримує мізерну пенсію. Є і таких чимало, які існують на межі бідності. Сумні цифри, незвичні. Та це - правда життя.

1-й ведучий. Важко уявити - люди страждають не від того, що на день не мають свіжого хліба, а через те, що не чують вкрай необхідного \*Добрий день». (Звучить музика). Читець.

*Кажімо більше ніжних слів  
Знайомим, друзям і коханим,  
Нехай комусь тепліше стане  
Від зливи наших почуттів.*

*Нехай тих слів солодкий мед  
Чуюсь загоїть рану.*

*(Чи перший біль, чи то останній)*

*Коли б то знати наперед!*

*Кажімо більше ніжних слів,  
Комусь всміхаємось ненароком,  
То не життя людське коротке.*

*Короткі в нас слова черстві,*

*Кажімо більше ніжних слів...*

Учитель. Лікування добротою потребують не тільки хворі й самотні, а й цілком благополучні і здорові люди, в яких душа черства й глуха до чужого горя. Лікування милосердям потрібне і тим, хто не бачить і не чує кривди й болю, несправедливості, горя. Із такими сліпими, глухими треба терпеливо говорити, будити їх словом життєлюбним і проникливим. Читець,

*Не нарікай на глухість душ людських*

*І не гостри в злобі на них зубів...*

*А ти, що людям доброго зробив,*

*Що вимагаєш доброти від них?*

*Чого мовчиш, подумай і збагни.*

*Але уже з низької висоти,*

*І зваж, і переваж, а хто є ти?*

*Зваживши, нікого не вини.*

*А сам в своє більмо душі заглянь,*

*Чи там хоч раз добром світила рать*

*І променем зарилося святим?*

*І ти збагнеш, що до твоїх страждань,*

*А ти шукаєш в людях доброти.*

*О. Когачук*

2-й ведучий. Мудрі французи кажуть: От якби то молодість знала, якби ж то старість могла...» Еге ж, старість - не радість, ніхто на неї не чекає, всяк прихитряється відсунути її небажаний прихід. Та ба, вона підкрадається несподівано, впаде, як сніг на скроні, і ти з печальною розсудливістю

розумієш усе краще що було, все в минулому. А з тобою лише спомини та недуги, самота і немічність. Добре, коли за своєї життєвої зими звив тепле гніздечко родинне, коли довкола проміняться рідні усмішки, дзвенить дитячий сміх. А як цього немає?... *(Звучить музика)*,

1-й ведучий. Будинок пристарілих, сумне пристанище на схилі літ. Хоч там не зовсім погано. Тут не бачиш людей у рваному одязі, тут готують відносну пристойну їжу, показують кінофільми. Чому старі радіють, коли звідси їх забирають, чому просто на очах в'януть, почувши новину, що їх відправляють у будинок пристарілих.

Молодий чоловік. Все гаразд, мамо, документи в будинок пристарілих оформлені. Там вам буде добре... Спокій, тиша, обслуговування. І ми не набридатимемо. Звісно, інколи будемо заглядати\*

Мати. Одна тепер, назавжди одна... Ідуть геть найрідніші, без котрих життя не матиме сенсу, стане байдужим настільки, що втратить ціну.

Чоловік. Та що ви, мамо? Ви ж не куди-небудь, а в будинок пристарілих. Там вам буде краще ніж з нами...

2-й ведучий. Вона розуміє, що діти відправляють ? Її в зал чекання перед похоронною процесією..

Гіркі материнські сльози, гіркі, як полин, і пекучі такі. Чи буває в світі щось гірше? Їй би внуків бавити своїх, їй би горнути їх до серця. А вона, обнявшись з самотністю, тихо журиться біля вікна. «Мамо, мамо», - почулося бабі Марусі, і вона, не зважаючи на свої 83 роки, кинулась до вікна. Чи не сини це її? Ні! Знову почулося... Далеко залетіли сини\* думає старенька. А я ж так давно їх бачила... *(Ледь чутна музика)*.

1-й ведучий. Самотність сивим полотном цвіте попід вікнами бабці Ярини. «Не живу, а доживаю», - з гіркотою мовить вона. Ще хоча б раз подивитися на сина, то й помирати вже можна, бо важко піти з цього світу, не попрощавшись із ними. А він все не йде. Де ж ви, сини? Де ж ви, соколята? - виглядають матері у вікно. Вже й очі видивились. А їх все нема... Читайте.

*Шануйте матерів,*

*Мені болить, коли матуся,*

*Що має дочок і синів,*

*Живе одна, мов та бабуся,*

*На схилі посивілих днів.*

*Працює вдень, не спить ночами,*

*І часто зрошує сльозами*

*Тверду подушку на зорі.*

*Скотину порас в дворі,*

*А вдень копає на городі.*

*Уста шепчуть: Світе мі*

*Як важко жити мені одній*

*Одна-однісінька - та й годі!..»*

*Цим віршем нагадать хотів:*

*Шануйте, друзі, матерів!*

*К. Прохоренко*



2-й ведучий. Виховує мати синів, доньок, надіється, що буде до кого на старість прихилитися. А вони, розлетівшись по світу, довго-довго не навідуються до отчого порогу. Лише скупі листи приходять час від часу, подібні одна на одну телеграми. А коли, нарешті, знайдуть хвилинку, щоб відвідати, не рідко це буває надто пізно. Зі скрипом відчиняються перекошені двері, застогне пошарпане віконце і додола, підстріленою горлицею, впаде материнська любов... Читець.

*Допоки нас чекають наші мами,  
І доки виглядають нас батьки,  
Провідуймо, та не лише листами,  
Хоч дорогі їм і скупі рядки.  
Коли неждано вдарять в дзвони далі.  
Тоді на все, на все знайдеться час.  
Заниє жаль у щедрім слові «мама»,  
І чайкою здригнеться синя вись.  
Провідуймо і завжди пам'ятаймо,  
Що можем запізнитись колись.*

*О. Бочачук*

Читець.

*Крізь дощ, крізь сніги і тумани,  
Чи дороги туманом обснує -  
Приїжджайте частіше до мами,  
Повертайтеся в дитинство своє,  
Забувайте обов'язок, втому,  
Не марнуйте дрібницями дні.  
Приїжджайте до рідного дому,  
Розвесняйте в нім душі свої.  
Там ростуть чорнобривці і м'ята,  
Де пройшли ваші дні золоті.  
Лиш не можуть вам вічними стати  
Руки мамині - крила святі.  
Щоб не мучила совість потому -  
Не приносьте батькам ви печаль,  
Бо для них ви - жар - сонячний промінь,  
То ж не гасніть у рідних очах!*

1-й ведучий. А старість не обминути. Здається, кожен має про це пам'ятати. Через те хочеться крикнути: «Люди, схаменіться Ви також будете старі, немічні, і ваші діти та онуки матимуть моральне право відвернутися від вас». Учениця (під тривожну музику).

*Та пішли, пішли сирітки по світі блукати,*

*По світі блукати, матусі шукати...*

*Сирітськими слізеньками земля напоїлась*

*- Мамо моя ріднесенька, куди ж ти поділась?..*

. Учитель. Дитинство починається з теплих материнських рук, рідної домівки. Ця аксіома актуальна для всіх часів і народів. Та, на превеликий

жаль, оця найсвятіша і найніжніша пора, перші кроки у світ починаються з чужих людей і інтернатських закладів. Діти-сироти, діти-напівсироти. Кому з них краще? Не знаю, мабуть, і тим, і тим погано. Вони не знають батьківської ласки. Ніхто їх не приголубить, і це тоді, коли батьки живі-здорові.

Читець.

*То не вітер, то не буйний,*

*Що дуба ламає;*

*То не лихо, то не тяжке,*

*Що мати вмирає;*

*Не сироти малі діти,*

*Що неньку сховали;*

*їм зосталась добра слава.*

*Могила зосталась.*

*Засміються злії люди*

*Малій сиротині,*

*Вилле сльози на могилу -*

*Серденько спочине.*

*А тому, тому на світі,*

*Що йому зосталось?*

*Кого батько і не бачив,*

*Мати одиуралась?*

*Що зосталось байстрюкові?*

*Хто в ним заговорить?...*

*Ні родини, ні хатини:*

*Шляхи, пісні, горе...*

*Т.Г. Шевченко*

2-й ведучий. У сирітських дітей багато дечого є. Затишні опальні, на ліжках новенькі ковдри, В їдальні смачний борщ. Спортзал, світлі класи. Діти як діти. Безтурботно бавляться на дозвіллі, а вночі спросоння ніжко цілують маму... Вони часто розмовляють ночами...

*(Діалог хлопця і дівчини)*

. - Тебе ще ніхто не забрав?

-Ні.

- Бо кашляю.

- А я сплю тихо.

- Тоді тебе виберуть.

- У мене нема дому, і мами нема, і тата нема, і нікого нема. Одна я...

1-й ведучий. Сім'я для дитини - не тільки перше гніздо, а й школа життя, і тому немає для неї більшого горя, ніж сирітство. Читець.

*Чи я українець?*

*Чи я окраянець?*

*З якого я краю?*

*І чий я окрасець?*

*Якої хлібини*

*Я крихта солона?*

*Якій нелюдинці  
Я виходець з лона?  
Яка жене мати  
На світ породили.  
Без роду, без імені  
В люди пустила.  
Лежав і мовчав  
Я під небом високим,  
І в небі відлунням  
Пішли її кроки. ,  
Світи оніміли  
У мить без надії "*

1-й ведучий. З давніх-давен дзвони, окрім богослужіння, повсюдно використовувались і як набат для сповіщення про якесь лихо, біль, на сполох під час пожежі, ворожого нашествия.

2-й ведучий. Сьогодні дзвони б'ють на сполох, закликаючи нас до Милосердя, Доброти. Бо тільки-милосердя робить нас справжніми людьми.

Учитель. Друзі! Добродії! Поряд із нами живуть, а може, доживають свої останні дні ті, кому допомогти можемо тільки ми: ваші сусіди, колеги. Зараз, сьогодні, бо завтра - може бути пізно.

1-й ведучий. Люди! Будьмо милосердні! 2-й ведучий. «Бо суд немилосердний для того, хто не вчинив милосердя».

2-й ведучий. «Милосердя - бо ставиться вище за суд».



## Виховна година «Для чого світу ти»

**Мета.** Виховувати у дітей людяність, гуманізм у стосунках, доброзичливість, повагу до людей, великодушність, скромність та самопожертву. Навчати оволодівати мистецтвом спілкування та навичками за допомоги, пробуджувати у дітей щирий інтерес до всього корисного, морального; бажання назавжди зберегти людську гідність.

**Обладнання.** Книжкова виставка «людина починається з добра»

*Єдине, що важливо, — це бути людиною. А. Камю  
(Звучить «Вальс» Є. Доги).*

**Учитель.** Один східний володар захотів пізнати всю історію людства. Мудрець приніс йому 500 томів. Зайнятий державними справами, цар відіслав його, наказавши викласти все це в більш стислій формі. Через 20 років мудрець повернувся. Історія людства займала тепер всього-50 томів, але цар був уже занадто старий, щоб подолати стільки товстих книг, і знову відіслав мудреця. Пройшло ще 20 років і постарілий, посивілий мудрець приніс володарю один-єдиний том, який уміщав усю премудрість світу, яку той прагнув пізнати. Однак цар лежав на смертному одрі і в нього не залишилось часу, щоб прочитати навіть одну цю книгу. Тоді мудрець виклав йому історію людства в одному рядку: людина народжується, страждає і помирає.

Не одне покоління замислювалося над питанням: хто така Людина; для чого вона живе на Землі; що значить бути справжньою Людиною? Щоб помучитись, постраждати і безслідно піти в забуття? Який не у цьому всьому? Відповідь на ці питання шукають люди у всі віки, у всі часи. Зараз ми спробуємо поспілкуватися і посперечатись із наймудрішими світу цього.

1-й читець.

*Для чого світу ти ?*

*Ніщо ти перед ним.*

*Існуєш ти чи ні — примара все і дим.*

*Безодні з двох боків буття твого зіяють.*

*А поміж ними — ти, ніщо у світі цім. Омар Хайям*

Вчитель. Людина — ніщо? Вас це влаштовує? Людина приходить із небуття і йде у небуття. І все ж, багато чого залежить від людини,

1-а учениця. Я гадаю, що свідомість немовлятка — це чистий аркуш паперу. Що напишуть на ньому батьки і як напишуть — це й прочитають на старості літ вони, люди, суспільство. Тому потрібно змалку прищеплювати дитині усвідомлення доброти, відповідальності, любові до ближнього та передусім до Бога і України. Християнська мораль, з-поміж іншого, спрямована й на те, щоб змалку закласти в дитині всі ті чесноти, які й , роблять людину Людиною.

2-й читець. *У долі всіх людей є своє щастя,*

*А для щастя треба зовсім небагато*

*— Сонце, зорі, небо і весела хата,*

*А у хаті рідні, друзі, мама й тато,  
Щоб любов та радість там жила крилата,  
Щоб були стосунки в сім'ях добрі й щирі,  
І зростали діти в злагоді та мирі  
І щоб був достаток, все було як треба...  
Ой, для щастя, мабуть, трохи більше треба...  
Це краса безмежна, ріки і долини,  
Та любов — як мало треба для людини,  
І знання, і творчість, радість безупинна,  
Кожен раз щось інше..  
Ти ж на те й людина!*

Вчитель. Для чого живе людина? Який же слід повинна залишити вона на Землі?

1-й учень. Франсуа Моріак сказав: «Життя більшості людей — мертва дорога, що веде в нікуди». Але ж буває життя людини схоже на спалах, який світить багатом-багатом поколінням.

Вчитель. Перш ніж ви почнете міркувати над запитаннями, які щойно прозвучали, послухайте причту В. Сухомлинського.

*(Звучить «Полонез» М. Огінського. Учениця читає причту).*

Старий Майстер поставив кам'яний дім. Став збоку й милується ним. «Завтра в ньому поселяться люди», — думав із гордістю Майстер.

А тут біля дому гуляв хлопчик. Він скочив на сходинку й залишив слід своєї маленької ніжки на ще не затверділому цементі. — Навіщо ти псуєш мою роботу? — з докором запитав Майстер, Хлопчик глянув на відбиток ноги, засміявся і втік. Минуло багато літ. Хлопчик став дорослий. Життя його склалося так, що він часто переїжджав із міста до міста, ніде довго не затримувався, ні до чого не прив'язувався — ні руками, ні душою.

Наспіла старість. Згадав старий чоловік своє рідне село на березі Дніпра. Захотілося йому побувати в рідному селі. Приїхав старий чоловік на свою батьківщину. Зустрічається з людьми, називає своє прізвище, та всі тільки плечима знизують — ніхто не пам'ятає такої людини. Зустрівся по дорозі старенький дідусь, та й запитує:

— Що ж ти залишив після себе? Чи є в тебе син або дочка?

— Немає у мене ні сина, ні дочки, — відповів старий чоловік.

— Можливо, ти посадив дуба?

— Ні, не посадив я дуба...

— Можливо, ти виплекав поле?

— Ні, не виплекав я поля...

— Ну, то, виходить, ти пісню склав? — Ні, і пісні я не склав.

— То хто ж ти такий? Що ж ти робив цілісіньке життя? — з подивом запитав дідусь.

Нічого не зміг відповісти старий чоловік. Згадалась йому та мить, коли він залишив слід на сходинці. Підійшов до того дому. Стоїть будинок, наче вчора<sup>1</sup> його поставили, а на нижній сходинці — закам'янілий відбиток його маленької ніжки.

«От і все, що залишиться після мене на землі, — з гіркотою думає старий чоловік. — Але ж цього мало! Не так треба було жити і.,

Вчитель. Ось така історія. Як ви думаєте, у чому трагедія життя цієї людини? (*Міркування дітей*).

Вчитель. І щоб ніколи не відчувати гіркоти життєвого полину, не відчувати в зрілі роки, що життя пройшло марно, потрібно самому собі дати відповідь: у чому сенс мого життя, що я хочу досягти, яким я повинен бути.

Із давніх-давен філософи оцінювали роль справжньої людини. Вони шукали людський ідеал. Таких філософів часто називали «диваками». Але такі диваки прикрашали світ, сьогодні в ас є нагода поспілкуватися з одним із них.

Вони блукають по світі, шукаючи відповіді на свої і не будемо дивуватись, якщо такі диваки з'являться серед нас.

Учень. Ой, погляньте, якийсь дивак з'явився, невже він із тих, хто може прикрашати світ? Дивіться, він із вогнищем удень!

— Хто ти і що шукаєш у нашому храмі науки серед білого дня з вогнем?

Декарт. Я — французький філософ і прийшов до вас, бо шукаю людину. Вогнище допомагає мені знайти шлях до Істини.

Учень. Ну й дивак! Він шукає людину. А хіба ж ти не зустрів по дорозі сюди тисячі людей? Хіба ж ти без вогнища не бачиш, як перенаселена наша планета? Куди б не пішов чи поїхав ти, не розминутися тобі з людьми,

Декарт. Так, я бачу, що всі ви маєте вигляд людей, Але мати вигляд людини неважко, а от бути людиною дуже складно. Чи знаєте ви, сучасники, що значить бути Людиною?

Учитель. Я пропоную послухати декілька оповідань із книги В. Сухомлинського «Чиста криниця».

### Бо я людина

Вечоріло, Дорогою йшли два подорожні; батько й малий син. Посеред дороги лежав камінь. Батько не помітив його, спотикнувся і забив ногу. Йому заболіло. Крекчучи, він обійшов камінь і, взявши хлопчика за руку, пішов далі. Другого дня батько з сином ішли тою самою дорогою назад. Батько знов не помітив каменя, знов спотикнувся й забив ногу.

Третього дня батько й син ішли тою самою дорогою. До каменя ще було далеко. Батько сказав синові:

— Дивись уважно, сину. Треба обминути камінь. Ось і те місце, де батько двічі спотикнувся й забив

ногу. Вони зменшили ходу, але каменя вже не було. На обочині дороги сидів сивий дід.

— Дідусю, — питає хлопчик, — ви не бачили каменя?

— Я прибрав його з дороги.

— Ви теж спотикнулися й забили ногу?

— Ні, я не спіткнувся й не забив ногу.

— Чого ж ви прибравли камінь?

— Бо я людина. Хлопчик став та й думає.

— Тату, — питає він, — а хіба ви не людина?

## Звичайна людина

Є в сухому степу колодязь. Біля колодязя — хатка. В ній живуть дідусь із внуком.

Біля колодязя на довгій вірьовці відро, їдуть подорожні, заїжджають до колодязя, п'ють воду, дякують дідусеві,

Стерлася вірьовка, перервалася, упало відро в глибокий колодязь. Немає в дідуса другого відра. Нічим води витягти, щоб попити. День не п'ють води дідусь з онуком, два дні не п'ють, Мучаться від спраги.

На третій день уранці проїжджає повз дідусеву хатину подорожній з настороженими очима. На возі в нього побачив під соломою відро.

Глянув подорожній з настороженими очима на колодязь, глянув на дідуса з онуком, ударив коней батоном і поїхав.

— Що це за людина? — питає онук дідуса.

— Це не людина, — відповідає дідусь.

Опівдні проїжджає повз дідусеву хатину подорожній з байдужими очима. Дістав з воза відро, прив'язав до вірьовки, витяг води, напився, дав попити дідусеві й онукові, решту води вилив у сухий пісок, відро забрав та й поїхав.

— Що це за людина? — питає онук дідуса.

— Це не людина, — відповідає дідусь.

Увечері проїжджає повз дідусеву хатину подорожній з добрими очима. Дістав з воза відро, прив'язав до вірьовки, витяг води, напився й поїхав, а відро так і стоїть на цямрині.

— Що це за людина? — питає онук.

— Звичайна людина, — відповідає дідусь. Задумуйтеся над змістом цих творів.

2-а учениця. Щоб бути справжньою людиною ти повинен бути добрим, щедрим, милосердним, інтелігентним, вихованим, гідним того, щоб жити на планеті Земля. І прожити це життя так, щоб тобі не було страшно за прожиті тобою роки, — прожити з гідністю.

2-й учень. Люди різні, але для кожної людини на планеті Земля повинно бути одне правило: треба прожити життя з гідністю. Це значить — «залишити після себе добрий слід на землі», тоді про тебе пам'ятатимуть і згадуватимуть хорошим словом.

Кожен повинен народити доньку чи сина, посадити дерево, написати пісню, виплекати поле, тобто, залишити після себе щось хороше, щоб тебе ніколи не забули. Заради гідності краще попросити вибачення, визнати перед іншим свою помилку, ніж хитрувати і брехати, Обманюючи,- ти передусім обманюєш себе. Краще сказати правду.

3-я учениця. Щоб жиги щасливо і довго, людина повинна бути інтелігентною, розумово розвинутою, освіченою, культурною. Адже інтелігентність те саме, що й моральне здоров'я, коли характер, склад душі, звички спрямовані на добро, а здоров'я необхідне для того, щоб жити довго не лише фізично, а й розумово,



3-й учень. Кожна людина — неповторна на цій землі; вона є великою цінністю, тому що має совість, сумління, розум. Їй даровано життя, щоб вона прожила його гідно і плідно. У нас є багато спільного й відмінного, але усіх об'єднує те, що всі ми — люди, що всі ми маємо одну на всіх Землю, і нам слід жити так, щоб зберегти мир і спокій.

4-а учениця. Всі люди дуже різні. І тому, щоб людину зрозуміти, необхідно в неї уважно вдивлятися.

Кожна людина дуже індивідуальна, і це дуже добре, що ми різні. Вдивляючись в себе та в інших, ми більше задумуємось про гарне і погане в собі. Порівнюючи себе з іншими, намагаємось щось виділити для себе, когось наслідувати, а від чогось відмовитися. Так ми навчаємось думати про людину взагалі, про себе та інших людей.

І це дуже добре.

Прислухайся, друже, до цих пораді Твої батьки, вчителі, рідні, близькі та друзі бажають тобі вирости справжньою Людиною.

*(Тихо звучить «Соната № 23» А. Бетховена. Учень читає вірш В. Симоненка «Ти знаєш, що ти — людина»).*

*Ти знаєш, що ти — людина ?*

*Ти знаєш про це чи ні?*

*Усмішка твоя — єдина,*

*Очі твої — одні.*

*Більше тебе не буде,*

*Завтра на цій землі*

*Інші ходитимуть люди,*

*Інші кохатимуть люди —*

*Добрі, ласкаві й злі.*

*Сьогодні усе для тебе —*

*Озера, гаї, степи.*

*І жити спішити треба,*

*Кохати спішити треба —*

*Гляди ж не просни!*

*Бо ти на землі — людина,*

*І хочеш того чи ні, —*

*Усмішка твоя — єдина,*

*Мука твоя — єдина,*

*Очі твої — одні.*

4-й учень. А я хочу розповісти таку історію:

### **Як треба жити**

Кажуть, жив собі один чоловік, хазяїн. Він був дуже праведний і такий старий був, що вже й правнуків діждав. І його всі — і свої, і чужі — любили й поважали, і як кому треба було в якому ділі поради, то вже до нього йшли радитися,

Прийшов час умирати старому. Позбиралися коло нього і свої, і чужі, всі плачуть, прощаються з дідом. Почав він з дітьми прощатися. Старший син заплакав та й каже: «Тату, навчїть мене, як менї жити без вас на свїтї».

А старий каже йому: «Як ти, сину, народився на свїт, так ми всї раділи, а ти плакав. Живи ж так, щоб як доведеться тобі вмирати, так щоб усї люди плакали за тобою, а ти сам, щоб радїв і не боявся стати на суд перед Богом».

Помер дїд, а слово його впало людям у душу. Тим не забули дїда, і досї про нього згадують та про його науку кажуть.

Декарт. Менї приємно, що ви розумїєте глибинний змїст буття людини.

Вчитель. Ну ось. Що я казала. Він шукає вїдповїдь на своє запитання. Давайте допоможемо цїй людинї, яка в пошуку істини долає шлях у столїття. Зараз ми спробуємо з вами стати співучасниками творення проектів бачення цїнностї людини.

*(Клас дїлиться на двї групи)* Перша група, дайте вїдповїдь на запитання: «Якї риси ви цїните у своїх друзях, однокласниках?». Складїть проект «Образ сучасника», а друга група хай дасть вїдповїдь на запитання: «Якї риси я хотїв би пронести крїзь усе життя? Чого нового хотїв би набути » Ви складаєте проект «Я у майбутньому».

*(Вїдповїдї записують на аркушах паперу та вивїшують, на дошкї. Коментарї).*

Декарт. Я радий нашїй сьогоднїшнїй зустрїчї. Я ще не бачу у вас великих вад, і заповїдаю вам: будьте завжди Людьми. Набирайтеся життєвої мудростї і, пїзнавши в життї зло, — не йдїть на угоду зї своєю совїстю. Назавжди залишайтеся доброчесними людьми. Завжди шукайте шлях до істини. Нехай у цьому вам допомагатиме цей вогонь. Прощайте. *(Декарт залишає клас).*

Вчитель. Символом пошуку істини у нас буде вогонь, залишений мудрецем. Вогонь здатний розтопити кригу. Вогонь може освїтити шлях. Вогонь може зїгрїти і вселити надїю свїтлим і чистим людям. Але водночас він нїколи не зїгрїє тих, хто має в серцї *(вїдкриває дошку з написами)* пихатїсть, примхливїсть, скупїсть, лїнь, гнїв, зажерливїсть, заздрїсть...

Вчитель. Проблема людини й людяностї хвилювала людство в усї часи. Ще в V ст, до н. є. китайський фїлософ Конфуцїй писав про те, що потрїбно виховувати в собї людянїсть та доброзичливїсть. Що ж таке людянїсть, на вашу думку?

*(Дїти висловлюють свої мїркування).* Вчитель. Отож бути людяним — це оволодївати мистецтвом спїлкування та навичками взаємної допомоги, радїти успїхам ближнїх; любити та жертвувати, плакати та смїятися, переживати та сподїватись. Як кажуть:

*Не вїджені колючим словом*

*Того, хто руку подає, —*

*Так можна, навїть випадково,*

*І щастя втратити своє.*

5-а учениця. Велике мистецтво — розуміти ближнього, бачити в ньому добрі, позитивні риси. А чи вміємо ми це робити? Чи вміємо сказати один одному щось приємне без лукавства, щиро?

3-й читець. Пам'ятайте, діти!

*Пам'ятайте, милі діти,  
Що життя не довге в світі.  
Нам треба кожну хвилю  
Чи у будень, чи в неділю  
Лиш на добре уживати,  
Бідним людям помагати,  
А що ближнім зроблять люди,  
Бог за це платити буде.*

*Л. Глібов*

Вчитель. Часто кажуть, що у кожної людини є дві дороги. Перша — вузька безводна, засіяна колочками, повна небезпек... Тільки наприкінці вона стає рівною, з родючими садками. Друга дорога — поросла квітами, сповнена насолод, і лише наприкінці стає кам'янистою, небезпечною. Яка вам більше подобається? Яку ви обрали б для себе?

(*Міркування дітей*). Вам подобається перша. Це добре, але чому вона така важка?

6-а учениця. Ніщо в житті не дається без зусиль, важкої праці. Людина, яка з дитинства навчилася долати перешкоди, допомагати іншим, не піддаватись спокусам, перемагала власну ліню, може стати справжньою людиною, домогтися в житті того, чого вона хоче.

(*Учениця читає вірш Т. Печончик «Не плач»*).

**Не плач**

*Не плач, коли життя жорстоке  
Тобі стежину шле лиху,  
Ще знайдеш щастя синьооке  
На вкритім тернами шляху.  
І не сумуй, коли яскраве  
Для тебе сонце вмить зійде,  
Ще прийде час — / зірка слави  
Смарагдом в душу упаде.  
Життя — це поле щастя й муки,  
Тому до труднощів звикай  
Та головне — безсило руки  
Ніколи ти не опускай!*

**Відлітають літа**

*Муз. О. Кушнарьова, сл. Ф. Тишка  
Я за щастям біжу,  
Я за щастям біжу есе життя.  
А воно все від мене тікає.  
І щоб якимось довести,  
І щоб щось довести до пуття,*

*Час потрібен. Та він не чекає. Приспів:  
Ой стежина життя,  
Ти коротка така.  
А дорога до щастя далека, далека.  
Відлітають за обрій літа,  
Відлітають за обрій літа,  
Відлітають, мов білі лелеки.  
А я в небо дивлюсь,  
А я в небо дивлюсь.  
Виглядаю їх з вірію марно.  
Але все ще надіюсь,  
Надіюсь чомусь,  
Сподіваюсь на краще? Звичайно.  
Приспів.*

Учениця. Я прочитала дуже цікаве оповідання В. Сухомлинського «Кожна людина повинна». Я хочу запропонувати його вашій увазі.

#### **Кожна людина повинна**

Мати з Петриком сіли у вагоні їдуть у далеке південне місто, на берег теплого моря, — відпочивати.

Вечоріло. Мати постелила на одній лавці собі, на ругій Петрикові. Хлопчик з'їв смачну булку з курячою лапкою і яблуко. Ліг на м'яку подушку і питає матір:

— Мамо, ви казали, що поїзда веде машиніст. А вночі хто?

— І вночі — машиніст, — каже мати.

— Як? — дивується Петрик. — Невже він уночі не спить?

— Не спить, синку,

— Ми спимо, а він ні? — ще більше дивується Петрик.

— Ні...

— Як же це так? — не може зрозуміти Петрик. — Йому ж хочеться спати.

— Хочеться, але він повинен вести поїзд, Кожна людина повинна.

— І я повинен? — питає Петрик.

— І ти повинен,

— Що ж я повинен?

— Бути людиною, — каже мати. — Це найголовніше,  
4-й читець.

*Витри піт солоний із чола,*

*І трудись, забувши про утому,*

*Бо людина ціниться по тому,*

*Чи вона зробила, що могла?*

*Скільки сил у неї вистачало.*

*Щоб на світі більше щастя стало?*

*М. Луків*

Учениця. Життя — це шанс кожного. Доля прихильна до тих, хто здатний триматися на плаву, навіть потрапляючи у вир.

Мати Тереза, лауреат Нобелівської премії світу, громадянка світу в найвищому розумінні цього слова, залишила тим, хто вступає на життєвий шлях, духовний заповіт, у якому сказано:

*Життя — це шанс. Скористайся ним.*

*Життя — це краса. Милуйся нею.*

*Життя — це мрія. Здійсни її.*

*Життя — це виклик. Прийми його.*

*Життя — це обов'язок. Виконай його.*

*Життя — це гра. Стань гравцем.*

*Життя — це цінність. Цінуй його.*

*Життя — це скарб. Бережи його.*

*Життя — це любов. Насолоджуйся нею.*

*Життя — це таїна. Пізнай її.*

*Життя — це юдоль бід. Перебори все.*

*Життя — це пісня. Доспівай її.*

*Життя — це боротьба. Розпочни її.*

*Життя — це безодня невідомого — не бійся вступити в неї.*

*Життя — це удача. Шукай цю мить.*

*Життя таке чудове — не марнуй його.*

*Це твоє життя. Борони його.*

Учитель. Ось ці основні цінності, що ними ви маєте заpastися, вирушаючи в життєву дорогу й готуючись до великого іспиту. Якщо ви візьмете цей багаж із собою у життя, то перемога буде за вами. І кожен новий день, кожен світанок ви очікуватимете з нетерпінням.

Вчитель. Даруйте людям добро, радість, не чекайте віддачі. Робіть добро тим, із ким ви, можливо, зустрінетесь раз у житті. Пам'ятайте, що все повертається, як бумеранг.

5-й читець.

*Я вірю в силу доброти.*

*Добро завжди сильніше злого,*

*Дає наснагу, щоб цвісти*

*І світу обирати дорогу*

*Я вірю в силу доброти,*

*Що має долю роботящу.*

*Що хоче, щоб і я, і ти,*

*І все було у світі кращим.*

*В. Крищенко*

*В суєті не загубіть доброти,*

*Силу духу черпайте в любові!*

*Хай нелегко вам буде іти,*

*Не цурайтеся рідних ніколи!*

*Не зганьбіть своє чесне ім'я,*

*Правда в житті лише єдина!*

*Не забудьте, що вище нема*

*Від імення Людина!*

*(Звучить пісня «Доброта», муз. Лученка, сл. Тулупової).*

Вчитель. А зараз давайте підсумуємо, що значить бути людиною.

1-й учень. Бути благородним.

2-й учень. Горіти заради іншого так, як горить свічка.

3-й учень. Бути надією для будь-якого подорожнього.

4-й учень. Допомогати іншим, турбуватися один про одного.

5-й учень. Допомогати кожному в біді.

6-й учень. Своїми справами примножувати кількість щасливих людей на Землі.

7-й учень. Не бути слабкодушним, безпринципним.

8-й учень. Не бути байдужим.

9-й учень. Мати в душі святині та істини, яким уклоняються справжні люди всього світу.

Вчитель. Шановні учні! Не схиляйтеся перед життєвими труднощами, не опускайте руки, не допустіть у свої душі черствості, не розгубіть на дорогах життя свою людяність, залишіть добрий слід на землі, будьте справжніми людьми.

Хай щастить вам на важких дорогах життя і в усьому Бог допомагає.

Учениця. Тільки тоді ти станеш людиною, коли навчишся бачити людину.



## Тренінг «Життя людини - найвища цінність»

Мета: глибше ознайомити учнів з поняттям «життя», "цінність"; допомогти з'ясувати

такі питання: для чого людина живе на Землі? Що зробити для того, щоб життя було гарним?; виявити причини життєвих негараздів та шляхи їх усунення; вчити вихованців аналізувати свої вчинки, вчинки оточуючих; формувати високу мовну культуру, встановлювати тісні стосунки з рідними, однолітками. Виховувати чесність, довіру, відвертість, людяність, етичні норми поведінки.

*«Пам'ятай! Життя — це дар, великий дар. І хто його не цінує, той цього дарунка не заслуговує».*

*Обладнання:*

1) картки із висловами про сенс життя; пелюстки квітки;

2) епіграф на дошці.

- Життя – це краса, дивуйся йому.
- Життя – це пошук, шукай його.
- Життя – це мить насолоджуйся ним.
- Життя – це любов, люби його.
- Життя – це трагедія, переживи його.
- Життя – це гра , грай у нього.
- Життя – це боротьба, борись за нього.
- Життя лише одне, цінуй його.

*Психолог.* Ми не випадково почали наш захід і з цих рядків. З античних часів людство у своєму житті користується правилом, сформульованим філософом Піфагором: *«Людина — міра всіх речей»*, а цінність людського життя — це найвища суспільна цінність. Людина — частина суспільства, вона має свої права та обов'язки. Основне право людини — це право на життя. Захист цього права — найважливіше.

*Учитель.* Сьогодні ми з вами поговоримо про цінності життя, подумаємо над питаннями:

- Для чого Живе людина на Землі?
- Що потрібно зробити, щоб життя було в радість?
- Які ідеали і цілі в житті можна вибрати?

*Ставиться проблема.* На дошці записуються всі запропоновані варіанти рішення, обговорюються, вибираються кращі.

- Що для кожного з вас найцінніше в житті ?

(родина, здоров'я, щастя, гроші, друзі і т. д.)

*I. Технологія «Мозковий штурм».*



Малюється сонце життя, вибираються основні поняття.

Слово «життя» багатозначне, неповторне і звичайне, радісне і сумне, повне переживань. Людей — мільйони, усі вони неповторні й несхожі. Вони, як зірки на небі, що горять незвичайним світлом. Їхнє життя гірке, як полин, і солодке, як мед. Життя кожного — це дорога, якою тільки йому призначено пройти. І якою буде ця дорога залежить... Від кого?

## 2. Технологія «Вільний мікрофон».

Кожен бажаючий швидко і чітко висловлює свою думку.

Обговорюються питання. Після кожного робиться висновок.

— Чи може кожна людина жити так, як хоче? Що для цього потрібно?

Висновок. Людина може жити так, як хоче, тобто запланувати своє життя, поставити мету, вибрати шлях для її реалізації. Усе залежить від її характеру, сили волі. Необхідно вміти переборювати труднощі, мало одного бажання..  
Необхідна праця, боротьба, сила волі, щоб досягти чого-небудь.

— Чи справедливе твердження: «Моє життя, як хочу, так і живу»?

Висновок. Потрібно пам'ятати, що живеш серед інших людей, поважати їхнє право на життя.

— Що важче: будувати життя чи пристосовуватися до нього?

Висновок. Простіше пристосовуватися .

## 3. Робота в парах «Квітка щастя».

— Що потрібно для щасливого життя? Кожній дитині дається по дві пелюстки (усього їх 12). Діти повинні обговорити і висловити свою думку, тільки одну. Потім збирається квітка. Усі разом обговорюють, що вийшло. Учитель підводить учнів до думок про необхідність знань, здорового способу життя. Усі разом будують шкалу цінностей.

Висновок. Жити щасливо — мати повагу людей, здоров'я, любов, друзів; роботу і т. д.

4. Технологія «Захист ідеї». Роздаються картки із висловленнями про значення, мету життя. 2-3 хвилини йде обговорення, потім учні зачитують висловлення, пояснюють, як їх розуміють.

Завдання:

1. Жити — це не означає дихати, це означає — діяти. (Ж.-Ж. Руссо).
2. Наше життя — це те, що ми думаємо про нього. (Марк Аврелій)
3. Ключ до життя — служіння людям. (Д. Джексон) .
4. Людське життя — це найвища цінність, щастя можливе, але воно залежить від людини.
5. Праця — на користь інших людей, країни.
6. Дружба — повинна бути чесною.

Людина повинна зрозуміти свою життєву мету, намітити шляхи її досягнення і йти до неї, поважаючи оточуючих, не залишаючи за собою руїни, тобто «за будь-яку ціну».

У процесі обговорення виробляються загальні правила

Правила:

1. Адекватно приймати дійсність.

2. Приймати себе і навколишніх такими, як вони є. Поважати усіх.
3. В усіх і всьому шукати лише гарне.
4. Вірно Дружити, вибирати гідних друзів.
5. Розвивати почуття «добра» і «зла».
6. Думати не тільки про себе, але й про те, як іншим поруч з тобою.
7. Вести здоровий спосіб життя і фізичний, і духовний.
8. Турбуватися про навколишній світ (природу).
9. Нести відповідальність за всіх і все.

*Підведення підсумків:*

- Що з почутого сьогодні вам запам'яталося?
- Що ви взяли для себе із сьогоднішнього заходу?
- Що сподобалося, що ні?

*Висновок: На сьогоднішньому занятті ми торкнулися дуже важливої теми – життя. І я впевнена, що ви дуже уважно слухали сьогоднішні висловлення про життя і все розповіли, що саме для вас означає життя. То ж давайте разом користуватися нашими правилами життя.*



## Тренінг «Цінність життя і здоров'я» (Для учнів 7-9 класів)

**Мета:** сприяти формуванню в учнів особистої системи цінностей, усвідомлення пріоритету духовних цінностей, визначення життєвої мети, розвивати вміння працювати в групах, вміння зв'язно висловлювати думки; виховувати позитивні риси характеру, почуття толерантності, вміння адекватно реагувати на життєві випробування.

**Обладнання:** папір, ножиці, стікери, олівці, піраміда, мультимедійні презентації, вислови відомих людей, кольоровий папір.

**Епіграф:** «Життя-це те, що люди більше всього бажають зберегти і менше всього оберігають»  
(Жан де Лабрюйер)

### Хід тренінгу

#### I. Вступ

##### 1. Створення позитивного настрою. Вітання

Візьміть промінь сонця, і спрямуйте його туди, де панує темрява.

Візьміть усмішку і подаруйте її тому, хто її так потребує.

Візьміть доброту і подаруйте тому, хто сам не вміє віддавати.

Візьміть віру і дайте кожному, хто її не має.

Візьміть любов і несіть її всьому світові.

Дякую!

##### 2. Вправа «Знайомство»

Учасники по черзі закінчують речення, розповідають, «Я, Леся, цінністю для мене є....»

##### 3. Правила роботи в групі

**Мета:** створити правила роботи в групі, сприяти створенню робочої доброзичливої атмосфери під час тренінгу.

Сьогоднішня розмова вимагає уваги та зосередженості від кожного з вас. Тому хочу нагадати, що на занятті не може бути правильних і неправильних відповідей – існує думка кожного і саме вона є цінною. Для ефективної роботи нам необхідно виробити (*повторити*) правила спілкування.

#### **Правила:**

-бути уважними;

– бути активними;

-уміти слухати, не перебивати;

-дотримуватися регламенту;– бути толерантними;

-правило піднятої руки.

#### **4.Вправа «Моє Я»**

З однакових аркушів паперу, складених навпіл без ножиць сформувати половинки контуру людського тіла, розгорнути фігурки . Поміркувати, чому з однакових папірців за однаковою інструкцією вийшли різні фігурки. Про що це свідчить?

**Висновок:** кожна людина є неповторною. Кожна людина-це особистість.

#### **Словникова робота**

*Особистість-це цілеспрямована людина з визначеною системою життєвих цінностей та поглядів,обраним життєвим шляхом та унікальним внутрішнім світом.*

#### **5. Вправа «Очікування»**

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників від заняття .

На дошці-плакат із зображенням серця. На початку тренінгу учасники пишуть на своїх « чоловічках»очікування і прикріплюють біля серця ,в кінці - переносять на серце.

#### **Притча “Найважливіші речі”**

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, — відповів юнак.

-Це дуже просто, — сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик по вінця, запитав:

— Цей глечик повний, чи не так?

— Так, — погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав:

— А тепер глечик повний? Юнак ствердно кивнув. Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

— Ось відповідь на твоє запитання, — сказав старець. — Велике каміння — це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним. Він хвилюк помовчав, а відтак мовив:

— Дрібні камінці — це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок — дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

— Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витратити сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

### *Міркування до обговорення притчі «Найважливіші речі»*

- Які життєві цінності схожі на велике каміння, які – на мале, які – на пісок?
- Як ви їх розрізняєте?
- У якому порядку ви «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?
- Як можна більше дбати про велике каміння?

## **II. Основна частина**

### **1. Виявлення проінформованості (прес-тест «Ваші знання»)**

#### **Мозковий штурм:**

#### **Групове обговорення «Що є цінного в житті людини?»**

Педагог-тренер записує на плакаті «Цінності життя людини» усі висловлювання учасників щодо їхнього розуміння життєвих цінностей. Всі названі цінності обговорюються. Особливо звернути увагу на цінність особистого здоров'я.

— Чому здоров'я є індивідуальною життєвою цінністю кожної людини, але разом з цим і суспільною цінністю?

### **2. Інформаційне повідомлення**

#### **Словникова робота**

*Життєві цінності – це те, що люди вважають важливим для свого життя, про що вони мріють, до чого прагнуть*

### **3.Вправа «Шкала цінностей».**

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса.

Усі групи отримують однакові набори. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості.

#### **Цінності**

|   |  |
|---|--|
| 1. Самостійність як незалежність у судженнях та оцінках                               |  |
| 2. Упевненість у собі (незалежність від внутрішніх протиріч і сумнівів)               |  |
| 3. Матеріальна забезпеченість (відсутність матеріальних труднощів у житті)            |  |
| 4. Здоров'я (фізичне й психічне)  |  |
| 5. Задоволення (життя, сповнене задоволень, приємного проведення часу, безліч розваг) |  |
| 6. Цікава робота  |  |
| 7. Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)                            |  |
| 8. Свобода й незалежність у вчинках і діях  |  |
| 9. Краса (відчуття прекрасного в природі й мистецтві)                                 |  |
| 10. Гарні й вірні друзі   |  |
| 11. Пізнання (можливість самоосвіти, розширення кругозору, інтелектуального розвитку) |  |
| 12. Щасливе сімейне життя   |  |
| 13. Творчість (можливість творчої діяльності)   |  |
| 14. Суспільне визнання (повага з боку інших людей, колективу, товаришів)              |  |
| 15. Активне діяльне життя   |  |

## 16. Рівність (братерство, рівні можливості для всіх)

*До життєвих цінностей психологи відносять також цікаву роботу, благополуччя в родині, впевненість у собі, самостійність, наявність гарних і вірних друзів, творчість, красу природи й мистецтва, свободу, життєву мудрість, суспільне визнання*

Рішення приймається спільно. Така технологія допомагає впорядкувати дискусію і навчитися аргументувати свій вибір. Ця вправа допомагає створити ієрархію цінностей, висловити свою думку. Коли учасники виберуть 5 цінностей, попросити щоб ці цінності написали на листках, а потім по черзі групи презентують, вивішуючи на шкалі діаманта. Після завершення вправи варто попросити представників команд ознайомити клас із результатами командної роботи і розповісти про те, як проходила дискусія.

**Слово тренера:** На жаль, більшість людей усвідомлюють цінність здоров'я тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для здоров'я або коли воно вже значною мірою втрачене. Тоді хочеться його повернути. Тим часом здорова людина, як правило, рідко замислюється про своє здоров'я.

### **4.Вправа «Скрипка»**

**Мета:** усвідомлення впливу шкідливих звичок на наше здоров'я.

Учням роздають по одній скрипці, пропонуючи її розігнути і скласти в якусь фігурку. Потім просять скласти у початкову форму. Звичайно, зробити це нікому не вдається.

– Отож, уявимо, що наше здоров'я – це скрипка. Ми робимо з ним все, що завгодно, а саме: куримо, вживаємо спиртні напої, починаємо раннє статеве життя, при цьому не захищаючи себе. Потім ми хочемо бути здоровими, але це вже неможливо так само, як повернути цю скрипку у початкову форму.

**Висновок.** Здорова людина може й повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління й на негативний досвід хворих людей.

Важливою складовою здорового способу життя є не тільки відсутність хвороб, але й відчуття щастя, гармонії із собою й навколишнім світом, творчість, можливості власної реалізації.

### **5.Вправа « Мішок щастя».**

**Мета:** формувати в учасників усвідомлення життєвих цінностей як основи бачення власної життєвої перспективи.

#### **Хід вправи**

Написати на стікерах, що для кожного треба, щоб бути щасливими.



Обговорити по колу.

Вкинути стікери у мішечок « Мішок щастя»

Зберемо всі наші побажання у мішок і назвемо його « Мішок щастя»

А зараз візьміть шматочок свого щастя і поділіться з іншими

*Будьмо щасливими сьогодні! Не втомлюймося приносити щастя своїм близьким! Бо ж кожен день – єдиний та неповторний. Бо ж кожен з нас заслуговує на радість та посмішку!*

### **III. Заключна частина**

#### **1. Вправа «Незакінчене речення»**

Продовжити фразу: «Сьогодні на тренінгу мені найбільше сподобалося ...»

#### **Зворотній зв'язок**

Якщо ваші очікування й сподівання

від уроку справдилися, то ваші фігурки

перемістіть на наше серце(учні переносять

фігурки на «Серце сподівань»)

### **3. Завершення тренінгу. Ритуал прощання**

#### **Вправа «Чаша»**

**Мета:** завершити роботу на емоційному піднесенні.

Хід вправи

Учасники беруться за руки. Уявіть, що в центрі у нас велика чаша. Налийте туди повне серце любові, всипте дві пригорщі щедрості, хлюпніть туди ж гумору, посипте добром, додайте якомога більше віри, все це добре перемішайте, намажте на шматок відпущеного вам життя і пропонуйте всім, кого зустрінете на своєму шляху.

## Тренінгове заняття «Я – людина, моє життя прекрасне!»

**Мета:** формування активного усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей, своєї активної позиції в їх реалізації; виховання усвідомлення взаємозв'язку в житті наших можливостей і наших здібностей; навчання визначати власні духовні цінності та їх вплив на життя; підвищення самооцінки, формування життєвих цінностей.

**Обладнання:** невелика свічка, яка б символізувала життя, сині та рожеві папірці за кількістю учасників, два аркуші ватману; фломастери; кольорові олівці; кольоровий папір; ножиці.

Епіграф: *"Будь собою. Інші ролі вже зайняті"*  
Оскар Уальд

### *Хід заняття*

**Вступне слово:** Сьогодні ми поговоримо про наше з вами життя, наші здібності та можливості й вибір, який нам доводиться робити в житті.

Життя... Воно прекрасне. І творить його людина. Але життя прожити - не поле перейти. Щасливий той, хто лічить зорі в небі. Щасливий тому, що має свою зорю, яка світить йому все життя.

Мені хочеться згадати відомі слова В. Маяковського «...Прислухайтесь, якщо зірки запалюють, значить це комусь потрібно». Так, справді потрібно. Піднесіть, будь-ласка, руку, хто ніколи не бачив зоряного неба? Таких серед нас немає. І, мабуть, не знайдеться жодної людини, яка б не любила дивитися в зоряне небо. Існує повір'я, що коли народжується людина, у небі спалахує зірка. Також, вдивляючись у високе зоряне небо, ви, можливо, намагаєтесь відшукати там себе, інколи навіть не усвідомлюючи, що зі своїм народженням кожен отримує безцінний дар - життя.

**Тема нашого тренінгу «Я - людина, життя прекрасне!»**

#### **I. Вправа «Знайомство «Віконечко»**

*Мета:* розвивати вміння короткої самопрезентації.

Усі учасники сидять півколом. Учасники одержують стікери у вигляді віконечка, де пишуть своє ім'я, школу, в якій працює учасник, найкращу рису характеру, хобі. Після цього кожен учасник проводить презентацію свого віконечка.

#### **II. Прийняття правил роботи в групі**

*Мета:* визначити правила продуктивної роботи групи під час тренінгу, створити сприятливий психологічний клімат.

Аби досягти гармонії в роботі, необхідно виробити правила роботи, якими будуть керуватися учасники.

*Наприклад:* відкритість, принцип «тут і зараз», не критикувати, активність, повага, довіра, регламент, правило піднятої руки, обговорення не людини, а проблеми, слухати й чути, почуття гумору тощо.

### **III. Вправа «Святковий салют»**

*Мета:* визначити очікування й одержати зворотний зв'язок.

Учасникам пропонується на стікерах кількома словами написати свої очікування від тренінгу. Потім по черзі наклеїти їх на плакат із зображенням салюту, при цьому озвучуючи свої думки.

- Я сподіваюся, що ваші очікування виправдаються!

### **IV. Вправа «Коло асоціацій»**

- Скажіть, які асоціації виникають у вас зі словом «життя»? Ви будете висловлювати свої думки, а я запишу це на променях нашого сонця. (*Добро, любов, діти, ...*)

- Від кого буде залежати ваше життя? (*Від нас самих, кожна людина вирішує як їй жити, ...*)

**Висновок.** Життя дуже багатогранне, це – яскравий світ, але для кожного він особистий та особливий.

### **V. Вправа "Символ життя"**

*Запалюють свічку, яку передають з рук у руки з коментарем.*

– Уявіть, що ця запалена свічка – наше життя. Потримайте її в своїх руках, передайте тому, хто праворуч з вами. Проаналізуйте свої відчуття.

*Запитання для обговорення:*

- Що ви відчували, коли тримали свічку в своїх руках?
- Чи хотілося вам її віддати?
- Чи виникав страх, що свічка згасне?

**Висновок.** Коли свічка знаходилася у ваших руках, лише ви вирішували, вона горітиме чи згасне. Так само вирішувати тільки вам, яким буде ваше життя.

### **VI. Вправа «Як розпорядитися своїм життям»**

*( На дошці висить плакат з малюнком дерева)*

Як ви гадаєте, які найважливіші речі існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси.

*(Учасники висловлюють свої думки, ведучий записує це на кроні дерева. Це можуть бути такі слова: сім'я, навчання, друзі)*

Така пишна крона можлива лише тоді, коли є не менш сильна коренева система - наші здібності й можливості. Знову ж таки, на ваш погляд, що потрібно для того, щоб реалізувати наші інтереси, бажання.

*(Учасники промовляють, а ведучий записує на корінні. Наприклад: знання, кохання, гроші)*

**Висновок:** тепер ви самі можете побачити, що одного без іншого не може бути, що роль нас самих у житті нашого дерева дуже велика, і що наші можливості багато в чому залежать від наших виборів і нашої поведінки

### **VII. Вправа «Мій портрет у променях сонця»**

Спробуйте відповісти на запитання: «Чому я заслуговую поваги?». Щоб це зробити, намалюйте сонце, у центрі сонячного кола напишіть своє ім'я, а уздовж променів напишіть свої переваги, все гарне, що ви про себе знаєте.

Ви самі себе оцінили. *"Самооцінка - це здатність людини чесно, з любов'ю і по гідності оцінювати себе"*.

Кожна людина має свої критерії самооцінки. Людина з високою самооцінкою відчуває себе щасливою, здатна долати труднощі. Якщо самооцінка у людини низька, то вона відчуває безпорадність, безсилля і самотність. Всі болі людини, її проблеми - все це результат низької самооцінки, яку людина не змогла ні усвідомити, ні змінити.

### **VIII. Притча «Два верблюди»**

Йдуть пустелею 2 верблюди. Втомилися. Зупинилися. Один верблюд дивиться на іншого, а потім як плює на нього.

- За що? За що ти на мене плюєш? За те, що я кожен день працюю без води, без їжі? Плюю на себе, тягаю вантажі... і за це ти на мене плюєш? – сказав постраждалий верблюд

- Ти на себе плюєш - і іншим хочеться.

*Обговорення.*

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почувуються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони потрібні, що до них добре ставляться інші, що вони здібні й їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе.

Ті люди, які навчилися себе поважати, як правило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, то будеш добре думати про інших, і навпаки.

Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводить таким чином, що, дійсно, її немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

Той, хто не любить себе, не може щиро любити інших.

### **IX. Експрес - тест на визначення самооцінки.**

Учасники отримують бланки для виконання тесту і згідно інструкції роблять відмітку у бланку.

### **Тест.**

*Ти спокійно сприймаєш конструктивну критику?*

*Ти легко сходишся з людьми?*

*Ти відверто і відкрито показуєш свої відчуття?*

*Ти цінуєш близькі стосунки з людьми?*

*Ти готовий сміятися над своїми помилками і вчитися на них?*

*Ти шукаєш можливості спробувати себе в чомусь новому?*

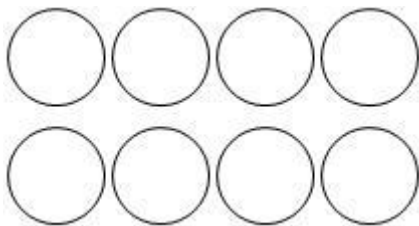
*Для тебе важливий твій фізичний стан?*

*Ти довіряєш собі?*

*Ти радієш за інших, коли вони досягають успіху?*

Якщо ти на більшість питань відповів "так", у тебе здорове і адекватне сприйняття себе.

#### **► Діагностика самооцінки**



Букву "Я" потрібно поставити в один з цих кружечків.

Якщо "Я" буде стояти в першому чи в другому кружечку – висока самооцінка.

Якщо "Я" буде стояти в сьомому чи в восьмому кружечку – низька самооцінка.

Яким би не був рівень твоєї самооцінки, ти завжди можеш поліпшити його. Потрібно вчитися думати про себе добре. Це необхідно, тому що самосприйняття впливає на твій спосіб життя. При високій самооцінці людина відчуває себе успішною, здатною вчитися і працювати. Людина відчуває себе улюбленою і потрібною. Формування самооцінки відбувається постійно. Підвищення самооцінки, формування позитивного уявлення про себе можливо і необхідно в будь-якому віці!

### **Х. Вправа «Художник»**

Потрібно швидко намалювати на небі «Сонце» або «Хмаринку»

«Сонце» малюють ті люди, котрі задоволені життям, впевнені, позитивно налаштовані, сміливі, рішучі, оптимістичні, почуваються щасливими. А «Хмарки» – це люди, котрі невпевнені у собі, або занадто перебільшують свої сили і можливості, не задоволені життям, і тому таким людям потрібно більшого прагнення до щасливішого життя. Але це все є прояви нашої індивідуальності, настрою та налаштованості на життя.

Але чи може людина бути щасливою, коли відчуває себе хмаркою? Існує безліч підтверджень, що думка зумовлює в людині певні психологічні та фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – навпаки, надихають. Ви, мабуть, і самі помітили: коли думаєте про можливу

невдачу, справді Вас може спіткати невдача. Або, іноді боїтеся чогось, і воно таки трапляється з Вами. Якщо Ви вважаєте, що Ви непомітні і не гідні уваги, безталанні і нікому не потрібні або нікому не подобається, знайте: Вас справді не помічатимуть. Але все залежить від Вас!

### **XI. Вправа «Хто я?»**

Виберіть, будь ласка, одну фігуру, ту, яка, на ваш погляд, щонайкраще відбиває вашу сутність або до якої вас інтуїтивно притягує. Відповідно до вашого вибору ви належите до одного з п'яти типів людей.

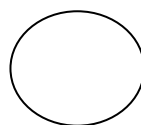
**Трикутник.** Людина, упевнена в собі. Швидко міркує, заповзятлива, зазвичай її цікавить насамперед кінцевий результат. Вона швидко розмовляє, швидко приймає рішення, завжди готова ризикнути й не боїться «нерозумно» виглядати в очах інших людей.

**Квадрат.** Для ухвалення рішення такій людині потрібна чимала кількість даних, безліч фактів і цифр. «Квадрати» полюбують логічні аргументи й суперечки. Вони через силу витримують прямий погляд і намагаються ретельно все перевірити кілька разів, перш ніж приймуть рішення. «Квадрат» може виявитися людиною повільною, яка відкладатиме справу з дня на день, нізащо не бажаючи приймати рішення, якщо їй здається, що бракує якоїсь істотної інформації.

**Коло.** Таким людям хочеться, щоб усі навколо були щасливими. Зазвичай «коло» говірке й емоційне. Його внутрішній орієнтир - настрій у групі, і воно нерідко знає найдрібніші деталі особистого життя всіх її членів і взагалі добре розуміється на людях. Людина - «коло» вміє бути уважною й нерідко виявляється гарним керівником, хоча найчастіше становить серйозну проблему для власного начальства, тому що вимагає

**Прямокутник.** До категорії «прямокутників» потрапляють аж ніяк не всі, а лише люди, у житті яких наразі відбувається щось дуже серйозне: людина збирається змінити роботу або її перевели на інше місце, хоча й у тій самій компанії, можливо, вона втратила роботу або в неї що-небудь сталося вдома, і ця обставина змушує її цілком змінити спосіб життя.

**Зигзаг.** Люди творчі, зазвичай легко збуджувані, безладні, навіть хаотичні. Вони орієнтовані переважно на ідеї та здатні уважно слухати вас лише дуже короткий час. Якщо на роботі або в житті вам доводиться мати справу з людиною типу «зигзаг», навіть не намагайтеся перетворити його на «квадрат». Нічого не вийде. Таким людям, як правило, дуже важко працювати в чітко впорядкованій обстановці. І якщо ваша компанія переповнена творчими особистостями, виділіть їм окреме приміщення, де вони зможуть працювати всі разом!



Йдучи життєвим шляхом, ми весь час вчимося. Це навчання неможливо пройти теоретично, його пізнають лише на власній практиці. В житті і це потрібно знати людині про себе.

Немає людини, життя якої складається абсолютно щасливо. Чому? Бо в житті завжди є труднощі. Через них має пройти кожен. Якщо ж людина ніколи не зазнавала ніяких проблем, вона перестає бути людиною.

## **XII. Притча "Про життя"**

Одного разу віслюк впав у колодязь і почав голосно кричати, закликаючи на допомогу. На його крики прибіг господар віслюка і розвів руками - витягнути тварину з колодязя було неможливо.

Тоді господар вирішив так: "Віслюк мій вже старий, йому недовго залишилося, а я все одно хотів купити нового молодого віслюка. Цей колодязь зовсім засох, і я давно вже хотів засипати його і вирити новий. Чому б відразу не вбити двох зайців - засиплю я старий колодязь, і віслюка заодно закопаю".

Недовго думаючи, він запросив своїх сусідів - всі дружно взялися за лопати і стали кидати землю в колодязь. Віслюк одразу зрозумів, що до чого і почав голосно кричати, але люди не звертали на нього увагу й мовчки продовжували кидати землю в колодязь.

Дуже швидко віслюк замовк. Коли господар заглянув у колодязь, він побачив, що кожен шматок землі, який падав на спину віслюка, він струшував і притоптував ногами. Через деякий час віслюк опинився нагорі й вискочив з колодязя. Так от...

... Можливо у вашому житті було багато різних неприємностей, і в майбутньому життя буде посилати вам все нові і нові. І всякий раз, коли на вас впаде черговий ком, пам'ятайте, що ви можете стряхнути його і саме завдяки цьому піднятися трохи вище. Таким чином, ви поступово зможете вибратися з самого глибокого колодязя.

**Кожна проблема - це камінь, який життя кидає в вас, але ступаючи цими каменями, ви можете перейти бурхливий потік.**

**Запам'ятайте 5 простих правил:**

- 1. Звільніть своє серце від ненависті - простіть всіх, на кого ви були ображені.*
- 2. Звільніть своє серце від хвилювань - більшість з них даремні.*
- 3. Ведіть простий спосіб життя і цінуйте те, що маєте.*
- 4. Віддавайте більше.*
- 5. Очікуйте менше.*

## **XIII. Очікування «Святковий салют»**

Що цікавого, важливого дав вам тренінг? Напишіть на стікерах у вигляді зірочок. Якщо ваші очікування здійснилися, то ми побачимо гарний святковий салют.

## **XIV. Підбиття підсумків**



# Притча – ефективний інструмент у роботі психолога

## Рахунок за прожите життя, або Притча про цінність життя



**Притча про ті цінності, які у нас є, але які ми не цінуємо.**

Одному чоловікові, якого турбував сенс його життя і те, яким буде останній день його життя, а передусім Страшний суд, перед яким рано чи пізно постане, наснився сон.

Снилося йому, що по смерті наблизився, сповнений страху, до величезної брами, яка була входом у Дім Бога. Постукав, і усміхнений ангел відчинив йому. Запросив його до приймальні Раю.

Приміщення виглядало непривітно. Нагадувало судову залу.

Чоловік чекав, щораз більше хвилюючись.

Ангел незабаром повернувся з аркушем у руках. На ньому було написано: «Рахунок». Чоловік узяв аркуш і почав читати:

«За світло сонця і шелест листя, за сніг і вітер, за політ птахів і траву, за повітря, яким ти дихав, і за милування зірками, за вечори і за ночі...»

Перелік був дуже довгий.

Чоловік продовжував читати: «...За дитячий сміх, дівочі очі, за свіжу воду, за руки й ноги, за червіль помідорів, за пестоші, за пісок на пляжі, за перші слова твоєї дитини, за підвечірок на березі гірського озера, за поцілунок онука, за морські хвилі...»

Читаючи далі, чоловік щораз більше непокоївся.

Якою буде сума рахунку? Як зможе заплатити за все те, що отримав?

Коли читав із завмиранням серця, саме надійшов Бог.

Поплескав його по плечу.

«Усе це я дарую, - мовив, усміхаючись, - аж до кінця світу. Маю від цього велике задоволення!»

***Бог знає лише одне формулювання: «Безплатно».***

## Притча про цінності



Одного разу, через 10 років після закінчення інституту, колишні випускники прийшли в гості до професора, який вів у них на курсі психологію. Посиділи, поговорили ... А коли професор запитав, як вони поживають, у відповідь почув потік скарг на численні життєві труднощі. Привітний господар запропонував молодим людям випити кави і приніс з кухні кавник і піднос, заставлений найрізноманітнішими чашками – порцеляновими, скляними, пластиковими, кришталевими; простими і вишуканими. Коли випускники розібрали посуд, професор сказав: «Якщо ви помітили, ви розібрали всі дорогі чашки. Прості й дешеві ніхто не захотів брати. Бажання мати тільки найкраще і є джерелом ваших проблем.

Зрозумійте: чашка не робить каву смачнішою і ароматнішою. Іноді вона просто дорожча, а часом приховує те, що ми п'ємо. Ви хотіли кави, це ваше справжнє бажання. Але ви свідомо вибрали кращий посуд і стали розглядати, кому що дісталось. Тепер подумайте: життя – це кава, а робота, гроші, положення, суспільство – чашки. Всього лише інструменти для зберігання життя. Те, яку чашку ми маємо, не визначає і не змінює цінність нашого життя. Іноді, концентруючись на чашці, ми забуваємо насолодитися смаком самої кави. Насолоджуйтеся своєю кавою!

## Притча про життя

Якось професор філософії на своїй черговій лекції взяв п'ятилітрову склянку банку й наповнив її каменями, кожний з яких був не менше трьох сантиметрів у діаметрі. Після чого запитав студентів, чи повна банка?

Всі відповіли: так, повна.

Тоді він відкрив банку горошку й висипав її вміст у більшу банку. Горошок зайняв вільне місце між каменями. Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка? Всі відповіли: так.

Тоді він взяв коробку з піском, і висипав її в банку. Природно, пісок зайняв повністю існуюче вільне місце.

У черговий раз професор запитав студентів, чи повна банка? Відповіли: так, і цього разу однозначно, вона повна.

Тоді з-під стола він дістав склянку із водою й вилив її в банку до останньої краплі, розмочуючи пісок.

Студенти засміялися.

А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка - це ваше життя. Камені - це найважливіші речі вашого життя: родина, здоров'я, друзі, діти - все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним навіть у випадку, якщо все інше втратиться. Горошок - це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, дім, автомобіль. Пісок - це все інше, дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місця, де могли б розміститися горошок і камені. І також у вашому житті, якщо витратити увесь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для найважливіших речей. Займайтеся тим, що вам приносить щастя: грайте з вашими дітьми, приділяйте час дружинам, зустрічайтеся із друзями. Завжди буде ще час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням будинку, полагодити й помити автомобіль. Займайтеся, насамперед, каменями, тобто найважливішими речами в житті; визначте ваші пріоритети: інше - це тільки пісок.

Тоді одна студентка запитала професора, яке значення має вода?

Професор посміхнувся.

- Я радий, що ви запитали мене про це. Я це зробив для того, щоб довести вам, що, як би не було ваше життя зайняте, завжди є трохи місця для

дозвілля



### Притча «Наша цінність»

Один викладач психології почав свій семінар, піднявши вгору 10-доларову купюру. Він запитав, хто хотів би отримати купюру. Багато хто підняв руку. Викладач запитав у тих, хто не підняв руки, чому вони не відреагували. І з'ясувалося, що вони теж не проти отримати купюру, але посоромилися підняти руку.

— Перш ніж один із вас отримає цю купюру, я дещо з нею зроблю, — продовжив психолог. Він зім'яв купюру й тоді запитав, чи хоче хто-небудь все ще її одержати. І знову майже всі підняли руки.

— Тоді, — відповів він, — я роблю ось що, і, кинувши купюру на брудну підлогу, злегка повозив її черевиком. Потім він підняв купюру; вона була пом'ята і брудна.

— Ну, кому з вас вона потрібна в такому вигляді? — І всі знову підняли руки.

— Дорогі друзі, — сказав викладач, — щойно ми одержали наочний урок. Незважаючи на все те, що я зробив з купюрою, ви всі хотіли її мати, оскільки вона не втратила своєї цінності. Це все ще купюра номіналом у 10 доларів.



У нашому житті часто трапляється, що ми виявляємося вибитими з сідла, розтоптаними, розпластаними на підлозі або цілковито в лайні. Це реалії нашого життя. У таких ситуаціях ми відчуваємося нікчемними.

Але не важливо, що сталося або станеться, у будь-якому разі ми не втратимо своєї істинної цінності. Брудні або чисті, пом'яті або відпрасовані — ми завжди матимемо ту цінність, яку являємо. І будемо безцінними для всіх тих, хто нас любить. Наша цінність визначається не тим, що ми робимо або з ким ми знайомі, а тим — ХТО ми є насправді.

А щодо купюри... Як і обіцяв, я віддам її. Тому що поважаю себе і тримаю слово. Але через те, що охочих було багато, віддам тому, хто найкраще складе іспит.

### **Притча про виконання бажань**



На задвірках Всесвіту знаходився один магазинчик. Вивіски на ньому давно вже не було - її колись забрав ураганом, а нову господар не став прибивати, тому що кожен місцевий житель і так знав, що магазин продає бажання.

Асортимент магазину був величезний, тут можна було купити практично все: величезні яхти, квартири, заміжжя, пост віце -президента корпорації, гроші, дітей, улюблену роботу, гарну фігуру, перемогу в конкурсі, великі машини, влада, успіх і багато-багато іншого. Не продавалися тільки життя і смерть - цим займався головний офіс, який перебував в іншій Галактиці.

Кожен прийшов в магазин ( а є ж і такі бажанні, які жодного разу не зайшли в магазин, а залишилися сидіти вдома і просто бажати ) у першу чергу дізнавався ціну свого бажання.

Ціни були різні. Наприклад, улюблена робота коштувала відмови від стабільності і передбачуваності, готовності самостійно планувати і структурувати своє життя, віри у власні сили і дозволу собі працювати там, де подобається, а не там, де треба.

Влада коштувала трохи більше: треба було відмовитися від деяких своїх переконань, вміти всьому знаходити раціональне пояснення, вміти відмовляти іншим, знати собі ціну (і вона повинна бути достатньо високою), дозволяти собі говорити «Я», заявляти про себе, незважаючи на схвалення або несхвалення оточуючих.

Деякі ціни здавалися дивними - заміжжя можна було отримати практично задарма, а от щасливе життя коштувало дорого: персональна відповідальність за власне щастя, вміння отримувати задоволення від життя, знання своїх бажань, відмова від прагнення відповідати очікуванням оточуючих, уміння цінувати, те, що є, дозвіл собі бути щасливим, усвідомлення власної цінності і значущості, відмова від бонусів «жертви», ризик втратити деяких друзів і знайомих.

Не кожен прийшов в магазин був готовий відразу купити бажання. Деякі, побачивши ціну, відразу розверталися і йшли. Інші довго стояли в задумі, перераховуючи готівку і розмірковуючи, де б дістати ще засобів. Хтось починав скаржитися на занадто високі ціни, просив знижку або цікавився розпродажем.

А були й такі, які діставали всі свої заощадження і отримували заповітне бажання, загорнуте в красивий блискучий папір. На щасливчиків заздрісно дивилися інші покупці, пліткувати про те, що, господар магазину - їх знайомий, і бажання дісталось їм просто так, без жодних зусиль.

Господарю магазину часто пропонували знизити ціни, щоб збільшити кількість покупців. Але він завжди відмовлявся, тому що від цього страждала б і якість бажань.

Коли у господаря запитували, чи не боїться він розориться, то він хитав головою і відповідав, що в усі часи будуть знаходитися сміливці, готові ризикувати і змінювати своє життя, відмовлятися від звичного і передбачуваного життя, здатні повірити в себе, що мають сили і засоби для того, щоб оплатити виконання своїх бажань.

А на дверях магазину вже добру сотню років висіло оголошення : «Якщо твоє бажання не виконується - воно ще не оплачено».



## Притча про цінність часу



Уявіть, що у вас є банківський рахунок, на який щоранку виплачують \$86 400. Але цей баланс не переноситься на наступний день. Тобто, кожного вечора банк забирає з вашого ранку все те, що вони не змогли витратити за день. Що б ви робили? Використовували б кожен цент, правда? Кожен з нас має такий банк. І це - ЧАС. Кожного ранку ви отримуєте 86 400 секунд. Кожної ночі, час, який ви не використали для певних цілей, вичеркується як втрачений. Він не переноситься на наступний день. Перевищити баланс не можна, тож кожного ранку для вас відкривається новий рахунок. А кожної ночі все невикористане згоряє. Ви повинні жити теперішнім і користати з того балансу, який маєте. Інвестуйте з розумом, щоб отримати здоров'я, радість і успіх!

Час пливе! Живіть достойно.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО РОКУ, уявіть себе студентом, що провалив курс.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО МІСЯЦЯ, уявіть себе матір'ю, що передчасно народила дитину.

Щоб зрозуміти цінність ОДНОГО ТИЖНЯ, уявіть себе редактором щотижневика.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ ГОДИНИ, уявіть себе закоханими, що чекають на зустріч.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ ХВИЛИНИ, уявіть себе людиною, що запізнилася на потяг.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ СЕКУНДИ, уявіть себе особою, яка щойно уникнула нещасного випадку.

Щоб зрозуміти цінність ОДНІЄЇ МІЛІСЕКУНДИ, уявіть себе спортсменом, що виграв срібну медаль на Олімпіаді.



Цінують кожна СВОЮ мить! І цінують ще більше, коли проводите її з кимось особливим, з тим, хто цього заслуговує. І пам'ятайте: час ні на кого не чекає.

Вчорашнє - це вже історія. Що буде завтра - таємниця. Сьогодні - це дар. Ось чому його і називають "теперішнім подарунком" (гарна гра слів: present - у значенні "теперішнє" і present - як подарунок, презент)

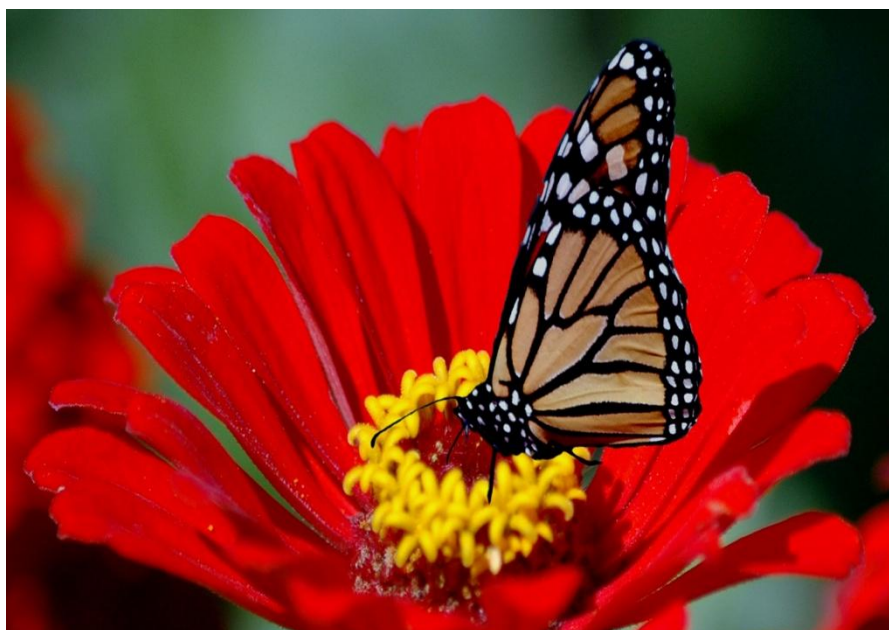


## Притча «Усе у твоїх руках»

Хочу розповісти одну історію.

Вона сталася дуже давно в одному старовинному місті, де мешкав великий мудрець. Слава про його мудрість рознеслася далеко за межі рідного міста. Але був там чоловік, який заздрив його славі. Одного разу вирішив він придумати таке запитання, щоб мудрець не зміг на нього відповісти. Він пішов на галявину, впіймав метелика, посадив його між стулених долонь і подумав: «Запитаю-но в мудреця: скажи мені, о наймудріший, який метелик у моїх руках — живий чи мертвий? Якщо він скаже — живий, я міцно зімкну долоні й метелик помре, а якщо скаже — мертвий, я розтулю долоні й метелик полетить собі. Ось тоді всі зрозуміють, хто з нас мудріший!». Так і вчинив. Заздрісник упіймав метелика, взяв його в кулак і прийшов до мудреця: «Який метелик у мене в долонях — живий чи мертвий?». І тоді старий, який дійсно був розумним чоловіком, сказав: «Усе у твоїх руках...».

*Знаєш, не слід заздрити й чинити зле тим, хто від тебе мудріший. Твої гідність, розум і слава залежать цілковито від тебе самого — усе у твоїх руках!*



## ЛІТЕРАТУРА

1. Вашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідецій// Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - №7. - С. 68-72.
2. Вашека Т. В. Рання діагностика та профілактика суїцидальної поведінки в підлітковому віці// Практична психологія та соціальна робота. - 2006. - №6. - С. 64-66.
3. Ващенко Р.В., Сулицький В.В. Структура психологічного втручання після суїцидальної спроби // Психологія суїцидальної поведінки; Діагностика, корекція, профілактика. 36. наук. пр. / За заг. ред. С.І. Яковейка. -К.: РВВ КІВС, 2000.
4. Завадська Н. В. Проблема самогубства у підлітковому середовищі// Соціальний працівник. - 2007. - № 2. - С. 10-12.
5. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків // Все для вчителя. - 2003. - № 30. - С. 53-64.
6. Лісова О.С. Психологія суїцидальної поведінки: Навчальний посібник. - Чернівці, 2004. -234 с
7. Сабат Н. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків / / Соціальний педагог. - 2007. - № 11. - С 35-37.
8. Сокириська Л. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків // Соціальний педагог. - 2007. - № 1. - С. 30-34.
9. Пачковський Ю.Ф., Корнієнко І.О Проблеми молоді: соціолого-психологічні аспекти вивчення та діагностики // Збірник науково-методичних матеріалів для роботи з дітьми, що зазнали насильства. - Львів: ВНТЛ, 1999 - 68с.
10. Життя - це подарунок Бога тобі //Соціальний педагог . - 2009. - № 27. - С. 15-20.
11. Прийменко В.М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика (Методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів). - К.: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005, - 43 с
12. Попередження суїцидальної поведінки дітей та підлітків // Все для вчителя. - 2003. - № 30. - С. 53-64.
13. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків Сабат Н. / / Соціальний педагог. - 2007. - № 11. - С 35-37.
14. Щастя просто жити! // Психолог. 2010.-№5 (389)
15. Попередження суїциду у сім'ї // Соціальний педагог.-2009.-№ 7.-С 17-23.