*На допомогу класному керівникові.*

ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ

Сутність діяльності класного керівника Сутність діяльності класного керівника полягає у вивченні учнів, організації й вихованні класного учнівського колективу, підвищенні якості знань та зміцненні дисципліни, організації та проведенні позаурочної і позакласної виховної роботи, координації виховної діяльності вчителів, роботі з батьками учнів. Серед педагогічних вимог до класного керівника — високий моральний авторитет, педагогічна майстерність, широкий культурний кругозір, педагогічний такт, любов і повага до дітей, наявність організаторських здібностей, творчий підхід до виховної роботи, підвищення кваліфікації.

Діяльність класного керівника плідна й ефективна, якщо учні з радістю йдуть на контакт, готові до спільної роботи, добре сприймають матеріал. Це говорить про те, що педагог регулярно проводить з дітьми виховні, розвивальні, пізнавальні та розважальні заходи, а діти вже звикли до активної позиції класного керівника.

Робота класного керівника: завдання, функції та основні форми Основними завданнями класного керівника є:

• забезпечення сприятливого психологічного клімату в класі. До основних функцій класного керівника належать:

а) аналітична:

• вивчення індивідуальних особливостей учнів;

• вивчення й аналіз розвитку класного колективу;

• аналіз та оцінка сімейного виховання кожної дитини;

• аналіз та оцінка рівня вихованості кожної дитини.

б) організаційно-педагогічна:

• організація та стимулювання різноманітної діяльності учнів;

• встановлення зв'язку та сімей учнів;

• організація взаємодії класного колективу з фахівцями служб супроводу, позашкільними організаціями;

• встановлення контактів і$ батьками (іншими законними представниками) учнів, надання їм допомоги у вихованні учнів (особисто, через психолога, соціального педагога, педагога позашкільної освіти);

• проведення консультацій, бесід із батьками учнів;

• організація позаурочної діяльності дітей (проведення різних заходів);

• робота з учителями класу, психологом, соціальним педагогом, керівниками гуртків, спортивних секцій, для вчителів початкової школи — з вихователями групи продовженого дня;

• організація в класі освітнього процесу, оптимального для розвитку позитивного потенціалу особистості учня в рамках діяльності загальношкільного колективу;

організація виховної роботи учнями через проведення «малих педрад», педагогічних консиліумів, тематичних та інших заходів;

• стимулювання та облік різноманітної діяльності учнів, у тому числі в системі позашкільної освіти дітей;

• індивідуально-педагогічна робота з кожним учнем і колективом загалом з урахуванням даних психолога, соціального працівника й особистих спостережень;

• ведення документації (класний журнал, особисті справи учнів, план роботи класного керівника).

в) комунікативна:

• регулювання міжособистісних стосунків між учнями;

• встановлення оптимальних взаємовідносин «учитель — учень»;

• створення загального сприятливого психологічного клімату в колективі;

• формування позитивних взаємин між дітьми, управління взаєминами в класі;

• формування оптимальних відносин у системі «учитель — учень» (тут класний керівник виступає як посередник у разі виникнення конфлікту; якщо конфлікт виявився затяжним, коли обидві сторони тривалий час не можуть дійти згоди, класному керівникові потрібно запропонувати третє рішення, яке хоча б мінімальною мірою влаштовує обидві сторони);

• навчання школярів встановлення позитивних взаємин із людьми;

• сприяння позитивному психологічному клімату в колективі класу;

• надання допомоги учням у формуванні комунікативних якостей. Контрольні функції передбачають:

• контроль за успішністю й відвідуваністю кожного учня;

• контроль за відвідуваністю учнями навчальних занять. Відповідно до цих функцій класний керівник обирає форми роботи

з учнями: індивідуальні (бесіда, консультація, обмін думками, виконання спільного доручення, надання індивідуальної допомоги, спільний пошук вирішення проблеми тощо), групові (рот справ, творчі групи, органи самоврядування тощо) або колективні (колективні творчі справи, конкурси, вистави, концерти, походи, зльоти, змагання та ін.).

Основні напрями діяльності класного керівника

Основне завдання класного керівника (спільно з батьками) — створити умови для вільного розвитку фізичних і духовних сил учнів, керуючись інтересами дітей та їхніми віковими потребами, захистити від усіх несприятливих факторів, що заважають цьому.

Перший напрям — фізичне здоров'я школярів. Для його забезпечення класний керівник:

• привертає дітей за програмою «Здоров'я»;

• залучає до цієї діяльності викладачів фізичної культури, батьків;

• готує й проводить класні заходи, спрямовані на усвідомлення учнями самоцінності здоров'я;

• інформує батьків про специфіку фізичного розвитку, виносить питання збереження фізичного здоров'я на батьківські збори, залучає фахівців-медиків до просвітницької роботи з батьками й самими учнями.

Другий напрям діяльності класного керівника — спілкування. Спілкування — це вплив, що спричиняє максимальний розвиток особистості дитини (насамперед, естетичний вплив, спрямований на формування загальновизнаних цінностей). Успіху роботи класного керівника сприяє три особистісних позиції: інтерес до життя, інтерес до людини, інтерес до культури.

Третій напрям діяльності класного керівника — це пізнавальна сфера життя дитини. Захист учнів у цій сфері означає роз'яснення всім учителям-предметникам індивідуальних особливостей школяра. Класний керівник при цьому захищає не учня, а людину в ньому, підходячи до кожної дитини з «оптимістичної» позиції (А. С. Макаренко).

Для вирішення цієї проблеми необхідно звернути увагу на:

• вироблення спільно з родиною єдиної тактики в розвитку навчальних умінь учня, його пізнавальної активності, його майбутнього професійного визначення;

• здійснення заходів, що розширюють кругозір і пізнавальні інтереси учня, стимулюють допитливість, дослідницьке мислення;

• проведення психолого-педагогічних консиліумів, які розробляють програми корекції загальнонавчальних умінь окремих учнів та всього класу;

• організацію виховних годин з удосконалення навчальних умінь і можливостей, саморозвитку учнів.

Четвертий напрям діяльності класного керівника — це сім'я. Об'єктом професійної уваги виступає не сама сім'я й не батьки дитини, а сімейне виховання. Саме в цих рамках розглядається його взаємодія з батьками.

Педагогові необхідно знати, яка сфера матеріального буття дитини, який спосіб її життя, які традиції та звичаї родини. При цьому варто спиратися на такі ключові моменти:

1) вивчення сімейної атмосфери, оточення учня, його взаємин із членами родини;

2) психолого-педагогічна освіта батьків через систему батьківських зборів, консультацій, бесід;

3) організація й спільне проведення вільного часу дітей та батьків;

4) захист інтересів та прав дитини у так званих важких сім'ях.

За матеріалами Інтернет підготувала Л. ШЕЛЕСТОВА

РОБОТА З БАТЬКАМИ

Поради психологів щодо проведення батьківських зборів

• Перед початком зборів «залиште за дверима» поганий настрій.

• Пам'ятайте, що оптимальна тривалість зборів не повинна перевищувати 1,5 год.

• Найбільш приємний звук для людини — її ім'я. Покладіть перед собою список з іменами батьків.

• Перед початком зборів оголосіть питання, які ви плануєте обговорити.

• Не забудьте золоте правило педагогічного аналізу: починати з позитивного, потім говорити про негативне, завершувати розмову пропозиціями на майбутнє.

• Попередьте батьків, що не вся інформація має стати відомою дітям.

• Подякуйте всім, хто знайшов час прийти на збори (особливо татів).

• Акцентуйте увагу батьків на тому, що ви добре розумієте, як важко дитині вчитися.

• В особистій бесіді оцінюйте успіхи дітей стосовно їхніх можливостей.

• Доведіть до батьків думку, що «поганий учень» не означає «погана людина».

• Батьки повинні піти зі зборів із відчуттям, що вони можуть допомогти своїй дитині.

Не варто:

— засуджувати присутніх батьків за неявку на попередні збори:

— порівнювати успіхи окремих учнів і різних класів;

— давати негативну оцінку всьому класові;

— переоцінювати значення окремих предметів;

— обирати для спілкування повчальний тон.

Правила підготовки класних батьківських зборів

1. Тема батьківських зборів повинна бути актуальною для батьків.

2. Батьківські збори слід проводити в зручний для батьків час.

3. План проведення батьківських зборів повинен бути їм відомий.

4. Спілкування класного керівника й батьків має бути тактовним і витриманим.

5. Батьківські збори не повинні навішувати ярликів.

6. Батьківські збори мають бути педагогічно корисними і добре підготовленими.

7. Батьківські збори повинні мати просвітницький характер, а не констатувати помилки й невдачі дітей у навчанні.

8. Тему зборів слід добирати з урахуванням вікових особливостей дітей.

9. Збори мають носити як теоретичний, так і практичний характер: розбір ситуацій, тренінги, дискусії й т. ін.

10. Збори не повинні займатися обговоренням і осудом особистостей

учнів.

Традиційні форми роботи з батьками

До традиційних форм роботи з батьками належать:

• батьківські збори;

• загальношкільні й громадські конференції;

• індивідуальні консультації педагога;

• бесіди;

• відвідування вдома.

Батьківські збори. Однією з головних і найпоширеніших форм роботи з усіма батьками є батьківські збори. Батьківські збори можуть бути: організаційними; поточними або тематичними; підсумковими; загальношкільними і класними.

Етапи батьківських зборів

1- й етап. Організація батьківських зборів.

2- й етап. Підготовка сценарію й проведення зборів. Будь-які збори повинні містити 5 обов'язкових компонентів:

• аналіз навчальних досягнень учнів класу;

• ознайомлення батьків зі станом соціально-емоційного клімату в класі;

• психолого-педагогічна освіта;

• обговорення організаційних питань;

• особисті бесіди з батькам.

3- й етап. Осмислення підсумків батьківських зборів.

Батьківські конференції. Важливою формою групової роботи І батьками є конференція. Конференцію доречно проводити як обмін досвідом з виховання дітей або як обмін думками з певної проблеми. Предметом обговорення батьківської конференції в нашій школі частіше бувають насущні проблеми навчального закладу: ремонт школи, моральні й естетичні аспекти організації шкільних свят та ін.

Батьківські конференції повинні обговорювати насущні проблеми суспільства, активними членами якого стануть діти. Проблеми конфліктів батьків і дітей та шляхи виходу з них. наркотики, сексуальне виховання в сім'ї — ось теми батьківських конференцій. Батьківські конференції повинні готуватися дуже ретельно, з обов'язковою участю психолога, соціального педагога, які працюють у школі.

До завдань підготовки належить проведення соціологічних і психологічних досліджень з проблеми конференції та їх аналіз, а також ознайомлення учасників конференції з результатами досліджень. Активними учасниками конференції виступають самі батьки. Вони готують аналіз проблеми з позицій власного досвіду.

Важливою рисою конференції є те, що вона приймає певні рішення або окреслює заходи щодо вирішення проблеми.

Індивідуальні консультації. Індивідуальні консультації проводяться з ініціативи батьків або з ініціативи вчителя. Приводом для запрошення батьків на консультацію є результати спостережень педагога за дитиною, проблеми спілкування дитини із класом і педагогами, конфліктна ситуація й ін.

У ході індивідуальної консультації педагог повинен уважно слухати батьків і всім своїм поводженням сприяти тому, щоб вони охоче розповідали про свою дитину якнайбільше.

Чим більше відомостей класний керівник, соціальний педагог або заступник директора з виховної роботи має про кожну дитину, тим більше шансів створити їй нормальні умови для становлення.

Кожна консультація закінчується рекомендаціями з виховання дитини. Рекомендації можуть бути письмовими або усними.

Індивідуальна консультація повинна мати ознайомлювальний характер і сприяти створенню позитивного контакту між батьком і вчителем. Учитель повинен дати батькам можливість розповісти йому все те, із чим вони хотіли б ознайомити вчителя, у неофіційній обстановці, і з'ясувати необхідне для своєї професійної роботи з дитиною, зокрема:

1) особливості здоров'я дитини;

2) її захоплення, інтереси;

3) переваги в спілкуванні в сім'ї;

4) поведінкові реакції;

5) особливості характеру;

6) мотивація навчання;

7) моральні цінності сім'ї.

У ході індивідуальної консультації можна використовувати анкету «Моя дитина», яку батьки заповнюють разом. Орієнтовні запитання анкети:

1. Коли дитина народилася, то...

2. Найцікавішим у перші роки життя в ній було...

3. Про здоров'я можна сказати, що...

4. Ставлення дитини до школи було... тощо.

Бесіди. Бесіду найкраще використовувати з метою попередження конфліктних ситуацій між окремими педагогами й сім'єю. Використовувати бесіду в роботі з батьками необхідно для того, щоб налагодити довірливу атмосферу, виявити складні точки дотику в конфліктних ситуаціях. Результати бесіди не повинні ставати відомими, якщо хтось із учасників бесіди цього не хоче. У бесіді класний керівник повинен більше слухати й чути, а не захоплюватися повчаннями та порадами.

Відвідування учня вдома. Педагог повинен попереджати про передбачуваний візит із вказівкою мети й дня. Відвідування можливе тільки після одержання дозволу батьків. Відвідування педагогом сім'ї повинне залишити в сім'ї гарне враження. Для цього необхідно поговорити на відверті теми, розпитати про традиції, звичаї, спільні справи н лише потім обговорювати причину приходу вчителя в сім'ю.

Нетрадиційні форми роботи з батьками

До нетрадиційних форм роботи з батьками належать:

• тематичні консультації:

• батьківські читання:

• батьківські вечори;

• батьківські тренінги;

• батьківські ринги.

Тематичні консультації. У кожному класі є учні й сім'ї, які переживають ту саму проблему, зазнають ідентичних труднощів особистісного й навчального плану. Іноді ці проблеми носять настільки конфіденційний характер, що їх можна вирішити лише в колі тих людей, яких ця проблема поєднує, і розуміння проблеми й один одного спрямоване на її спільне вирішення.

Для того, щоб тематична консультація відбулася, батьки повинні бути переконані втому, що ця проблема стосується їх й вимагає невідкладного вирішення. Батьків запрошують для участі у тематичній консультації за допомогою спеціальних запрошень. У тематичній консультації повинні брати участь фахівці, які можуть допомогти знайти оптимальний варіант вирішення проблеми, зокрема соціальний педагог, психолог, сексолог, представник правоохоронних органів тощо. У ході тематичної консультації батьки одержують рекомендації з питань, які їх хвилюють. Орієнтовна тематика консультацій для батьків

1. Дитина не хоче вчитися. Як їй допомогти?

2. Погана пам'ять дитини. Як її розвивати?

3. Єдина дитина в сім'ї. Шляхи подолання труднощів у вихованні.

4. Покарання дітей. Якими їм бути?

5. Тривожність дітей. До чого вона може призвести?

6. Занадто сором'язлива дитина. Шляхи подолання проблеми.

7. Брутальність і нерозуміння в сім'ї.

8. Талановита дитина в сім'ї.

9. Друзі дітей — друзі дому чи вороги?

10. Три покоління під одним дахом. Проблеми спілкування.

Батьківські читання. Ця форма роботи з батьками дає можливість

не тільки слухати лекції педагогів, а й вивчати літературу з проблеми й брати участь у її обговоренні. Батьківські читання можна організувати в такий спосіб: на перших зборах на початку навчального року батьки визначають питання педагогіки й психології, які їх найбільше хвилюють. Учитель збирає інформацію й аналізує її. Разом зі шкільним бібліотекарем та іншими фахівцями визначаються книги, за допомогою яких можна одержати відповідь на поставлене запитання. Батьки читають книги, а потім використовують рекомендовану літературу в батьківських читаннях. Особливістю батьківських читань є те, що, аналізуючи книгу, батьки повинні викласти власне розуміння проблеми і знайти підхід до її вирішення після прочитання книги.

Батьківські вечори. Ця форма роботи прекрасно здружує батьківський колектив. Батьківські вечори проводяться в класі 2—3 рази на рік без присутності дітей (можна з дітьми). Теми батьківських вечорів можуть бути різними. Головне - вони повинні вчити слухати й чути один одного, самого себе. Орієнтовні теми батьківських вечорів: «Перші книжки дитини», «Друзі моєї дитини». «Свята нашої сім'ї», «Пісні, які співали ми й співають наші діти» та ін.

Батьківські тренінги — це активна форма роботи з тими батьками, які усвідомлюють проблемні ситуації в сім'ї, хочуть змінити свою взаємодію із власною дитиною, зробити її більш відкритою й довірливою. У батьківських тренінгах повинні брати участь по можливості обоє батьків. Від цього ефективність тренінгу зростає, і результати не змусять себе чекати. Найчастіше тренінг проводиться з групою, що складається з 12—15 осіб. Батьківські тренінги будуть успішними, якщо всі батьки братимуть у них активну участь і регулярно їх відвідуватимуть. Щоб тренінг був результативний, він повинен включити в себе 5—8 занять. Батьківський тренінг проводиться, як правило, психологом школи, що дає можливість батькам на певний час відчути себе дитиною, ще раз емоційно пережити дитячі враження.

З найбільшим інтересом батьки виконують такі тренінгові завдання, як «дитячі гримаси», «улюблена іграшка», «мій казковий образ», «дитячі ігри», «спогад дитинства», «фільм про мою сім'ю».

Батьківські ринги — одна з дискусійних форм спілкування батьків і формування батьківського колективу. Батьківський ринг готується у вигляді відповідей на запитання з педагогічних проблем. Запитання обирають самі батьки. На одне запитання відповідають дві сім'ї. У них можуть бути різні позиції, різні думки. Інша частина аудиторії в полеміку не вступає, а лише підтримує думки сімей оплесками. Експертами в батьківських рингах виступають учні класу, визначаючи, яка сім'я у відповідях на запитання була найбільш близька до правильного трактування.

1 традиційні, і нетрадиційні методи та форми взаємодії класного керівника з батьками учнів ставлять одну спільну мету — щастя підростаючої особистості, яка входить у сучасне культурне життя.

Методи вивчення сім'ї учня

Спостереження. Учитель спостерігає за батьками під час відвідування сім'ї, на класних зборах, у колективних справах. Спостереження за дітьми може дати додатковий матеріал для характеристики сім'ї. Наприклад, учитель помітив, що учень цурається колективних справ, не відвідує з дітьми заходи, відмовляється від суспільних доручень. Така поведінка учня насторожить учителя й змусить його познайомитися з сім'єю. Можна використовувати метод включеного спостереження, коли факти, здобуті вчителем, доповнюються відомостями, отриманими активом батьків або вчителями інших класів.

Бесіда. Цей метод допоможе вчителеві уточнити окремі положення, з'ясувати обставини, що поясняють або обґрунтовують поведінку дитини. Бесіда допомагає проникнути вглиб явища, виявити основу вчинку, з'ясувати його мотиви. Колективна бесіда на класних зборах при вирішенні педагогічних завдань допомагає вчителеві з'ясувати думку батьків з окремих питань виховання. Інтерв'ю. Застосовується вчителем тоді, коли потрібно провести вивчення думки декількох батьків стосовно одного або декількох питань одночасно. Наприклад, при підготовці конференції батьків щодо режиму дня вчителеві треба знати, скільки в середньому буде потрібно часу для того, щоб привчити молодших школярів до самостійного контролю за розподілом часу на основні види діяльності. З цією метою вчитель бере інтерв'ю в батьків із різних сімей, які вимагають під своїх дітей чіткого виконання режиму дня.

Анкетування. Цей метод дослідження дає змогу вчителеві одночасно одержати масову інформацію. Аналізуючи анкети, узагальнюючи їх, учитель може зроби пі висновок про те, як вирішується питання виховання дітей у сім'ях, порівняти отримані дані попередніх років, побачити тенденцію розвитку. Але анкетування може не дати точних результатів, оскільки не завжди батьки в анкеті дають щиру відповідь. Іноді ці відповіді вимагають уточнення, тоді вчитель дає одночасна анкету для заповнення батькам і дітям.

Твори. Цей метод вивчення вчитель застосовує в тому вішалку, коли бажає одержати докладні, неоднозначні відповіді на окремі запитання. Наприклад, на одних із класних зборів можна попросити батьків написати твір на певну тему. («Якою я хотів би бачити свою дитину після закінчення школи», «Як ми відпочиваємо у вихідні дні» тощо).

Метод узагальнення незалежних характеристик. Метод використовується вчителем тоді, коли необхідно одержати найбільш повні знання про сім'ю, рівень її духовного розвитку. Для цього вчитель розмовляє з батьками, із сусідами по квартирі, із представниками громадських організацій, із членами батьківського комітету класу. Узагальнені відомості допоможуть учителеві більш докладно оцінити рівень духовного розвитку сім'ї і її вплив на виховання школяра. Але цим методом треба користуватися дуже тактовно.

Щоденник спостереженій Для виявлення тенденції в розвитку окремих якостей особистості дитини можна домовитися з батьками про ведення щоденника спостережень за дитиною. Цей щоденник батьки ведуть протягом тривалого часу, при зустрічі із учителем обговорюють результати спостережень, намічають нові перспективи й конкретні завдання на найближчий час.

Способи вирішення конфлікту класного керівника з батьками: Серед них виділяють такі:

• зведення незначних, несуттєвих проблем взаємин до жарту;

• компроміс (дії на основі взаємних поступок);

• перенесення уваги на інші, більш приємні, значні, важливі об'єкти

відносин (для того щоб повернутися до невирішених проблем на хвилі доброзичливості, спокою, педагогічного такту);

• спокійний і діловий аналіз ситуації, що склалася;

• висловлення (підкреслене) довіри, турботи, симпатії, любові до дитини і батьків:

• тимчасова відмова від своєї вимоги;

• залучення інших осіб (директора школи, завуча, учителів-предметників, членів інших сімей) як «третейських суддів»;

• обговорення гострих проблем і питань в інших обставинах (в інший час, на іншій території, в нових незвичних формах): у бібліотеці, у сквері, вдома за чашкою чаю;

• прояв авансованої довіри, поваги, надії, віри (для батьків із неблагополучних родин);

• конструктивний діалог (привернення батьків на свій бік переконливими доказами, фактами);

• уміння поставити себе на місце протилежної сторони, оцінити все «її очима і розумом» та обрати на підставі цього правильне рішення й вибудувати логіку дій;

• використання методу «паралельної дії» А. С. Макаренко — вміле наведення прикладів із літератури, історії, життя, щоб батьки за аналогією обрали правильну позицію;

• особистий приклад педагога в умінні використовувати всі перелічені способи виходу з конфлікту з метою раціональної організації розвитку дитини і класного колективу.

Обов'язки класного керівника у роботі з батьками

До них належать:

• вивчення умов виховання в сім'ї;

• індивідуальна й групова робота з батьками;

• проведення тематичних батьківських зборів (І раз на чверть);

• залучення батьків до ремонту шкільних приміщень;

• залучення батьків до організації цікавої, насиченої позанавчальної діяльності;

• вплив на спілкування батьків з дітьми;

• захист інтересів і прав дитини в громадських організаціях і державних судових органах.

Правила спілкування із сім'ями учнів

• Класний керівнику спілкуванні з кожною сім'єю повинен бути щирий і уважний.

• Спілкування з батьками учня має бути не на школу, а на благо дитині.

• Вивчення сімей учнів повинне бути тактовним і об'єктивним.

• Вивчення сімей учнів передбачає подальшу освіту батьків і корекційну роботу.

**Напрями співпраці класного керівника з батьками**

Класний керівник співпрацює з батьками за такими основними напрямами:

1. Психолого-педагогічна освіта батьків; її можна організувати за допомогою різних форм роботи з сім'єю (індивідуальних та тематичних

консультацій, батьківських зборів, тренінгів, конференцій).

2. Залучення батьків у навчально-виховний процес:

• дні творчості дітей та їхніх батьків;

• відкриті уроки та позакласні заходи.

3. Допомога в організації та проведенні позакласних справ та зміцненні матеріально-технічної бази школи:

• шефська допомога;

• участь сімей учнів у керуванні навчально-виховним процесом у школі;

• участь батьків класу в роботі Ради школи;

• участь батьків класу в роботі батьківського колективу.

Стратегія спільної діяльності класного керівника з батьками

Стратегія — термін більшою мірою військовий, але в переносному значенні пов'язаний із мистецтвом організації й керівництва. Саме в цьому сенсі стратегія розглядається як організація взаємодії класного керівника й батьків, уміння визначати найбільш важливі питання, які необхідно (і можна) вирішити в сучасній діяльності.

**Орієнтовний перелік стратегічних питань може бути таким:**

• Мотивація навчання, інтереси дитини, її життєві плани.

• Виявлення причин відставання в навчанні, пасивності дитини в пізнавально-розвивальних справах класного колективу.

• Спільна турбота про здоров'я дітей.

• Розвиток пізнавального ставлення до світу й пізнавальних інтересів.

• Розвиток навичок саморегуляції й керування стресом.

• Попередження й подолання конфліктів з однолітками та дорослими.

Підготувала Л. ШЕЛЕСТОВА

**РОБОТА З НЕБЛАГОПОЛУЧНИМИ СІМ'ЯМИ**

Соціальні служби і центри, які є в місті

1. Телефон довіри —

2. Психіатрична допомога —

3. Наркологічна допомога —

4. Центр зайнятості населення району —

5. Комісія зі справ неповнолітніх —

Взаємодія класного керівника з неблагополучними сім'ями

Ось декілька порад, які допоможуть знайти оптимальний підхід до спілкування з неблагополучними сім'ями:

1. Ніколи не вживайте виховних дій у поганому настрої.

2. Чітко і ясно визначте для себе, чого ви хочете від сім'ї, то думає сім'я з цього приводу, постарайтеся переконати її в тому, що Ваші цілі — це, насамперед, їхні цілі.

3. Не давайте остаточних готових рецептів і рекомендацій. Не повчайте батьків, а показуйте можливі шляхи подолання труднощів, розбирайте правильні й помилкові рішення, які ведуть до мети.

4. Класний керівник зобов'язаний заохочувати успіхи, зауважувати навіть найменші досягнення.

5. Якщо є помилки, неправильні дії, вкажіть на них. Дайте оцінку й зробіть паузу, щоб сім'я усвідомила почуте.

6. Дайте зрозуміти сім'ї, що співчуваєте їй, вірите в неї, незважаючи на помилки батьків.

Що необхідно знати класному керівнику у роботі з неблагополучними сім'ями?

При роботі з неблагополучними сім'ями класному керівникові необхідно

1. Сприяти виявленню неблагополучних сімей як засобу профілактики соціального сирітства (знання умов проживання дитини, наявність акту матеріального обстеження).

2. Підвищувати педагогічну культуру всіх категорій батьків, зокрема.

— організувати педагогічну освіту; переконувати батьків у тому, що сімейне виховання — це не моралізування, нотації або фізичні покарання, а весь спосіб життя батьків (насамперед здоровий), напрям думок, учинків самих батьків, постійне спілкування з дітьми з позицій гуманності.

— залучати батьків до діяльності як активних вихователів (сімейні свята в школі, позаурочна позашкільна діяльність, участь у керуванні школою).

3. Щоб уникнути насильства, жорстокості, агресивного поводження стосовно своїх дітей, формувати правову культуру батьків.

4. Проводити контрольно-корекційну роботу з батьками (анкетування, тестування, аналіз рівня вихованості, навченості дітей, індивідуальні бесіди тощо).

5. Враховувати особливості виховання в кожній окремій сім'ї; спираючись на позитивний досвід, підвищувати пріоритет сім'ї й сімейних традицій у всіх суб'єктів освітньої діяльності: дітей, батьків, педагогів.

6. Усунути почуття провини батьків за свою неспроможність результативного виховання дитини (окремий план роботи із проблемними групами батьків).

Підготувала Л. ШЕЛЕСТОВА

**ВИХОВНА ГОДИНА**

Мета, завдання і правила проведення виховної години

Виховні години допомагають учням зрозуміти значущість проблем, що відбуваються в житті, залучають їх у процес вирішення власних проблем. Важливо проводити виховну годину не час від часу, а в системі, за певною технологією.

Мета виховної години — допомогти у вирішенні проблем, розвивати в учнів здатність вирішувати ці проблеми самостійно.

Завдання: викликати дітей на відверту розмову один з одним, ініціювати чесну дисципліну серед школярів. Дуже важливий неосудливий тон дискусії.

Як відзначають Джейн Нелсон у «Позитивній дисципліні» і Вільям Глассер у «Школі без невдах», особливо варто виділити деякі моменти, яких не повинно бути на виховній годині:

• не дозволяйте дітям засуджувати або звинувачувати інших:

• не залучайте дітей до вистежування й виявлення правопорушників;

• не карайте весь клас за поведінку окремих дітей;

• щоб залучити клас до пошуку справедливого й правильного рішення, треба створити атмосферу співпраці.

При організації й проведенні виховної години важливе дотримання низки правил або вироблення власних, наприклад:

• спробувати самим вирішити проблему;

• не чинити один на одного ніякого тиску — ні юридичного, ні словесного;

• слухати один одного й не перебивати.

Структура виховної години

Структура класних зборів може бути такою.

1. Представлення обговорюваної проблеми (класним керівником або

учнями).

2. Виклад інформації з проблеми.

3. Початок дискусії: «Що нам необхідно зробити для того, щоб...».

«Результат вийшов таким, тому що...»

4. Пропозиції щодо вирішення проблеми.

5. Вибір рішення.

6. Обговорення передбачуваного результату рішення.

7. Закриття зборів.

Процедура виховної години

Процедура виховної години передбачає й особливі умови. Школярі повинні сидіти по колу, бачити того, хто говорить. Не менш важливо дотримуватися встановлених часових обмежень. Для учнів початкової школи досить ЗО хвилин, а для старших школярів — 45 хвилин. Якщо обговорення, дискусія відбуваються успішно й цікавлять усіх учнів, то час може бути продовжено, але до розумних меж. Разом із класом необхідно встановити, як часто організовувати класні збори, зустрічі. Однак можуть виникнути ситуації, що вимагають невідкладного проведення класних зборів, тоді їх можна організувати вранці, до початку занять. Па класних зборах можуть вирішуватися питання виборів і перевиборів органів самоврядування; проводяться групові ігри на відкритому повітрі з моделювання соціальних ситуацій, тренування позитивного мислення; створення класних правил для досягнення бажаної етичної поведінки; вирішення конфліктів і налагодження дружніх взаємин між учнями. За допомогою різноманітних форм діяльності учнів у самоврядуванні класному керівникові необхідно визначити внутрішній ріст дітей. Це може бути виражене в переліку спеціальних навичок, характерних для дітей різного віку.

Для учнів початкових класів характерні такі основні навички:

1. Розуміти й описувати проблему, виступати не соромлячись.

2. Висловлювати власну думку, брати активну участь в обговоренні питання (проблеми).

3. Уміти слухати, коли інші діляться своїми ідеями, думками.

4. Підтримувати тривалий контакт.

5. Чекати й не переривати мовця.

6. Відповідально ставитися до дорученої справи, розвивати здатність до рефлексії.

7. Приймати рішення, адекватне проблемі, потім дотримуватися його.

Дія старших школярів характерні такі основні навички:

1. Уміти пропонувати більш ніж один спосіб вирішення проблеми.

2. Враховувати різні точки зору.

3. Передбачати різні наслідки пропонованих рішень.

4. Використовувати активне слухання для перефразування й повторення ідей інших учасників.

5. Реагувати на інших на основі принципу емпатії.

6. Відповідально виконувати й брати активну участь у всіх справах класу.

7. Розвивати здатність до рефлексії.

**Виховна година як одна з головних форм виховання в школі**

Форма — це зовнішній обрис, зовнішній вид, контури предмета; зовнішнє вираження якого-небудь змісту.

Форма виховної роботи — це сукупність організаторських прийомів і виховних засобів, що забезпечують зовнішнє вираження виховної роботи (композиційна побудова виховного заходу).

Форми виховної роботи — явите динамічне. Існуюча система форм виховної роботи постійно поповнюється новими, відповідно до умов шкільного життя.

Існують різні підходи до класифікації форм виховання, в основі яких лежить та чи інша ознака:

1) за кількістю учасників: масові (шкільний бал), групові (класні збори), індивідуальні (бесіда);

2) за видами діяльності: пізнавально-розвивальні (вікторина), розважальні (дискотека), за напрямами виховної роботи (профорієнтаційні, фізкультурно-оздоровчі тощо справи);

3) за результатом: інформаційний обмін (усний журнал), вироблення спільного рішення (збори), суспільно значущий продукт (акція милосердя).

Широко розповсюдженою формою виховної роботи є виховна година (година класного керівника).

Виховна година — це форма виховної роботи, при якій школярі під керівництвом педагога включаються в спеціально організовану діяльність, яка сприяє формуванню системи відносин до навколишнього світу.

Виділяють два основні види виховних годин: тематична і година спілкування з поточних справ у класі.

Функції виховної години

Виховна година виконує такі функції:

1) просвітницьку — дає можливість розширити коло тих знань учнів, які не знайшли відображення в навчальних програмах. Ці знання можуть містити в собі інформацію про події, що відбуваються в країні, за кордоном. Об'єктом обговорення може бути будь-яке явище або подія:

2) орієнтувальну — сприяє формуванню ставлення до навколишнього світу, виробленню ієрархії матеріальних і духовних цінностей; допомагає оцінювати явища, що відбуваються в житті (вона тісно пов'язана з просвітницькою, тому що не можна навчити учнів оцінювати явища, з якими вони не знайомі; хоча виховна година може виконувати суто орієнтувальну функцію);

3) спрямувальну — дає змогу перенести обговорення того чи іншого явища в рамки реального досвіду учнів.

4) формувальну — формує в учнів навички обмірковування й оцінки своїх учинків і самих себе, навички ведення діалогу й побудови висловлювання, відстоювання власних поглядів.

Типи виховної години

**Моральна виховна година**

Мета:

1. Освіта учнів з метою вироблення власних моральних поглядів, суджень, оцінок.

2. Вивчення, осмислення й аналіз морального досвіду поколінь.

3. Критичне осмислення й аналіз власних моральних учинків, учинків однолітків та однокласників.

4. Розвиток моральних особистісних якостей, таких як доброта, бажання допомагати людям, уміння визнавати свої помилки, відстоювати власну точку зору і поважати чужу (не можна проводити часто).

**Пізнавально-інтелектуальна виховна година**

Мета:

1. Розвиток пізнавального інтересу учнів.

2. Розвиток уміння усвідомлювати свої індивідуальні можливості, прагнення до самовдосконалення.

**Тематична виховна година**

Мета:

1. Розвиток кругозору учнів.

2. Сприяння духовному розвитку учнів, формуванню їхніх інтересів і духовних потреб під керівництвом педагога включаються в спеціально організовану діяльність, яка сприяє формуванню системи відносин до навколишнього світу.

Інформаційна виховна година

Мета:

1. Формування в учнів причетності до подій і явищ суспільно-політичного життя своєї країни, свого міста, району.

2. Застосування знань, отриманих на уроках історії й суспільствознавства.

3. Формування власного ставлення до того, що відбувається.

4. Розвиток дослідницьких умінь.

Форми виховної години

• бесіди (естетичні, моральні);

• диспути;

• зустрічі з цікавими людьми;

• вікторини з різних сфер знань;

• дискусії;

• КВК;

• інтерактивні ігри;

• ігри-подорожі;

• тренінги;

• читацькі конференції.

Класний керівник обирає зміст і форму проведення виховної години, виходячи з:

• вікових і психологічних особливостей школярів;

• цілей і завдань, які він ставить;

• моральних установок, інтересів, потреб учнів.

Підготовка й проведення

При підготовці й проведенні виховного заходу необхідно орієнтуватися на таку систему дій:

• визначити тему, сформулювати мету;

• скласти план (сценарій);

• підібрати відповідний матеріал, наочне приладдя, музичне оформлення й т. ін. з теми;

• дати завдання учням для попередньої підготовки (якщо це передбачено планом);

• визначити ступінь доцільності участі у виховній годині інших педагогів або батьків.

Поради щодо проведення виховної години:

• від предметної інформації — до оцінки інформації:

• від загальних оцінок — до розгорнутих суджень;

* увагу до виступу учнів;
* акцент на важливих моментах;
* спільний пошук шляхів вирішення проблеми;
* урахування психологічних особливостей сприйняття матеріалу учнями (слаба увага – зміна діяльності: музична пауза / фізкультхвилинка, гостре запитання);
* участь дітей у складанні плану виховних годин, вибір із кількох запропонованих.

Аналіз виховної години

Він потрібний вихователі для визначення завдань індивідуальної робот з вихованцями, виділення стратегічних напрямів роботи з класом.

Виділяються дві сторони аналізу.

Перша – це спеціальний аналіз учителя з вихованцями. Завдання вчителя полягає в тому, щоб допомогти учням зіставити намічене й результат; причому важлива не констатація, аналіз діяльності, оцінка внеску кожного; виділення позитивних моментів в організації спільної діяльності.

Інша сторона – це педагогічний аналіз. Схематично він виглядає так:

* Чому? Навіщо? – Потреби, особливості, інтереси.
* Що? – Ціль.
* Як? – Методи, форми роботи. Активність, захопленість, інтерес, емоційний стан учнів. Удачі, труднощі.
* І що ми з цього маємо? – Результат, продовження роботи.

Критерії ефективності виховної години:

До них належать:

* Особистісна значущість для учнів;
* Комфортність, сприятливий психологічний клімат;
* Можливість для прояву й розвитку індивідуальних і творчих здібностей школярів;
* Збагачення життєвого досвіду учнів;
* Духовно-моральна цінність;
* Включеність учнів у підготовку й проведення виховної години.

Психолого-педагогічна характеристика класу

1.Загальні відомості про класний колектив, історія його формування. У 8 класі навчаються 10 учнів ( з них хлопчиків – 4, дівчаток – 6). Всі учні 1995 року народження. Колектив сформований у 2008 навчальному році, діти прийшли в ліцей з різних шкіл. Усі вчителі, у тому числі класний керівник, для них нові.

2. Керівництво й організація класного колективу.

На початку навчального року учні обрали старосту. Максим Даренко – явний лідер у класі, активний, наполегливий, має авторитет серед учнів, здатний організувати їх на будь-який позакласний захід, до того ж важливим є його прагнення залучити кожного ; старанний учень – завжди готовий до уроку, адекватно реагує на критику.

У класі є неофіційний ватажок – Євген Зотов, занадто балакучий, надмірно рухливий, легко відволікається, імпульсивний, винить інших у своїх помилках, ставить багато запитань, які не стосуються теми. Результатом такої поведінки є порушення дисципліни в класі. Незважаючи на це, перебуває в добрих стосунках з однокласниками.

У колективі погана групова згуртованість, що може бути зумовлено поганою адаптацією багатьох дітей до нового колективу. Незалежно від цього в класі дівчата добре спілкуються з хлопцями. Колектив можна розглядати як єдине ціле, оскільки на даному етапі розвитку відносин відсутні будь-які угрупування, діти виявляють цікавість до спільної справи.

Класний керівник – Ширинян Любов Олександрівна, учитель географії, педагог з 21-літнім стажем роботи в школі, має вищу освіту. Вона намагається з’ясувати інтереси учнів і зацікавити їх спільними справами. Діти поважають свою класну маму, а вже за місяць у них склалися досить теплі відносини.

3. Зміст і характер колективної діяльності

Загалом у класі гарна успішність, учнів більшою мірою цікавлять гуманітарні дисципліни, але вони також не минають практичної значущості багатьох аспектів точних наук. Усі оцінки вчителі виставляють у щоденники, які на початку кожного тижня збирає класний керівник. Дисципліну під час навчальної діяльності практично не порушують. На контрольних роботах намагаються допомогти один одному. Шпаргалками, видно, ще не навчились користуватись.

У позаурочний час майже всі учні займаються спортом: дівчатка ходять на танці, гімнастику, а хлопчики – на футбольну секцію.

4. Аналіз конкретних прикладів впливу колективу на особистість школяра й особистості на колектив.

З власної педагогічної практики можу навести приклад одночасного впливу особистості на колектив і колективу на особистість. В одному з моїх 10-х класів з'явився новий учень. Гарного першого враження він на мене не справив. Обстановка в класі до його появи була досить стабільна і сприятлива: учні були дружні, регулярно ходили на уроки, практично всі виконували домашнє завдання. З появою нового хлопчика я почала зауважувати розподіл класу на окремі групи, через якийсь час клас розділився на два угруповання. В одному з них залишилися ті, які продовжували ходити на уроки, виконувати домашнє завдання, а в іншій — їх повна протилежність. Дійшло до того, що на перших і останніх уроках були присутні 5—6 учнів. Але новенький у ліцеї більш ніж на два місяці не затримався, видно, як і в попередній школі, і незабаром на уроки стало приходити більше учнів. І та група, яка продовжувала ходити на заняття, впливала на учнів, які залишилися без «ватажка».

5. Загальні висновки.

Колектив поступово розвивається, і я впевнений, що з кожним днем його згуртованість тільки збільшується. Учні завжди бадьорі, веселі й життєрадісні. Проявляють високу активність на уроках. Досить дисципліновані, уміють слухати педагога.

Поки що видно тільки один недолік — не сформовано згуртований колектив, немає гарних дружніх відносин між усіма його учасниками. Для усунення цього недоліку класному керівникові потрібно зацікавити дітей однією спільною справою або ідеєю, а також провести декілька тематичних вечорів (або проводити їх постійно) для всіх учнів класу.

Підготувала Л. ШЕЛЕСТОВА

**Золоті правила педагога**

1. Прийшов у школу — зроби розумне й шляхетне лице.

2. Щоразу, коли тобі хочеться командувати дітьми, згадай своє дитинство й про всякий випадок з'їж морозиво.

3. Гроші й педагогіка — речі мало сумісні.

4. Нехай усі манекенниці світу, побачивши твою посмішку, подадуть у відставку.

5. Не заходь у душу до дітей, якщо тебе про це не просили.

6. Іди на урок з радістю, відходь з уроку з приємною втомою.

7. Жартуй доти, доки не навчишся.

8. Пам'ятай: поганий лікар може забрати життя, поганий учитель — спопелити душу.

9. Приходити на урок треба настільки підготовленим, щоб знати точно: для чого прийшов, куди прийшов, що будеш робити і чи буде від цього добре.

10. Щоразу, коли хочеться нагрубити кому-небудь, рахуй до

мільйона.

11. Намагайся їсти щодня.

12. Люби свою адміністрацію так само, як і вона тебе, і ти проживеш довге й щасливе педагогічне життя.

13. Ніколи не чекай похвали, а намагайся відразу ж з'ясувати, як узагалі з нею справи до неї ставляться.

14. Люби кого-небудь, крім школи, і тоді в тебе буде все в порядку.

15. Якщо до тебе прийшли на урок, згадай, що ти — артист, ти найкращий педагог, ти — найщасливіша людина.

16. Говори батькам завжди найкращу правду, яку ти знаєш.

17. Пишайся своїми помилками, і тоді в тебе їх буде з кожним роком усе менше.

18. Вищим проявом педагогічної успішності є усмішки на обличчях дітей.

19. Якщо ти вмієш звичайний факт подати як відкриття й домогтися подиву й захоплення учнів, то можеш вважати, що половину справи ти вже зробив.

20. Пам'ятай: гарні педагога живуть довго і майже ніколи не хворіють.

21. Віддай школі все, а, вийшовши зі стін школи, почни нове життя.

22. Постарайся завжди бути здоровим, навіть якщо в це хтось не повірить.

23. Одягайся так, щоб ніхто не сказав тобі вслід: «Ось учителька пішла».

24. Не спи на уроці — поганий приклад заразливий.

25. Під час опитування зобрази на обличчі граничний інтерес.

26. Пам'ятай: якщо твій голос стає загрозливо хрипким, значить, ти робиш щось не те.

27. Добре, якщо пізнього вечора, коли ти згадаєш своїх учнів, обличчя твоє осяє усмішка.

За матеріалами Internet (http://kaluga-22.narod.ni) підготувала Н. ЧИРЕНКО

**Сім правил молодого вчителя**

Зберегти тепло любові й передати його дітям — найважливіша місія вчителя. Ось деякі поради, які допоможуть молодим учителям досягти цього.

1.Якщо ви розпочинаєте вивчення свого предмета в якомусь класі, поцікавтеся: чи учні чули про нього і як саме вони уявляють його зміст; кому дуже хочеться його вивчати, а кому це здається нецікавим і чому. Не шкодуйте години на цьому уроці, щоб спростувати хибні уявлення учнів про нецікавість та некорисність вашого предмета. До цього заохочуйте бажаючих учнів та самі заздалегідь продумайте й наведіть переконливі аргументи й життєві приклади. Потрібно, щоб учні відчули ваше захоплення своїм предметом і щоб воно знайшло в них емоційний відгук. Підкресліть також, що буде цікавим і сам процес вивчення предмета кожен матиме можливість виявити свої знання та здібності, а ви справедливо їх оцінюватимете.

Якщо ви продовжуєте вивчення предмета на першому уроці поцікавтесь, як учні ставляться до нього, чи є такі, хто цікавиться ним поза уроками, можливо, мріє присвятити йому своє професійне життя. Кому предмет не подобається і чому? Підкресліть, що учні у вашій присутності можуть вільно думати й висловлюватися (не тільки з цього питання, а загалом) та водночас розкрийте важливість предмета, який ви викладаєте.

2. Наголосіть, що учні набули певного життєвого досвіду з предмета, який стане в нагоді під час його подальшого вивчення. Багато чого учні самостійно дізнаються з різних джерел. Скажіть, що передбачається на заняттях упроваджувати, поруч з іншими формами навчальної діяльності, роботи в малих групах (по 3—5 учнів), де кожен матиме можливість виявити свої знання та здібності, а змагання між такими групами нададуть більшої цікавості та емоційності педагогічному процесові.

3. Підкресліть, що ви прагнете справедливого, об'єктивного оцінювання знань учнів.

4. Не залишайте без увага найперші і найменші спроби порушення дисципліни. Якщо можете, пожартуйте з цього приводу, розкажіть анекдот чи бувальщину на шкільну тематику або скажіть щось інше, дотепне й доречне, на адресу учня, який заважає. Якщо у вас це не виходить, серйозно поговоріть із цим учнем про те, що ви прагнете до взаєморозуміння, добрих стосунків із учнями, та це не виключає виконання кожним своїх обов'язків, що. зрештою, не гостинно та не гуманно зустрічати будь-яку нову людину недоброзичливо, намагатися зашкодити їй. Можна запропонувати, щоб він уявив себе на місці людини, яка прийшла до якогось нового гурту і з неї починають кепкувати Можна також звернутися до нього із запитаннями: «Ви нас усіх за щось не поважаєте? Ми заподіяли вам зло? Ні? Тоді чому ви намагаєтеся нас принизиш, заважаєте нам?»

Коли й після цього повторюються порушення дисципліни, на перерві чи після уроку знайдіть можливість поспілкуватися наодинці з кожним. Поцікавтеся, можливо, учнів щось не влаштовує на ваших уроках, непомітно перейдіть на їхні інтереси, життєві перспективи, сім'ю. Якщо ви щиро цікавитиметеся цими питаннями, учень відчує інтерес до себе, вашу доброзичливість, себто побачить вас як людину з нового боку.

5. За жодних обставин не кричіть на учнів.

6. Відвідайте уроки інших учителів, поспостерігайте за поведінкою ваших учнів, особливо порівняйте, як поводяться порушники дисципліни на ваших уроках, поцікавтесь у вчителів їхньою думкою про них, загалом більше дізнайтеся про них.

7. Звертайтеся по допомогу до завуча чи директора школи з питань поведінки та успішності учнів тільки в крайньому разі, після того, як ви випробували всі способи свого впливу на цих учнів.

Урахувавши ці поради й поводячись таким чином, ви вже з перших уроків забезпечите враження про себе як про порядну людину, цікавого вчителя та непересічну особистість. Учні оцінять вашу дотепність, відкритість, щирість, толерантність, демократизм, увагу та співчуття до них. Діти швидко зрозуміють, що ви їх сприймаєте, любите такими, якими вони е, вірите в них, поважаєте й підтримуєте їх.

**Пам'ятка педагогу**

1. Крокуй спокійно серед гамору та поспіху — пам'ятай, який мир може бути у тиші.

2. Наскільки це можливо, не зрікаючись себе, зберігай добрі стосунки з людьми.

3. Спокійно і ясно проголошуй свою правду, слухай також те, що кажуть інші, навіть якщо вони говорять не надто розумно, — бо в цьому с якийсь сенс.

4. Якщо порівнюватимеш себе з іншими, можеш стати гордим або зневіреним, бо завжди були й будуть гірші й кращі від тебе.

5. Радій як зі своїх успіхів, так і з планів.

6. Якою б скромною не була твоя праця, виконуй її самовіддано і добросовісно. Повір: це справжня цінність супроти мінливої долі.

7. Будь обережним у своїх починаннях, бо світ цей сповнений оман. Але нехай це не заступить тобі справжніх чеснот: багато людей прагнуть високих ідеалів, а життя усюди сповнене геройства.

8. Будь собою і не опирайся почуттям. Не будь цинічним у любові, бо серед черствості й розчарувань вона єдина вічна, як трава.

9. Приймай спокійно все, що несуть із собою літа, без гіркоти полишайте, що дарувала молодість.

10. Зміцнюй силу духу, щоб у несподіваному нещасті стала для тебе щитом.

11. Не віддавай себе на поталу витворам уяви: багато-бо страхів породжують нудьга та самотність.

12. Дотримуйся необхідної дисципліни, але вмій бути лагідним до себе. Пам'ятай: ти — дитина Всесвіту і маєш право бути тут не менше, ніж зорі й дерева. І чи зрозуміло це тобі, чи ні - повір, що світ цей є таким, яким повинен бути.

13. Отож, будь у мирі з Богом, що б ти не думав про Його існування, чим би не займався і якими б не були твої прагнення.

14. У вуличному гаморі, у метушні життя збережи спокій своєї душі. З усіма своїми пастками, втомою і втраченими мріями цей світ усе ж чудовий.

15. Будь уважним і намагайся бути щасливим.

Підготувала Г. САМОЛЮК,.м. Чортків, Тернопільська обл.

**Загальні шкільні правила.**

 **Єдині вимоги до учнів**

1. Учні приходять до школи за 15 хвилин до початку занять.

2. Перед входом до школи учень повинен витерти ноги, перевзутися у змінне взуття і, не поспішаючи, іти на той поверх, де знаходиться його клас.

3. До приходу вчителя учні готують усе необхідне до уроку. Підручник, щоденник, зошити мають бути акуратно покладені на парті.

4. Запізнюватися на уроки забороняється.

5. Учням забороняється приносити до школи речі, які не потрібні для занять.

6. Учні зобов'язані приходити до школи у шкільній формі.

7. Тільки на уроки фізкультури учні повинні з'являтися у спортивній формі, а на заняття в майстерні — у спеціальному одязі.

8. Учні зустрічають вчителя встаючи.

9. Без дозволу вчителя або класного керівника ніхто з учнів не має права пересідати за іншу парту.

10. Учні, які бажають відповісти на запитання, поставлене вчителем, або звернутися із запитанням до вчителя, повинні підняти руку, поставивши її ліктем на парту.

11. Отримавши відповідний бал на уроці, учень обов'язково подає вчителеві щоденник.

12. Після закінчення уроку учні встають тільки після слів учителя: «Урок закінчено».

13. Після закінчення уроків учні організовано виходять із класу.

14. Зі школи учні повинні виходити спокійно, дотримуючись порядку. Залишатися в школі без потреби забороняється.

Правила поведінки під час перерви

1. Під час перерви учні перебувають на своєму поверсі.

2. На перерві не дозволяється кричати, бігати.

3. Під час руху по сходах учням забороняється бігати, галасувати.

4. При появі на поверсі директора, його заступників, учителів або когось зі старших учні повинні стати вбік і пропустити їх.

5. Учням забороняється заходити в учительську без дозволу вчителів.

6. Учні зобов'язані реагувати на зауваження чергового вчителя або учня.

Вимоги до зовнішнього вигляду учнів

1. Учні зобов'язані приходити до школи чисто й охайно одягненими

у шкільну форму.

2. Зачіска повинна бути акуратною.

3. Під час перебування в школі забороняється користуватися косметикою.

**Вимоги щодо збереження шкільного майна**

1. Всі учні зобов'язані берегти шкільне майно, бережно поводитися зі своїми речами та речами товаришів.

2. Забороняється псувати парти, дошку, бруднити стіни, двері, вікна в класах і коридорах.

3. Учні повинні оберігати зелені насадження на шкільному подвір'ї.

4. При пошкодженні шкільного майна батьки учня зобов'язані відшкодувати матеріальні збитки.

Вимоги з догляду за підручниками, зошитами, щоденниками

1. Підручники мають бути акуратно обгорнуті, мати закладки.

2. Зошити учнів мають бути чистими і підписаними за встановленим зразком.

3. Усі записи в зошитах мають відповідати правилам орфографічного режиму.

4. Кожен учень зобов'язаний акуратно вести щоденник.

Обов'язки чергових по класу

1. Чергові зобов'язані з'являтися до шкоти за 20 хвилин до початку уроків.

2. Чергові зобов'язані:

• доповідати класному керівнику про стан справ у класі;

• стежити за збереженням шкільного майна: парт, столів, стільців;

• поливати квіти:

• після закінчення уроків проводити якісне прибирання класної кімнати.

**Обов'язки чергових по школі**

1. Для підтримки дисципліни і порядку в школі призначається черговий клас, який чергує протягом тижня.

2. Черговий клас з'являється до школи за 30 хвилин до початку уроків.

3. Чергові учні повинні чергувати на визначених постах.

4. Чергові повинні стежити за порядком і дисципліною учнів, вимагати від них виконання правил внутрішнього розпорядку.

5. Протягом дня роботу чергового класу перевіряє класний керівник.

6. Після закінчення чергування чергові класи складають звіт і подають його голові учкому.

Підготувала Г. САМОЛЮК

**10 секретів успішного проведення батьківських зборів**

1. Оберіть найбільш сприятливий день для проведення батьківських зборів, намагайтеся, щоб на цей час не було заплановано інших важливих справ.

2. Визначте одну найбільш важливу проблему, і на її обговоренні побудуйте розмову з батьками.

3. Розставте столи й стільці по колу, щоб усі учасники батьківських зборів добре бачили й чули один одного.

4. Підготуйте візитки І іменами батьків, особливо в тому випадку, якщо вони ще недостатньо добре знають один одного.

5. Бережіть час батьків. З цією метою встановіть регламент зборів і строго стежте за його дотриманням.

6. Використовуйте ігрові елементи, групові форми й способи організації взаємодії й спілкування.

7. Організуйте розмову за чашкою, сподіваючись, що це допоможе зробити спілкування більш невимушеним і відвертим.

8. Опирайтеся на життєвий і педагогічний досвід найбільш авторитетних батьків, на думку членів батьківського комітету.

9. Прагніть до того, щоб на зборах було прийняте конкретне рішення.

10. Придумайте разом із батьками власні правила для учасників зборів (наприклад: знімати верхній одяг обов'язково; не мовчати; висловлюючи незгоду (думку), вносити зустрічну пропозицію; називати один одного на ім'я та по батькові).

Підготувала Г. САМОЛЮК

**Правила взаємодії з батьками**

1. Враховуйте особисті інтереси батьків, їхню можливість відвідування школи й батьківських зборів.

2. Ведіть бесіду з батьками у сприятливій обстановці, не на ходу.

3. Звертайтеся до батьків на ім'я та по батькові. Умійте позитивно налаштувати батьків до себе.

4. Не викликайте вогонь на себе, станьте співрозмовником, умійте чути й слухати.

5. Не ображайте батьківські почуття й помисли; у кожній дитині знайдіть позитивні риси і якості.

6. Хваліть дитину й батьків при всіх, про проблеми говоріть індивідуально.

7. Звертання до батьків за допомогою щоденника або письмового повідомлення має бути поважним, лаконічним і конкретним.

Підготувала Г. САМОЛЮК

**Правила для учнів**

**Офіційні правила та норми поведінки для учнів**

Кожний учень школи зобов'язаний:

1. Серйозно ставитися до навчання, прагнути показувати в ньому найкращі результати, розглядати навчання як головний зміст свого перебування в школі. Поважати знання, досвід і зусилля своїх учителів.

2. Виконувати домашні завдання, за винятком тих випадків, коли це виконання було утрудненим з поважних причин.

3. Підкорятися адміністрації, педагогічним та іншим працівникам школи, виконувати їхні вказівки, пов'язані з навчальною й позакласною діяльністю, а також накази й приписи, які доводяться до відома учнів за допомогою інструкцій та оголошень.

4. Ставитися один до одного шляхетно й уважно, поводитися стримано, з гідністю. Честь і гідність людини важливіша ніж матеріальні інтереси та хвилинні примхи.

5. Поважати людську гідність і права інших учнів. Не допускати фізичного насильства стосовно інших дітей.

6. Дотримуватися загальноприйнятих норм у манерах спілкування; приходити в школу чистими, охайними, акуратно підстриженими; не використовувати пірсинг на відкритих частинах тіла.

7. Дотримуватися вимог до зовнішнього вигляду учнів, передбачених у школі: для хлопчиків — однотонний строгий костюм або однотонний класичний джемпер, жилет, краватка; для дівчаток — однотонні класичні спідниця або штани, блузка або однотонний класичний джемпер, жилет. Одяг не повинен відкривати частини тіла учня. Дія занять фізкультурою необхідна відповідна форма.

8. Висловлювати свої погляди, не принижуючи гідність та почуття інших людей.

9. Не перекладати свою провину на інших, а насамперед попросити вибачення, намагатися виправити становите й зробити висновки на майбутнє. Не відповідати злом на зло. Бути відкритим для вибачення й прощення.

10. Дбайливо ставитися до тварин і птахів, а також до зелених насаджень, дерев, кущів, квітів. Дбайливо ставитися до приміщення школи, майна, обладнання й ресурсів. Поважати право власності.

11. У випадку втрати або псування друкованих видань із фонду шкільної бібліотеки збиток відшкодовується батьками (законними представниками) винною учня відповідно до правил бібліотеки. Ремонт будь-якого ушкодженого майна оплачується за рахунок батьків (законних представників) винного учня.

Учневі шкали:

12. Не можна прагнути до переваги над іншими дітьми за рахунок морального й фізичного тиску. У школі визнається винятково перевага в знаннях, спорті й художній творчості.

13. Не можна залякувати будь-кого, особливо більш слабких і молодших за віком.

14. Не можна висміювати того, хто менше знає, відстає в навчанні або припустився помилки. Особливо непристойно й жорстоко висміюванні людину за її фізичні особливості й недоліки.

15. Не можна використовувати для звертання клички й принизливі прізвиська.

16. Не можна вживати в розмові й на письмі нецензурні слова й вислови.

17. Не можна приносити в школу цигарки, алкогольні й наркотичні речовини, друковану продукцію еротичної спрямованості.

18. Не можна брати чужі речі без дозволу їх власників.

19. Не можна приносити в школу речі для продажу іншим учням, а також купувати що-небудь у них.

20. Не можна фати на території школи в азартні ігри або будь-які інші ігри на гроші або речі.

На території й у приміщенні школи учням потрібно:

21. Вітатися з усіма дорослими, знайомими й незнайомими, педагогами, працівниками, відвідувачами школи, батьками, а також з усіма дітьми, яких зустрічаєш у цей день уперше. У такий же спосіб варто прощатися, ідучи зі школи.

22. Максимально точно виконувати розпорядок дня, не спізнюватися на уроки, обід, позакласні заняття. Запізнення на урок є грубим порушенням дисципліни.

23. Не призначати й не здійснювати зустрічі із друзями й знайомими, які не навчаються в цьому навчальному закладі, вони можливі тільки після уроків і поза стінами школи.

24. Всі усні або письмові повідомлення педагогів батькам передавати в той самий день.

25. Чітко виконувати правила техніки безпеки й розпорядження медсестри.

26. У випадку нездужання або травми негайно сповістити про це медсестрі або будь-якому працівникові школи.

27. У приміщенні школи перебувати тільки в змінному взутті.

Поводження учня на уроці

28. Учень приходить у школу не пізніше ніж за 10 хвилин до початку занять, знімає в гардеробі верхній одяг.

29. Почувши попередній дзвінок на урок, учень займає своє робоче місце в навчальному кабінеті і готує всі необхідні навчальні приналежності до майбутнього уроку.

30. На парті й у портфелі слід підтримувати порядок.

31. До початку уроку кожний учень повинен мати на парті все необхідне для тою, щоб відразу ж включитися в навчальний процес.

32. Зошити учня повинні бути чистими, охайними, правильно підписаними, з полями.

33. Учень зобов'язаний мати щоденник. Щоденник заповнюється учнями відповідно до інструкції, перевіряється класним керівником щотижня, видається на щотижневій класній годині, підписується батьками. Щоденник надасться учнями на першу вимогу будь-якого працівника школи.

34. Учень зобов'язаний мати всі необхідні навчальні приналежності на кожному уроці; забувати або з будь-яких інших причин не приносити необхідні на уроці приналежності (підручник, книжку, ручку, щоденник тощо) забороняється.

35. Не дозволяється стирати написане в зошитах, щоденниках, виривати аркуші.

36. Якщо учень хоче що-небудь сказати, попросити, поставити запитання вчителеві або відповісти на запитання, він піднімає руку, після дозволу вчителя говорить.

37. Педагог може встановити додаткові правила на конкретних уроках.

38. Коли вчитель заходить у клас, учні встають на знак привітання й сідають після того, як учитель, відповівши на привітання, дозволить сісти. Подібним чином учні вітають будь-якого дорослого, що увійшов до класу під час занять.

39. На уроці не можна займатися тим, що не пов'язане з навчальним процесом.

40. Забороняється використання засобів мобільного зв'язку. Не можна діставати телефони з портфеля (пакета, сумки) під час уроку (перед уроком телефон обов'язково відключати).

41. Під час уроку забороняється шуміти, голосно розмовляти, ходити по класу без дозволу вчителя, а також заважати іншим учням і вчителеві будь-яким іншим способом.

42. Дзвінок (сигнал) про закінчення уроку дається для вчителя. Тільки коли вчитель оголосить про закінчення занять, учні мають право покинути клас. При виході вчителя або іншого дорослого з класу учні встають.

**Поводження учня в їдальні**

44. Перед відвідуванням їдальні необхідно вимити руки з милом.

45. Слід дотримуватися черги при одержанні їжі.

46. Під час їжі треба правильно користуватися столовими приборами, додержуватися етикету, поводитися тихо, не кричати, не шуміти, акуратно ставитися до їжі.

47. Слід проявляти увагу й обережність при одержанні і вживанні гарячих і рідких страв.

48. Після їжі необхідно забрати за собою посуд.

49. Потрібно виконувати вимоги педагога й працівників їдальні.

50. Забороняється вживати й демонструвати їжу поза їдальнею.

**На території і у приміщенні школи:**

44. Забороняється самовільно відлучатися зі школи протягом навчального дня з будь-якої причини. Учень може вийти за межі території школи тільки з дозволу класного керівника або адміністрації школи.

45. Забороняється пропускати навчальні заняття без поважних причин. У випадку пропуску занять через хворобу учень повинен пред'явити класному керівникові довідку від лікаря. Учні можуть бути звільнені від навчальних занять директором школи за заявою батьків (законних представників).

46. Тим, хто відчуває труднощі в освоєнні того чи іншого предмета, необхідно відвідувати відповідні консультації за запрошенням учителя або за власною ініціативою.

47. Забороняється перебувати в спортивному залі за відсутності дорослих.

48. Забороняється неввічливо розмовляти з педагогом чи будь-яким дорослим, що перебуває в школі, тримати руки в кишенях, віддалятися, не закінчивши розмови.

49. Забороняється палити в приміщенні, на території школи й прилеглих територіях.

50. Забороняється вживати алкогольні, енергетичні напої.

51. Забороняється приносити й використовувати в школі й на її території зброю, вибухові й вогненебезпечні речовини, горючі рідини, піротехнічні вироби, газові балончики, одурманюючі засоби, а також отруйні й токсичні речовини.

52. Забороняється розкидати папірці, креслити, малювати, писати на партах, стінах і підвіконнях, залишати на стінах і підлозі сліди від взуття.

53. Забороняється без дозволу власника цікавитися вмістом парти, портфеля й кишень одягу інших дітей. Це ж стосується речей, що перебувають на столі й у столі вчителя, а також у вчительській, кабінеті адміністрації, бібліотеці, фізкультурному залі, лаборантській, на кухні, в їдальні.

За матеріалами Internet (http://kaluga-22.narod.ru) підготувала

Н. ЧИРЕНКО

**Кілька правил, які діти не вивчають у школі**

 На жаль, існують речі, про які дітям слід було б дізнатися на шкільній лаві, але вони про них не дізнаються. Не кожному таланить мати справу з мудрими вчителями. Існує кілька засадничих правил науки життя, які, можливо, допоможуть у добрих починаннях щодо покращення якості навчання.

Правило 1. «Життя несправедливе — звикни до цього». Середньостатистичний підліток використовує фразу «Це несправедливо» 8,6 разів на день, запозичивши її в батьків — своїх ідеалів. Останнім глибина істини правила № 1 відкривається тільки після того, як дитина починає наслідувати їх у висловлюваннях.

Правило 2. «Світові начхати на твої самопочуття га самоповагу». Перш ніж узяти до уваги твоє почуття власної гідності, світ очікує від тебе реальних успіхів і досягнень. Це відкриття шокує. Зазвичай, коли безпідставно завищені самооцінка та самоповага стикаються з жорсткою реальністю, дитина починає жалітися: «Це несправедливо» (дивися правило № 1).

Правило 3. «Вибач, але малоймовірно, що твій річний заробіток відразу після закінчення школи становитиме $40 000». І, можливо, ти ніколи не станеш віце-президентом з особистим лімузином і водієм і навіть будеш змушений носити уніформу без етикетки престижної фірми.

Правило 4. «Якщо ти вважаєш, що твій учитель надто суворий і вимогливий, — почекай знайомства зі своїм босом». Він працює не за контрактом, тож схильний до жорсткішої, ніж у вчителя, поведінки. Він не має наміру співпереживати твоєму внутрішньому стану, якщо ти зіпсував справу чи просто перебуваєш у поганому настрої.

Правило 5. «Обсмажувати бургери в «Макдоналдсі» — не нижче твоєї гідності, твої прадіди назвали б навіть таку роботу «добрим шансом». їх також не пригнічувала б мінімальна заробітна плата. Єдине, що б їх гнітило, — цілоденні теревені про Курта Кобейна.

Правило 6. «Не поспішай звинувачувати у своїх невдачах батьків, тільки ти відповідальний за свої досягнення і провали». Це — зворотний бік порожнього красномовства твою покоління на зразок: «Це •— моє власне життя» або «Ти — не мій бос». Після досягнення 18-річного віку тебе стосується все, і ти за все відповідаєш. Не скигли про свої невдачі, бо в такому разі ти маєш вигляд істеричної, зіпсованої дитини.

Правило 7. «До твого народження тої батьки не були такими нудними й нецікавими людьми, якими вони здаються зараз». Вони стали такими, заробляючи на твоє безхмарне дитинство, перучи твій одяг і слухаючи твої нескінченні балачки про те, який ти класний. Тому, перш ніж вирушити в експедицію на порятунок лісів Амазонки від знищення їх жадібним поколінням твоїх батьків, спробуй для початку прибрати свою кімнату.

Правило 8. «Твоя школа скасувала поділ на переможців і лузерів, життя — ні». У деяких школах перестали ставити погані оцінки, дозволили скільки завгодно пробувати складати тест чи відповідати на запитання... У школі намагання за цінністю прирівнюються до результату. Це не має нічого спільного з тим, що відбувається в реальному житті (дивися правила № 1, № 2 та № 4).

Правило 9. «Життя не поділяється на семестри; літніх канікул у ньому немає». Немає навіть великодніх вихідних. Від тебе щодня очікують високих результатів. І ти не отримуватимеш шансів на нове життя кожні 10 тижнів. Ти житимеш одне-єдине життя, і якщо погано поводитимешся, то тільки надзвичайно обмежена кількість робіт зможе втамувати твою амбітність, непомірну самоцінність і допоможе в пошуках свого «я». Ще менше шляхів вестиме до самореалізації (дивися правила № 1 та № 2).

Правило 10. «Не плутай реальне життя з тим, що показують по телебаченню». Твоє життя — не комедія. Твої проблеми не вирішуватимуться як у телесеріалі: за 30 хвилин включно з перервами на рекламу. У реальному житті люди змушені залишати кав'ярні для того, щоб ходити на роботу. За нахабністю та гнучкістю поведінки твої друзі не будуть схожими на Дженніфер Аністон.

Правило 11. «Підтримуй добрі стосунки з «ботаніками в окулярах». Швидше за все, один із них колись стане твоїм начальником.

Правило 12. «Цигарка не додає твоєму вигляду крутості». Навпаки, з нею ти виглядаєш ідіотом. Аналогічний результат дає «самовираження» через рожеве волосся та неймовірний пірсинг.

Правило ІЗ. «Ти не безсмертний». Якщо тобі здається, що блискавичне життя, рання смерть і твоє юне тіло в труні — це романтично, ти, мабуть, не бачив, який вигляд має твій одноліток-мрець у морзі (дивися правило № 12).

Правило 14. «Насолоджуйся життям, поки можеш». Роби це, незважаючи на те, що твої батьки — твоя «кара небесна», школа — нудна, а життя — депресивне. Одного дня ти зрозумієш, як чудово бути дитиною. Можливо, варто це зрозуміти вже зараз.

За матеріалами Internet (www: Освіта) підготувала

Н. ЧИРЕНКО

**ПРАВИЛА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**Десять заповідей для батьків**

Януш КОРЧАК

1. Не чекай, що твоя дитина буде такою, як ти або такою, як ти хочеш. Допоможи їй стати не тобою, а собою.

2. Не вимагай від дитини плати за все, що ти для неї зробив. Ти дав їй життя, як вона може віддячити тобі? Вона дасть життя іншому, той — третьому, і це незворотний закон подяки.

3. Не зганяй на дитині свої образи, щоб у старості не їсти гіркий хліб. Бо що посієш, те й зійде.

4. Не стався до проблем дитини зверхньо. Життя дає кожному те, що йому під силу, і будь упевнений, для неї воно важке не менше, ніж для тебе, а може, й більше, оскільки в неї немає досвіду.

5. Не принижуй!

6. Не забувай, що найважливіші зустрічі людини — це її зустрічі з дітьми. Звертай більше уваги на них — ми ніколи не можемо знати, кого ми зустрічаємо в дитині.

7. Не муч себе, якщо не можеш зробити щось для своєї дитини. Муч, якщо можеш, але не робиш. Пам'ятай: для дитини зроблено недостатньо, якщо не зроблено все.

8. Дитина — це не тиран, що заволодів усім твоїм життям, не тільки плід плоті й крові. Це та дорогоцінна чаша, яку Життя дало тобі на зберігання й розвиток у ньому творчого вогню. Це розкріпачена любов матері й батька, у яких буде рости не «наша», «своя» дитина, а душа, дана на зберігання.

9. Умій любити чужу дитину. Ніколи не роби чужій дитині того, що не хотів би, щоб робили твоїй.

10. Люби свою дитину будь-якою — не талановитою, невезучою, дорослою. Спілкуючись із нею, радій, тому що дитина — це свято, яке поки що з тобою.

За матеріалами Internet (http://M\m.mv74.nt) підготувала

Н. ЧИРЕНКО

**Правила для батьків, написані дітьми**

**Прислухаймося до порад своїх дітей!**

 Чем проповедь выслушивать, мне лучше бы взглянуть. И лучше проводить меня, чем указать мне путь. Глаза умнее слуха — поймут все без труда. Слова порой запутаны, пример же — никогда. Тот лучший проповедник, кто веру в жизнь провел. Добро увидеть в действии — вот лучшая из школ. И если все мне рассказать, я выучу урок. Но мне ясней движенье рук, чем быстрых слов поток. Должно быть, можно верить и умным словесам. Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам. Вдруг я неправильно пойму прекрасный твой совет? Зато пойму, как ты живешь: по правде или нет.

Вічна дитяча мудрість

1. Не балуйте мене, ви мене цим псуєте. Я дуже добре знаю, що не обов'язково давати мені все, що я прошу. Я просто випробовую вас.

2. Не бійтеся бути твердими зі мною. Я надаю перевагу саме такому підходу. Це дає мені змогу визначити своє місце.

3. Не відповідайте на дурні й безглузді запитання. Якщо ви будете це робити, то незабаром виявите, що я просто хочу, щоб ви постійно мною займалися.

4. Не звертайте занадто багато уваги на мої маленькі хвороби. Я можу одержувати задоволення від поганого самопочуття, якщо це привертає до мене надто багато уваги.

5. Не дозволяйте моїм поганим звичкам привертати до мене надмірну частку вашої уваги. Це тільки надихне мене на їх продовження.

6. Не змушуйте мене почувати себе молодшим, ніж я є насправді. Я відіграюся на вас за це, ставши «плаксієм» і «скиглієм».

7. Не робіть для мене й за мене те, що я в змозі зробити для себе сам. Я можу продовжувати використовувати вас як прислугу.

8. Не піддавайтеся на мої провокації, коли я кажу або роблю щось тільки тому, щоб просто засмутити вас. А то потім я спробую досягти ще більших «перемог».

9. Не вимагайте від мене негайних пояснень, навіщо я зробив те чи

інше. Я іноді й сам не знаю, чому роблю так, а не інакше.

10. Не піддавайте занадто великому випробуванню мою чесність. Будучи заляканий, я легко перетворюся на брехуна.

11. Нехай мої страхи й побоювання не викликають у вас занепокоєння. Інакше я буду боятися ще більше. Покажіть мені, що таке мужність.

12. Не давайте обіцянок, яких ви не можете виконати, — це похитне мою віру у вас.

13. Не будьте непослідовними. Це збиває мене з пантелику і змушує вперто намагатися у всіх випадках залишати останнє слово за собою.

14. Не чіпляйтеся до мене й не гарчіть на мене. Якщо ви будете це робити, то я буду змушений захищатися, прикидаючись глухим.

15. Не намагайтеся читати мені нотації. Ви будете здивовані, відкривши, як чудово я знаю, що таке добре і що таке погано.

16. Ніколи навіть не натякайте, що ви досконалі й непогрішні. Це дає мені відчуття даремності спроб зрівнятися з вами.

17. Не засмучуйтеся надто сильно, коли я кажу: «Я вас ненавиджу». Я не маю на увазі це буквально. Я просто хочу, щоб ви пошкодували про те, що зробили мені.

18. Якщо ви мені говорите, що любите мене, а потім просите щось зробити для вас, я думаю, що перебуваю на ринку. Але тоді я з вами буду торгуватися, і повірте — я виявлюся у виграші.

19. Не змушуйте мене відчувати, що мої провини — смертний гріх. Я маю право робити помилки, виправляти їх і виносити з них уроки. Але якщо ви будете мене переконувати, що я ні на що не здатний, то в майбутньому я взагалі буду боятися щось робити, навіть знаючи, що це правильно.

20. Не захищайте мене від наслідків власних помилок. Я, як і ви. вчуся на власному досвіді.

21. Не забувайте, що я люблю експериментувати. У такий спосіб я пізнаю світ, тому, будь ласка, змиріться з цим.

22. Не намагайтеся обговорювати мою поведінку в самий розпал конфлікту. З деяких об'єктивних причин мій слух притупляється в цей час, а моє бажання співпрацювати з вами стає набагато слабкішим. Буде нормально, якщо ви вживете певних заходів, але поговорите зі мною про це трохи пізніше.

23. Не поправляйте мене в присутності сторонніх людей. Я зверну

набагато більшу увагу на ваше зауваження, якщо ви скажете мені все спокійно віч-на-віч.

24. Не забувайте, що я не можу успішно розвиватися без розуміння й схвалення, але похвала, коли вона чесно заслужена, іноді все-таки забувається. А «наганяй», здасться, ніколи.

25. Я хочу бути впевненим, що народився від вашої любові один до одного, а не тільки від сексуального задоволення. Сварки між вами підтверджують мої найстрашніші побоювання.

26. Якщо я бачу, що ви любите більше брата або сестру, я вам не буду скаржитися. Я буду просто нападати на тою. кому ви приділяєте більше уваги й любові. У цьому я бачу справедливість.

27. Мене вже зараз цікавить протилежна стать. Якщо ви будете це ігнорувати й не поясните, як мені поводитися і що робити зі своїми почуттями, то мені про це розкажуть мої однолітки й старші приятелі. Чи буде вам від цього спокійно?

28. Поясніть, чому я повинен цінувати своє тіло як велику цінність. Але якщо при цьому я не зрозумію, чому я повинен слухати й додержуватися голосу своєї совісті, то своє тіло я буду використовувати тільки для насолоди без яких-небудь обмежень.

29. Не намагайтеся від мене відкараскатися. коли я ставлю відверті запитання. Якщо ви не будете на них відповідати, я взагалі перестану питати вас про це й буду шукати інформацію десь на стороні.

30. Я відчуваю, коли вам важко й погано. Не ховайтеся від мене. Дайте мені можливість пережити це разом з вами. Якщо ви довірятимете мені — я буду довіряти вам.

31. Не турбуйтеся, що ми проводимо разом занадто мало часу. Для мене важливіше те, як ми його проводимо.

32. Не покладайтеся на силу у відносинах зі мною. Це привчить мене до того, що рахуватися потрібно тільки з силою. Я відгукнуся з більшою готовністю на ваші ініціативи.

33. Будьте уважні, коли в моєму житті настає час більшої орієнтації на однолітків і старших приятелів. У цей час їхня думка для мене може бути важливішою ніж ваша. У цей період я ставлюся до вас більш критично і порівнюю ваші слова з вашими вчинками.

34. Ставиться до мене так само, як ви ставитеся до своїх друзів. Тоді я стану вашим другом. Запам'ятайте, що я вчуся більше, наслідуючи приклади, а не зазнаючи критики.

35. Мені важливо знати від вас, що правильно, а що ні. Але найбільше мені важливо побачити у ваших учинках підтвердження того, чи розумієте ви самі що правильно, а що ні.

Рекомендації для батьків при спільному виконанні з дитиною домашнього завдання

1. Намагайтеся емоційно підтримувати свою дитину. Не кажіть їй: «Інші діти можуть, а ти — нездатна». Скажіть, що в неї виходить непогано, хоча є й окремі недоліки. Але вона для того й вчиться, щоб вийшло чудово. Обов'язково відзначайте успіхи дитини. Покажіть їй, що ви «з нею заодно». Підкреслюйте її позицію школяра, дорослого.

2. Не намагайтеся виконати за дитину завдання: їй потрібно поступово навчитися працювати самій. Пропонуйте дитині самій оцінити результати своєї роботи. Це дуже важливе вміння — навчитися оцінювати свою роботу. Якщо вона зробила помилки, нехай спробує знайти їх самостійно. Якщо в дитини виникають труднощі, допоможіть їй (за принципом «гаряче — холодно»). Якщо ви бачите, що ваш малюк захоплений роботою — відійдіть від нього на деякий час. Але наприкінці обов'язково разом із ним оцініть його працю.

3. Тривалість занять із дитиною в першому класі не повинна перевищувати 15—20 хвилин. Загалом за день час занять не повинен перевищувати 60 хвилин.

4. При тренуванні читання бажано, щоб дитина читала по 15—20 хвилин, але щодня. Те ж саме стосується письма.

5. Не змушуйте дитину «спочатку потренуватися на чернетці». Вона швидко утомиться і писати буде дедалі гірше. Стомлююча монотонна праця тільки відвертає від навчання.

6. При письмі важливо, щоб дитина проговорювала звуки, слова. Нехай вона «бубонить» — це корисна навичка на початковому етапі навчання письма й додаткова гарантія, що вона не напише в букві зайву «паличку».

7. Дозвольте своїй дитині гратися іграшками. Намагайтеся частіше гратися з нею спільно: деякі діти навіть у першому класі усе ще недостатньо фантазують, недостатньо вміють гратися самі. Допоможіть своїй дитині навчитися гратися. Стимулюйте свою дитину до занять через спільну з вами гру (спочатку, наприклад, гру «в школу»).

Для тренування певних здібностей корисно вправлятися з дитиною в неспецифічній (тобто не пов'язаній безпосередньо з навчанням) формі. Такі «неспецифічні» вправи створюють базу для розвитку шкільних навичок і можуть застосовуватися як до школи, так і під час навчання.

У цьому випадку важливо, щоб у дитини зберігався інтерес до цих вправ. Намагайтеся урізноманітнити їх форму, придумувати ігрові елементи. Якщо дитина не хоче більше фати в «гру», не наполягайте. Запропонуйте іншу. Пам'ятайте, що в будь-якій грі для дитини важлива ваша участь.

Педагогічний досвід і дослідження психологів свідчать, що успішно пристосовуються до школи ті діти, які добре навчилися грати в ігри за правилами, тобто в рольові ігри («Дочки-матері», «Магазин» тощо). Деякі діти навіть до початку школи не вміють фати в ігри за правилами. Тому батькам варто звернути увагу на гру своєї дитини. Якщо дитина не вміє або не любить гратися з дітьми або в грі завжди надає перевагу більше вигідним ролям — скажімо, у грі в «Дочки-матері» дівчинка завжди обирає роль мами, конфліктуючи при цьому з іншими дітьми, переінакшує по-своєму аж до конфлікту сюжет гри — це може свідчити про можливі майбутні труднощі при адаптації до шкільних правил.

У цьому випадку бажано, користуючись будь-якою нагодою, навчити гратися свою дитину; більше гратися з дитиною самому.

Діти часто просять батьків погратися з ними: намагайтеся не відмовлятися, покажіть дитині, як треба грати. Згадайте, яким насиченим іграми було ваше дитинство! Наші діти й не підозрюють про те, які раніше були ігри. Важливо при цьому, щоб дитині ваша фа теж було цікавою.

Рольові ігри не тільки формують у дитини вміння керувати своїм «хочу» і «треба», а й розвивають здатність до співчуття, співпереживання, уміння поставити себе на місце іншого.

Як ви гадаєте, чи зможе ваша дитина відгадати ваші три заповітних бажання?

Як стати ідеальним батьком підлітка

1. Життя в сім'ї з підлітком схоже на парний танець зі зміною ролей. Ви виступаєте то в ролі ведучого, то в ролі підлеглого, то в ролі авторитета, то в ролі «чайника», котрий нічого не тямить у сучасній молодіжній субкультурі. Причому ролі ці — не маски (головне — нічого не «фати»), а реальна готовність батька адаптуватися до постійно мінливої ситуації й настрою, гнучка позиція стосовно думок і поглядів власної дитини й повага до іншої окремої особистості.

2. Вам доведеться визнати, що період «незаперечного авторитету батьків» більше ніколи не повернеться, тому перестаньте командувати й керувати. Це — абсолютно програшна стратегія взаємин із будь-яким підлітком. Спробуйте заново «заслужити» колишній авторитет. На цьому шляху необхідно керуватися тим, що дитина більше не вірить абстрактним словам і деклараціям, вона аналізує ваші дії, стратегії, статус.

3. Спробуйте не тільки слухати дитину, а й спостерігати за її реакціями, іноді її поза, жести й міміка краще говорять про її стан, ніж звичний вербальний (словесний) підлітковий протест. Запитуйте себе: «Чому дитина так неадекватно реагує?», «Що я можу зробити, щоб згладити протистояння?». Повірте, підліток не хоче боротися, він хоче розібратися й запрошує вас піти за ним.

4. Не плануйте конкретного результату «виховного впливу» і не зациклюйтеся на ньому. Він однаково буде іншим. Адже це парний танець взаємин (див. п. І). Ви задумували одне, а вийшло зовсім інше — радійте. Ваша дитина звільнила вас ще від одного стереотипу. Таким чином, вона сприяє вашому особистісному росту, провокуючи спонтанність реакції.

5. Пам'ятайте, що однією з особливостей підліткового віку є потреба в ризику, часом не дуже виправданому, продиктованому бажанням самоствердитися. Якщо ви ще цього не навчилися, час настав. Не бійтеся ризикувати разом з дитиною, але на своїй території. Чим більш наполегливі й спритні ви будете у своєму бажанні випробувати нові способи взаємодії з дитиною, тим швидше ви почнете говорити з нею однією мовою. Головне — зробити так, щоб підліток не переставав дивуватися вашій винахідливості.

6. Зберігайте почуття гумору й намагайтеся передати дитині хоча б невелику частку свого оптимізму. Річ у тім, що всі зміни, які відбуваються з ним, як фізичні, так і духовні, ваш підліток сприймає дуже трагічно. Якщо ви самі теж починаєте застрявати на аналізі й розборі дитячих проблем і перспектив їхнього вирішення, то ситуація вдома стає схожою на безперервну виробничу нараду. Для того, щоб краще побачити ситуацію, відстороніться від неї і спробуйте подивитися на те, що відбувається, з певною часткою гумору. «Велике бачиться на відстані», бажано з найбільш легких і оптимістичних позицій. Не варто жартувати над емоціями підлітка, набагато ефективніше іронізувати над самою ситуацією. Жарт допоможе розрядити обстановку.

7. Намагайтеся «фільтрувати» інформацію, яка надходить до вас зі ЗМІ й літератури, із проблем підліткового віку. По-перше, вона сама далека від ідеалу в плані глибини аналізу. По-друге, «хорошим тоном» публікацій останніх років стали «страшилки». Повірте, що далеко не все. що ви прочитали, стосується саме вашої дитини. Спробуйте ніби приміряти прочитане на неї, і Ви побачите, що «костюмчик» не завжди «добре сидить». Далеко не всі «страшилки», які трапляються з підлітками. обов’язково мають відбутися з вашою дитиною.

8. Згадайте про ті сімейні цінності й традиції, які існують у Вашій сім'ї. Проаналізуйте, що з цього багажу стало спільним для вас і вашої

дитини, а де проходить очевидний вододіл. Це буде зіставлення й порівняння двох точок зору на одвічне ціннісне питання: «Що таке добре, і що таке поганої». Моральні й етичні цінності не можна механічно передати, а тим більше нав'язати, вони формуються й стають своїми або залишаються чужими в період усього дитинства. 1 якщо якісь дуже значущі для вас ціннісні орієнтири виявилися для дитини в списку чужих, не хапайтеся за голову й не «пиляйте». Подумайте не про те, як розповісти й продекламувати, а як показати й переконати у перевагах тієї чи іншої якості або властивості. Проаналізуйте, що б могли ви запозичити в дитини, чого могли б повчитися.

9. Одне з головних прагнень підлітка — прагнення до самостійності.

Але самостійність передбачає повну відповідальність за себе й посильну —

за життя сім'ї. Основна проблема полягає в тому, що підліток прагне до

відповідальності тільки там. де вона йому вигідна. Ваше ж завдання —

навчитися ділитися своєю відповідальністю з ним і в інших, «маловигідних» на перший погляд сферах. Вам необхідно дати йому зрозуміти, що

все, що відбувається в його житті й у житті сім'ї, відбувається тепер не

тільки завдяки вам або з вашої вини, як це було в ранньому дитинстві,

а й завдяки/всупереч його діям.

10. Підліток — не глина, та й ви — не скульптор. На жаль, вам не під силу виліпити скульптуру «ідеальної» дитини, що втілює всі ваші устремління, мрії, фантазії й амбіції, з реального сина або дочки. У них —

зовсім інше «ідеальне Я». Ваша мета — допомагати їм змінюватися й дорослішати, виходячи з їхніх реальних устремлінь і цілей.

11. Допомагайте дитині зробити конкретні кроки до її цілей. Це — дуже важливо для самовизначення. Оскільки в підлітковому віці цілі глобальні, а можливості ще трішки відстають, то її «ідеал» гак і може залишитися у сфері мрій про нездійсненне. Допоможіть дитині повірити у свої сили. і. якщо це необхідно, розробіть разом стратегію досягнення результату. Пам'ятайте, що провідна роль у подібній роботі й відповідальність за неї належить їй, ви — лише «аксакал», здатний поділитися власним досвідом стосовно запитів дитини.

12. Підлітковий період — це настільки інтенсивний етап змін у житті дитини, що він поглинає її цілком. Дайте можливість підліткові відчути безперервність життя й безперервність змін і саморозвитку, а даний етап лише як ще одну, можливо, найскладнішу й реальну сходинку до дорослого життя. Покажіть взаємозв'язок і взаємовплив дитячого життєвого досвіду (минулого), бурхливих змін (сьогодення) і самовизначення (майбутнього), адже життєвий сценарій — це результат, що поєднує в собі всі компоненти.

Часом такі зустрічі перетворюються на марну «говорильню». Найчастіше їх призначають на 10 годин ранку, і вони тривають до обіду. Тим часом, якщо їх призначати на 11 годин ранку, то вони також неодмінно закінчаться до обіду, причому, можливо, із кращим результатом. Отже, варто встановлювати чіткі тимчасові рамки при проведенні переговорів, нарад тощо. Час — гроші, і якщо останні постійно перелічують, то витрати часу, в остаточному підсумку, теж мають своє грошове вираження, що враховують украй рідко.

4. Дотримуйтеся принципу встановлення пріоритетів при виконанні всіх видів робіт. Ніхто не в змозі впоратися з усіма справами, які необхідно або хотілося б зробити. Широко розповсюдженим явищем і проблемою е прагнення зробити відразу занадто багато справ. Однак у добі лише 24 години. Щоб якось розтягти свій робочий день, дехто прихоплює у разі гострої потреби ще й частину ночі. Не забувайте, що стрес виникає не від того, що ми зробили, а від того, що ми не встигли зробити. Нас гнітить усвідомлення того, що ми не встигли закінчити роботу. Єдина можливість упоратися з потоком завдань, ділових зустрічей, домовленостей — це чітко й однозначно встановити для них пріоритети, орієнтуючись на досягнення власних цілей і виконання справді важливих справ. Завдяки цьому можна якнайкраще використовувати кожен день, годину й хвилину. Насамперед слід братися за ту справу, для якої визначено пріоритет № 1.

5. По можливості виконуйте тільки справді важливі справи (принцип Парето). Вільфредо Парето в XIX в. виявив, що лише невелика частина результату якої-небудь діяльності являє собою справжню цінність. Так, приміром, 80 % успіху фірми досягається завдяки лише 20 % клієнтів або тільки в 20 % тексту статті чи циркулярного листа міститься 80% всієї інформації. Якщо ми при читанні, на нарадах, при занесенні даних у комп'ютер тощо обмежимося тим. що є справді важливим, то, використавши лише 20 % свого робочого часу, ми одержимо 80 % результату. Головні труднощі полягають у тому, щоб виявити ті 20 %, від яких залежить успіх справи. У цьому випадку мале вирішальним чином визначає багато чого!

6. Великі завдання виконуйте невеликими час мінами (тактика «нарізування салямі»). Ще Альберт Ейнштейн помітив, що більшості людей подобається рубати дрова тому, що при цьому, за дією відразу видно результат. Саме через те, що результат віддалений у часі, людям властиве бажання «втікти» від великих і непростих завдань або баритися з їх виконанням, інакше кажучи, відкладати їх «у довгий ящик». Навіть дуже зголоднівши, людина не в змозі з'їсти відразу цілою бика, вона може щодня з'їдати приблизно два біфштекси. Цілі й проекти також варто ділити на невеликі порції й виконувати їх протягом досить тривалого часу, щодня відводячи на цю роботу приблизно по годині. З досягненням першої проміжної мети з'являться й певні результати, які будуть стимулювати виконання завдань, що залишилися.

8. Установлюйте для самого себе строки виконання справ категорії

«А». У благородних намірах, як правило, нестачі немає, не вистачає зазвичай часу, щоб виконати задумане. Причина проста: тільки зберешся взятій

ся за намічене, як потрібно провести незаплановану зустріч, затягуються

переговори, виникають непередбачені обставини або просто виволікають

дрібні повсякденні справи, і тоді доводиться відмовлятися від задуманого.

Якщо ж заздалегідь, наприклад, на початку місяця, у робочому календарі зарезервувати певні тимчасові блоки для виконання своїх починань і

сприймати їх як заздалегідь заплановані ділові зустрічі або наради, до того

ж позначити їх тим самим кольоровим маркером, який ви використовуєте

для позначення всіх своїх важливих справ, то це психологічно настроїть

вас на обов'язковість їх виконання. Коли ви Станете надалі заносити в календар строки нових переговорів, нарад тощо, то мимоволі «спіткнетеся»

об свій колишній запис і будете змушені перенести намічений захід на інший термін. Цього не трапиться, якщо в календарі буде відсутній запис про

задуману вами справу. ТІЛЬКИ так можна змусити себе неодмінно виділити

у своєму розкладі час для виконання справді важливих для вас справ, які

належать до т. зв. категорії «А», або А-справ. Записи про запланованих

власні А-справи, гак само, як і записи про ділові зустрічі, наради тощо,

потрібно доповнити конкретними відомостями, тобто цифрами, датами й

фактами (ЦЦФ). Якщо строки проведення різних заходів будуть узгоджуватися з іншими співробітниками, «домовленості із самим собою» варто

неодмінно враховувати при плануванні всіх інших справ.

9. Головні завдання виконуйте рано-вранці (відчуття успіху).

«Ранковий час обдаровує ЗОЛОТОМ нас». Хто не переживав такого: уже

на початку робочого дня всі плани порушуються через непередбачені обставини, коли накопичення незапланованих розмов, телефонних дзвінків

і т. ін. перекреслює всі найкращі задуми? Однак те, що виконано заздалегідь (наприклад, перед усіма повсякденними справами, такими, як розмови по телефону, відповіді на ділові листи, наради й т. ін.), створює відчуття справжнього успіху: результат ранньої роботи ніхто вже не зможе

у вас відняти або зіпсувати. Секрет успіху багатьох підприємців полягає

п тому, що вони ще рано-вранці вдома або на робочому місці безпосередньо перед початком робочого дня встигають виконати ту чи іншу важливу для них справу або, принаймні, почати її.

10. Свідомо враховуйте в робочих планах коливання рівня працездатності. Більшість із нас на собі відчуває, що продуктивність праці протягом робочого дня змінюється: вона то досягає піку, то різко знижується. Відбувається це незалежно від того, є людина «жайворонком» чи «совою». У кожному разі варто планувати виконання найбільш важливих робіт на періоди підвищення працездатності. У цей час людина почуває себе повною сил і встигає зробити значно більше і з кращим результатом, ніж у період спаду працездатності. Справи рутинного характеру, які не мають великого значення, варто виконувати в пообідній час. При плануванні справ на день варто пам'ятати, що найважливіші справи виконуються на початку робочого дня. У період найвищої працездатності доцільно проводити співбесіди зі співробітниками, наради й ділові зустрічі з клієнтами. Період спаду працездатності присвятіть консультаціям і телефонним дзвінкам.

За матеріалами Internet (http://www, management, com. на) підготувала

Н. ЧИРЕНКО

**Що робити, коли дитина краде**

Причин, чому діти вдаються до крадіжок, може бути чимало. Психологи стверджують, що кожний такий прояв необхідно розглядати індивідуально, адже до кожної дитини необхідно знаходити особливий підхід. Наприклад, актом крадіжки діти можуть привертати до себе увагу. Найчастіше такі історії бувають у тих випадках, коли дорослі не приділяють сину чи доньці належної уваги або ж проводять із ними замало часу, залишають дитину наодинці, не беруть участі в її дозвіллі. Тоді дитина сама обирає, куди виплеснути власну енергію, і часто-густо спрямовує її в неправильне русло.

А інколи батьки складають для дітей цілісінькі списки заборон. Гак би мовити, «того не роби, того не бери і це теж не можна». Натомість насправді наявність багатьох заборон може спрацювати з точністю до навпаки — дитина буде робити все те, що батьки окреслили одним словом — «не можна». Тож і виходить, що коли дорослі кажуть «красти не можна», діти так і простягають руки до недозволеного. Недаремно й вислів існує: заборонений плід — солодкий! От і потерпають батьки від власноруч установлених для дітей правил.

Тому, щоб убезпечити себе від такого, психологи рекомендують не вигадувати для дітей закони, а просто у процесі звичайної розмови пояснити їм, які небезпеки можуть спіткати тих, хто краде. Дуже важливо повсякчас запитувати в дітей, що вони думають із цього приводу. Таким чином діти самі зможуть зробити правильні висновки.

Матеріальні обмеження теж часто стають причиною крадіжки. Крім того, потяг до крадіжки в дітей може бути закладений генетично.

Що робити вчителю? Якщо дитина щось поцупила, і це помітили педагоги, в жодному разі не варто присоромлювати «злодюжку» перед усім класом. Учитель повинен застосовувати тільки індивідуальний підхід, тобто треба поговорити з дитиною віч-на-віч. Не завадить у цьому разі й окрема спокійна розмова з батьками. Зводити разом дорослих і малих не варто, бо від дитини вчитель може отримати одні пояснення, а від батьків — інші. У результаті можна буде об'єктивно проаналізувати ситуацію, можливо, дитина краде через проблеми в сім'ї. У цьому разі по допомогу варто звернутися до психолога.

Якщо ж з'ясується, що у крадіжці задіяна не одна дитина, а кілька, то лише в цьому разі виносити проблему на весь клас, або ж якщо крадіжки й після розмови не припиняться та набудуть систематичності. Головне ж при цьому — мудрість учителя.

Підготувала Н. ЧИРЕНКО

**Дитина не вміє поводитися з грішми**

Деякі практичні поради вчителю для роботи з дітьми та батьками

Окреслюючи орієнтири формування в дітей здорового ставлення до грошей, варто пам'ятати: важливо не те, скільки в тебе грошей, а те, наскільки уміло ти ними розпоряджаєшся та чим вони є для тебе в житті.

Ця ідея може бути донесена до дітей різними засобами. Серед них — рольові ігри, бесіди, дискусії, аналіз ситуацій, обмін досвідом. Ось приклади тем для бесід з дітьми:

• Як виникли гроші в процесі суспільного розвитку?

• Що трапилось би, якби грошей не стало?

• Чи буває грошей забагато?

• Як ставитися до грошей: щедро ними «розкидатися» чи жадібно нагромаджувати?

• Як можна допомогти батькам у плануванні сімейного бюджету? , • Чому люди мають різну заробітну плату?

• Що таке «податок»?

• Скільки грошей тобі треба на витрати, щоб почуватися щасливим?

• Чи легко впоратися з бідністю? А з багатством?

• Чому слід подумати, перш ніж купити те, що пропонує реклама?

• Чим небезпечні азартні ігри? Кому вигідно, аби ти у них грав?

• Чому різні діти мають різну кількість кишенькових грошей?

• Як ти почуваєшся, коли не можеш собі дозволити купити те, що купив твій однокласник?

• Які почуття ти переживаєш, коли подаєш милостиню?

• Що трапиться з тобою, якщо батьки втратять роботу?

• Яка фінансова відповідальність ляже на тебе, коли ти станеш дорослим?

• Що можеш ти зробити вже тепер, аби твоє фінансове життя в майбутньому було більш благополучним?

Можливі теми бесід із батьками:

• Як навчати дітей економити?

• Чому володіння грішми і владою потребує особливої підготовленості особистості?

• Чому небезпечно формувати у дитини психологію бідності?

• Як допомогти дитині пізнати ціну грошей?

• Як залучати дітей до планування бюджету?

• Як відповідати дітям на складні фінансові питання?

• Скільки кишенькових грошей давати дитині?

• Чи обговорювати з дітьми фінансові проблеми сім'ї?

• Чи навчати дитину не піддаватися миттєвим бажанням?

• Як навчати дитину «розгадувати» рекламу?

• Як навчити дитину відмовляти в магазині?

• Що слід знати дитині про інвестиції та заощадження сім'ї?

• Чи потрібно розповідати дитині про фінансові витрати на її навчання?

• Як відповісти на запитання: чому не завжди той, хто багато працює, фінансово благополучний?

Ось декілька ігор, які допоможуть дитині пізнати ціну грошей та ставитися до них практично, розумно й відповідально.

Гра «Магазин». Ви даєте дитині певну суму грошей і пропонуєте самостійно зробити закупку продуктів для сім'ї на тиждень. У цій грі діти навчаються зіставляти гроші з реальними товарами, які мають різну цінність для сім'ї. Вони осмислюють поняття «ціна грошей», навчаються розумно й економно витрачати гроші, виходячи при цьому не тільки зі своїх власних потреб, а й із потреб усіх членів своєї сім'ї. Діти бачать, що свої бажання треба стримувати. Навчаються відрізняти потребу, яка справді має бути задоволена, від примхи, усвідомлюють необхідність контролювати свої емоції.

Матеріали: виготовлені з паперу «грошові знаки» різної" вартості; прайси з вартістю основних продуктів харчування, які є в «магазині»; табличка з написом «Магазин».

Інструкція. Кожна дитина отримує певну суму грошей (наприклад, яка дорівнює реальним витратам середньостатистичної сім'ї на продукти харчування) та вирушає до «магазину». Вона робить закупку продуктів для сім'ї на тиждень (відмічаючи «галочкою» у прайсі свої покупки чи фіксуючи покупку іншим способом).

Потім діти розповідають про свої покупки та обговорюють раціональність вибору.

Аналіз гри:

• Чим ти керувався, вибираючи саме ці продукти?

• Чи було у тебе бажання купити щось смачне для себе і чому ти стримав (чи не стримав) його?

• Хто зазвичай робить закупки продуктів у вашій сім'ї і чи завжди ти задоволений ними?

• Чи легко зробити закупку продуктів?

• Що у цьому процесі є найважчим?

Гра «Кишенькові гроші». У багатьох сім'ях діти мають кишенькові гроші. Проте не всі вміють розумно ними розпоряджатися. У цій грі діти можуть побачити, як це роблять їхні ровесники, обговорити різні варіанти використання та нагромадження кишенькових грошей.

Інструкція. Рішення про те, яку кількість кишенькових грошей давати дитині, ваші батьки приймають, зважаючи не тільки на свої фінансові можливості, а й на ваш рівень зрілості та уміння вибирати, на що саме варто витрачати гроші.

У конверті, що лежить перед вами — ваші кишенькові гроші на наступний тиждень. Залежно від того, яку суму вам виділено, скористайтеся нею якомога розумніше. Поясніть свій вибір.

Аналіз гри:

• Чи важливо для тебе мати кишенькові гроші? Чому?

• Якби їх було стільки, скільки ти хочеш, на що б ти їх витратив?

• Як ти вважаєш, ти вмієш обходитися з грішми? Якби тобі доводилось оплачувані послуги зубного лікаря із твоїх кишенькових грошей, чи почав би ти без нагадування батьків щовечора чистити зуби?

• Чи хотів би ти мати маленький власний бізнес? І що це могло б бути? Спробуй продумати стратегію, як перетворити кишенькові гроші на стартовий капітал для нього. А чи можна свої кишенькові гроші змусити «працювати»? Від чого ти отримуєш більше радості: від того, що маєш можливість витрачати гроші, чи від того, що можеш їх зберігати і примножувати? Від того, що купуєш щось для себе, чи для інших?

• Чи доводилося тобі витрачати свої нагромаджені кишенькові гроші? Віддавати мамі для якоїсь нагальної сімейної потреби? Як ти почувався тоді? Чому?

Гра «Сімейний бюджет». У ході цієї гри діти мають змогу з’ясувати, куди витрачаються гроші, які заробляють батьки.

Матеріали: папір та ручка (олівець) — кожній дитині.

Інструкція. Візьміть кожен по аркушу паперу і запишіть на ньому усі витрати вашої сім'ї впродовж місяця.

У разі, якщо це зробити важко, можна запропонувати дітям удома зробити це разом із батьками, а в школі лише обговорити.

Аналіз гри:

• На які витрати йде основна частина бюджету сім'ї?

• Яку частину бюджету становлять проплати, що повторюються щомісячно (комунальні послуги, проїзд у транспорті тощо), а яку — непередбачені витрати?

• Чи можна не враховувати, не планувати та не відкладати частину грошей на непередбачені витрати? Як прогнозувати непередбачені витрати з найбільшою імовірністю?

• Уявіть, що ви дорослий і маєте заробітну плату ваших батьків. Через що ви переживали б стрес? А що, на вашу думку, найбільше хвилює ваших батьків при розподілі грошей?

• Чи інвестуєте ви гроші? Якщо так, то чи враховуєте інвестиційний ризик?

• Хто у вашій сім'ї несе найбільшу фінансову відповідальність, пов'язану з повсякденними витратами на життя? Чи легко нести цю відповідальність? Як можете ви полегшити цей тягар дорослих?

Аналізуючи разом із батьками різні ситуації, що виникають у сім'ях, можна створити перелік рекомендацій, важливих для формування в дітей здорового ставлення до проблеми грошей. Добре, якби рекомендації формувалися спільно з батьками і стали таким чином особистісно прийнятними для них:

• Навчайте дітей користуватися термінами, що стосуються фінансових питань (акції, дивіденди, прибуток, податок, ліквідність, інвестиції тощо). Постійно дбайте про розширення словникового запасу дітей у користуванні економічними термінами.

• Навчайте дітей уважно стежити за своїми покупками, переглядаючи чеки і квитанції та зберігаючи їх упродовж необхідного часу.

• Навчайте дітей критично сприймати рекламу. Показуйте, що реклама перебільшує позитивні сторони товару чи послуги. Вона спрямована на те, аби змусити вас діяти імпульсивно та купити товар, принісши виробнику його прибуток.

• Сприяйте тому, аби ваші діти спілкувалися та товаришували з дітьми різних соціальних верств суспільства — з менш чи більш фінансово благополучних сімей. Це збагатить їхній досвід та навчить володіти своїми емоціями.

• Вас має насторожувати, якщо дитина надає перевагу не духовним, а матеріальним цінностям.

• Вас має турбувати факт невиправдано високих домагань вашою дитиною певного соціального статусу в житті, рівня фінансового благополуччя. Особливо, якщо ці домагання не супроводжуються підвищенням відчуття свого обов'язку та любов'ю до праці.

• Перебуваючи з дітьми в магазині, навчайте їх вибирати товар, прочитувати інформацію на етикетці, зіставляти різні марки товару за якістю та ціною, вибирати при покупці оптимальний у кожній ситуації варіант.

• Навчайте дітей критично підходити до вибору товару і не діяти імпульсивно. Завжди показуйте приклад того, як при обмежених коштах можна купити якісний товар.

• Навчайте дітей планувати покупки. Показуйте, чому це вигідно.

• Давайте дітям можливість час від часу помилятися. Діти вчаться на власних помилках. Нерозумно витративши невеликі гроші тепер, поки вони перебувають під вашою опікою, вони уникнуть небезпеки потрапити у фінансову скруту пізніше, коли вас уже не буде поряд.

• Не приховуйте від дітей своїх фінансових проблем, залучайте їх до пошуку шляхів виходу зі скрутного становища.

• Дбайте, аби дитина реально оцінювала матеріальне становище сім'ї та, виходячи з цього, розраховувала на підтримку сім'ї у подальших кроках самостійного життя.

• Привчайте дітей до того, аби вони не виносили за межі сім'ї інформації про її фінансові справи.

• Час від часу ведіть розмови з дитиною про те, як фінансове благополуччя сім'ї залежить від стилю її життя, від працьовитості та освіти членів сім'ї, розумного підходу до щоденних витрат тощо.

• Показуйте дітям, що різні сім'ї мають різний рівень фінансового благополуччя і що він залежить від різних обставин. Навчайте їх не осуджувати стиль життя та цінності сімей, які є відмінними від наших. Навчайте поважати «інакшість» та враховувати ті чинники, якими вона обумовлена.

• Говоріть із дітьми про гроші. Якщо про них не говоритимете ви, вони говоритимуть самі за себе впродовж усього життя дитини. Проте ця наука методом проб і помилок є неоптимальною не лише тому, що триваліша в часі, а й через те, що сповнена страждань. Якщо ви передасте дитині частку свого досвіду розумного ставлення до грошей, то допоможете їй уникнути багатьох небезпек.

**Клас не є дружним**

О. ФЕДІЄНКО, завідувач психологічно-педагогічного центру Київського Палацу дітей та юнацтва

Для того, щоб оцінити, наскільки безпечно почуває себе дитина в класі, потрібно уважно поспостерігати за дітьми. Легко вловити ознаки зніяковілості, незручності — говорить тихим голосом, уникає контакту очей, переминається з ноги на ногу, смикає одяг. Чимало корисної інформації про емоційний стан дає спостереження за позою дитини в тих чи інших ситуаціях. Так. схрещування рук і ніг під час спілкування є захисною реакцією. Прикривання рота рукою під час слухання свідчить про те, що дитина не довіряє тому, хто говорить.

Учителеві варто з'ясувати, чи любить дитина ходити до школи, що вона розповідає про свій клас. Чи часто вона скаржиться на погане самопочуття після школи або зранку? Як дитина виконує домашні завдання: робить це самостійно чи з допомогою батьків?

Можна попросити дітей відповісти на запитання анкети. При цьому необхідно попередити, що відповіді не будуть відомі однокласникам (див. додаток І).

Не варто обговорювати з дітьми відповіді на запитання. Тим більше неприпустимо явно або натяками дорікати за них. Висловлювання на зразок «Як же ти міг написати, що я тебе не люблю?» призведуть до того, що наступного разу дитина буде давати очікувані, а не правдиві відповіді, усвідомивши, що говорити правду про свої почуття — значить наражатися на неприємності.

Проаналізувавши ситуацію в класі, учителю необхідно почати робити кроки для того, щоб діти почували себе більш комфортно.

**Як зробити школу комфортною.**

Найбезпечнішим місцем для людини, як правило, є її дім. Ми говоримо: «Будьте як удома», «Не почувайте себе як у гостях» тощо. Чим відрізняється наш дім від будь-якого іншого місця? Це той простір, де людина може максимально виявити свою індивідуальність. Удома, в родині є звичаї і традиції, які зближують членів родини. У родини є своя історія, яка передається її членам і дає відчуття приналежності саме до цього дому. Для того, щоб клас, школа стали тим місцем, де діти почувають себе як удома, вчитель може використовувати певні прийоми.

• Участь дітей в організації спільного простору, створенні «дизайну» класу. Насамперед варто обговорити з дітьми, як можна зробити класну кімнату більш привабливою, зручною і приємною.

• Створення правил класу. На думку одного з найавторитетніших представників гуманістичної психології А. Маслоу, необхідною умовою для почуття захищеності й безпеки є наявність правил, за якими функціонує група або суспільство. Ці правила повинні бути зрозумілі людям, прийматися ними. Крім того, відомими мають бути і наслідки, до яких призводить порушення цих правил. Діти повинні мати можливість взяти участь у створенні правил свого класу.

• Створення «Щоденника класу». Потрібно надати можливість кожному учневі і вчителеві написані щось про себе, наприклад, на тему «Що я люблю і чого не люблю». Ці записи можна помістити в спеціальний альбом під фотографією кожної дитини. Туди ж помістити фотографію всього класу. Цей альбом можна доповнювати розповідями дітей про життя класу і фотографіями. Важливо, щоб учитель і діти брали однакову участь у створенні подібного щоденника. Найкраще використовувати такий альбом, у який можна вставляти додаткові аркуші в будь-яке місце — адже в класі можуть з'являтися нові учні. До речі, варто продумати і ритуал прийняття нових учнів — розповісти їм про правила класу, показати «Щоденник» тощо.

• Спільні прогулянки, походи, екскурсії. Такі заходи дуже зближають учнів і вчителя. При цьому важливо не забувати про тих, хто з якоїсь причини не зміг піти або поїхати разом з усіма. Варто привезти їм якийсь сувенір, надіслати листівку, кинути за них монетку, щоб повернутися в це місце всім разом (і сфотографувати цей момент). Іншими словами, дати їм відчути, що про них не забули, що вони, незважаючи ні на що, — члени колективу.

• Проведення «Днів класу». Варто придумати разом із дітьми спеціальні традиції для цього дня і внести їх у «Правила класу».

• Створення атмосфери поваги. Ми живемо в багатонаціональній країні. Повага до традицій, звичаїв, цінностей і історії кожного народу — обов'язкова умова нормального спілкування. Ознайомлення і традиціями інших народів можна розпочати, наприклад, із дегустації страв національної кухні. За смачним столом і розповідями про історію, звичаї свята будуть сприйматися зовсім інакше. До речі, це гарний привід для того, щоб залучити батьків, бабусь і дідусів до участі в житті класу.

• Формування самоповаги. Основою психологічного комфорту дитини в групі € самоповага членів групи. Говорячи про самоповагу, ми маємо на увазі прийняття себе, усвідомлення власної гідності, позитивне ставлення до себе. Висока самоповага пов'язана з позитивними емоціями стосовно себе, а низька — з негативними. Високу самоповагу не треба плутати із зарозумілістю і відсутністю самокритичності. Людина з високою самоповагою не вважає себе кращою за інших, але впевнена у собі й у своїх можливостях. Низька самоповага пов'язана з почуттям ущербності, неповноцінності, що негативно впливає на поведінку людини. Такі люди змушені ховати від навколишніх своє справжнє обличчя, використовуючи «маски». Усім добре знайомі «класні блазні», або «клоуни», — типовий приклад поводження людини з низькою самоповагою. Іноді люди з низькою самоповагою занадто сором'язливі, схильні до ізоляції, самотності. Такі люди особливо болісно реагують на критику, осудження, гостро переживають невдачу. Низька самоповага призводить до труднощів у спілкуванні, оскільки такі люди заздалегідь упевнені в тому, що навколишні погано до них ставляться. За даними американських психологів, низька самоповага в підлітків корелює з депресією, агресивними проявами, соматичними розладами.

Уявлення людини про себе багато в чому залежить від того, яким чином її оцінюють навколишні. Особливе значення для людини набуває думка значущих для неї людей. Значущість іншого пов'язана з тим, чи належить цей інший до референтної для людини групи. Велике значення мають особисті взаємини (друг — ворог).

Найсприятливішими для формування адекватної самооцінки і позитивного ставлення до себе є такі стосунки, за яких люди приймають одне одного такими, якими вони є. Це не означає відсутності критики, однак вона повинна бути конструктивною. Така критика не спрямована на конкретну особистість. Вона звернена до певної ситуації. Зміст конструктивної критики можна виразити в такий спосіб: «У нас є проблема — давай вирішимо її разом». Надто узагальнена критика, яка включає ярлики («ти — ледащо», «ти — дурень» і т.ін., а також слова «завжди», «ніколи»), як правило, образлива і необ'єктивна. Така критика принижує гідність людини і не може бути нею прийнята без збитку для власної особистості.

Дитина, яку постійно змушують почувати себе «дурнем», починає сприймати цю оцінку як реальну. Не бажаючи виявитися приниженою, така дитина відмовляється від

вирішення складних для себе завдань. «Відхід від ситуації» стає для неї основним способом психологічного захисту. Не виконати домашнє завдання, прогуляти контрольну — найкращий спосіб уникнути приниження.

Для того, щоб оцінити, чи сформоване у дитини позитивне ставлення до себе, можна запропонувати їй відповісти на запитання анкети (див. додаток 2). При цьому необхідно попередити, що її відповіді не стануть відомі однокласникам (краще зазначити це в інструкції).

Пам'ять про наші невдачі і поразки є однією з причин зниження самооцінки. Вправа «Мокрий собака» (див. додаток 3) допоможе дітям позбутися неприємних спогадів.

Для того, щоб сформувати в дитини позитивне ставлення до себе, її потрібно навчити усвідомлювати свої сильні сторони. Цьому допоможе виконання наступного завдання.

Зробіть із дітьми на уроці праці красиві коробочки або скриньки. Запропонуйте на аркушах паперу написати свої позитивні риси. Згорніть ці записки у вигляді цукерок або кульок і наповніть скриньки. Зверніть увагу на тих дітей, що мають труднощі у знаходженні в собі сильних сторін («Ти допомагаєш удома доглядати за молодшим братом», «Ти добрий до інших, любиш тварин»).

Уміння встановлювати і зберігати дружні стосунки — надзвичайно важлива здатність людини, яка дає їй можливість задовольнити потребу в емоційних контактах, підтримувати і розвивати почуття власної цінності. У кожному класі є як популярні, так і непопулярні діти. На популярність серед однолітків у середньому віці впливає вміння співпрацювати, чуйність. Успіхи в навчанні, спорті, позитивне ставлення вчителів до дитини також впливають на популярність дитини у групі.

Дуже часто непопулярна дитина мас які-небудь особливості, які відрізняють її від однолітків, наприклад, зайву вагу, поганий зір і навіть незвичайне ім'я. Високий «рейтинг» дитини в групі однолітків підвищує її самооцінку, поліпшує можливості соціальної адаптації і, відповідно, робить ще популярнішою. У відповідь на відштовхування дитина може стати агресивною, намагаючись досягти силою того, чого не може досягти переконанням. Сором'язлива дитина може стані жертвою глузувань і нападок з боку інших дітей. Вимушена самотність, ізоляція, власна мізерність важко переживаються будь-якою людиною.

Для того, щоб оцінити, наскільки в дитини сформоване уміння встановлювати і підтримувати дружні стосунки в групі, можна запропонувати їй відповісти на запитання (див. додаток </). При цьому дітей необхідно попередити, що їхні відповіді не стануть відомі однокласникам. Зробити це краще в письмовому вигляді, написавши на бланку відповідне попередження.

Усвідомлення дитиною якостей, необхідних для дружби, створює в неї мотивацію для розвитку. З дітьми корисно обговорити, що насамперед приваблює в людині при першій зустрічі, а що — відштовхує.

Запропонуйте дітям відповісти на запитання анкети (див. додаток 5).

Варто обговорити з дітьми, якими якостями повинна володіти людина, щоб із нею хотіли дружній. Запропонуйте дітям визначити, що для них найважливіше в другові:

• з ним весело;

• він — добрий;

• визнає свої помилки;

• вміє зберігати таємниці;

• добре до мене ставиться;

• надійний;

• чесний;

• вірний.

Запропонуйте дітям перелічити ті якості, якими вони володіють, і ті, котрі хотіли б розвинути в собі. Обговоріть із ними такий вислів «Людей приваблює в тобі те ж саме, що тебе приваблює в людях». Уміння співчувати, співпереживати іншій людині — важлива якість, необхідна для дружнього спілкування.

Між друзями нерідко виникають конфлікти. Як поводитися в такій ситуації?

Обговорення «випадків із життя», програвання ситуацій дасть змогу не тільки допомогти дітям знайти правильне рішення, а й, можливо, уникнути сварки.

/. Твій друг часто запізнюється. Через це минулого разу ви запізнилися в кіно, а сьогодні ти от уже півгодини чекаєш його, щоб піти грати у футбол. Залишається 20 хвилин для гри. Як ти вчиниш у цій ситуації?

2. У твого друга поганий настрій, який він «зриває» на тобі. Ти не уявляєш собі, чим ти міг так розсердити або засмутити друга. Як ти будеш поводитися в цьому випадку?

3. Ти довірив важливу сімейну таємницю своєму другові. Наступного дня, прийшовши до школи, ти дізнаєшся, що ще кілька людей довідалися про твою таємницю. Що ти зробиш?

4. Сьогодні твій найкращий друг пішов гуляти разом із вашим спільним приятелем. Тебе вони не покликали. Звичайно ви завжди гуляли з другом разом. Що ти зробиш у такій ситуації?

5. Ти дав у борг другові гроші кілька тижнів тому. Він не повертає їх тобі і навіть не згадує про борг. Ти не знаєш, чи варто нагадати другові про цe. Ти переконуєш себе, що сума не така вже й велика. Але чомусь це тебе все-таки турбує. Як ти вчиниш?

Отже, щоб у дитячому колективі була благополучна психологічна атмосфера, необхідне дотримання таких умов:

• кожен член колективу повинен почувати себе в безпеці (фізичній, психологічній та емоційній);

• у кожного повинно бути сформоване позитивне ставлення до самого себе, почуття власної унікальності, цінності;

• кожен має уміти заводити дружбу і підтримувати дружні стосунки;

• усі члени колективу повинні бути здатні ставити цілі, бути компетентними у їх вирішенні, а також уміти вирішувати конфліктні ситуації.

Додаток 1

Анкета «Чи комфортно мені в класі?»

1. Я боюся, що однокласники будуть сміятися наді мною, коли я відповідаю біля дошки (так, ні).

2. Незалежно від того, що відбувається в моєму житті, коли я заходжу в клас, я почуваю себе краще (так, ні).

3. У мене часто болить живіт або голова, часто здається, що я от-от заплачу (так, ні).

4. У моєму класі є людина, якій я можу розповісти про свої проблеми (так, ні).

5. Я знаю, що в моєму класі ніхто не зробить мені боляче (так, ні).

6. Я впевнений, що мій учитель любитиме мене, навіть якщо я зроблю помилку (так, ні).

7. Мені відомі правила, яких потрібно дотримуватися в школі. Я знаю, що буде, якщо я їх порушу (так, ні).

8. Я боюся, що мої однокласники будуть мене дражнити за мою зовнішність (так. ні).

**Анкета «Як я оцінюю себе?»**

1. Я можу назвати принаймні дві свої позитивні якості, наприклад: «Я — гарний спортсмен» (так, ні).

2. Для того, щоб на мене звернули увагу, мені не треба хуліганити або пускати людям пил в очі (так, ні).

3. Щоразу, коли я припускаюся помилки, я почуваю себе невдахою (так, ні).

4. Якщо я добре виконав яку-небудь роботу, то зазвичай чекаю, щоб хтось сказав мені про це (так, ні).

5. Коли я зустрічаюся з новою або важкою ситуацією, то звичайно кажу собі: «Я зможу з цим упоратися» (так, ні).

6. Однокласники люблять мене. Мені не потрібно прикидатися або робити щось, що мені не подобається, щоб догодити їм (так, ні).

7. Коли хтось робить мені комплімент, я зазвичай вважаю, що я на це заслуговую (так, ні).

8. Якщо хтось починає «давити» на мене, я почуваю себе абсолютно безпомічним (так, ні).

9. Мені буває важко сказати іншим щось приємне, тому я зазвичай цього не роблю (так, ні).

10. Якби я виглядав краще, люди любили б мене більше (так, ні).

Додаток З

Вправа «Мокрий собака»

Інструкція. Я хочу показати вам, як можна позбутися неприємних почуттів. Часто ми несемо в собі спогади про минулі неприємності і невдачі. Це забирає багато сил, робить нас невпевненими в собі. Наприклад, хтось із вас може подумати: «За останній диктант я одержав двійку. У мене й цього разу нічого не вийде», або «Я зовсім не симпатична, нікому не подобаюся». Напевно, кожен із вас бачив, як обтрушується мокрий собака. Він трясе і спиною, і головою, і хвостом так, що вода розлітається в усі боки. Давайте зробимо приблизно те ж саме.

Станьте так, щоб навколо вас було достатньо місця, почніть обтрушувати долоні, лікті, плечі. Мри цьому уявляйте, як усе неприємне, погані почуття, важкі клопоти й думки злітають із вас, як вода із собаки. Потім обтрусіть свої ноги від пальців до стегон. Потрясіть головою. Буде ще корисніше, якщо ви будете супроводжувати це будь-якими звуками. Тепер обтрусіть обличчя і послухайте, як смішно змінюється ваш голос. Уявіть собі, як весь неприємний вантаж злітає з вас, ви стаєте бадьорішими, веселішими.

Додаток 4

Анкета «Чи гарний я друг?»

1. Я дуже швидко втрачаю друзів (так, ні).

2. Я часто кажу приємні слова моїм друзям (так, ні).

3. Часто мені здається, що в мене немає друзів (так, ні).

4. Я завжди можу вислухати свого друга (так, ні).

5. Я сам завжди вирішую, яке кіно ми з другом будемо дивитися, у що ми будемо фати або куди підемо (так, ні).

6. Якщо мені хочеться з кимось подружитися, то я цього домагаюся. Я пропоную цій людині чимось зайнятися разом (так, ні).

7. Коли хтось умовляє мене зробити щось таке, що, як мені здається, робити не потрібно, я кажу: «Ні» (так, ні).

8. Мені неприємно, коли когось кривдять, і я намагаюся допомогти цій людині (так, ні).

9. Друзі бувають різні: одні більш близькі, інші — менш (так, ні).

10. Якщо я не хочу бути самотнім і хочу мати багато друзів, я повинен розвинути в собі такі якості, щоб інші хотіли зі мною дружити

( так, ні).

Додаток 5

Анкета «Що я ціную в людях?» Чи подобається тобі, коли людина при першій зустрічі:

• дивиться в очі (так, ні);

• цікавиться тобою (так, ні);

• дивиться вниз або вбік (так. ні);

• влаштовує сварку (так. ні);

• виявляє почуття гумору (так, ні);

• поводиться щиро, не прикидається, не фальшивить (так. пі):

• наполягає тільки на своєму (так, ні):

• насуплюється (так, ні);

• перебиває, не слухає співрозмовника (так, ні).

**...ДІТИ НЕ ХОЧУТЬ УЧИТИСЯ АБО НЕ ВМІЮТЬ ОРГАНІЗУВАТИ РОБОТУ**

**Корисні звички**

Про шкідливі звички й необхідність їх викорінювати говорять багато й часто. Нам би хотілося приділити увагу звичкам-помічникам, від яких залежить успіх не тільки в навчанні, а й у будь-якій іншій справі.

Корисних звичок безліч: звичка робити зарядку зранку, звичка вмиватися, зачісуватися, стежити за своїм одягом, приймати їжу, робити уроки в той самий час і т. ін. Людина, у якої ці звички вироблені, з одного боку, піклується про власне здоров'я й емоційний комфорт. З іншого боку, приносить користь оточуючим, котрим приємно з нею спілкуватися.

У наших міркуваннях ми торкнемося того, що об'єднує всі корисні звички й забезпечує їхнє набуття людиною, — вольових зусиль.

Пригадай, які почуття виникали в тебе, коли тебе просили (а ще гірше — змушували!) зробити якусь не дуже приємну справу, наприклад, сісти за уроки? Дуже неприємні відчуття? Швидше за все, так. А тепер пригадай, що ти відчував, коли нецікаву роботу було виконано? Напевно, це були дуже приємні відчуття: волі, перемоги, легкості.

Саме вольові зусилля й дарують нам такі почуття. Крім того, вони допомагають нам швидко зробити нудну роботу, одержати знання, домогтися успіху в навчанні й інших справах. Важливо тільки не відмахуватися від їхньої допомоги, а «приручити» їх, зробивши своїми постійними супутниками в житті.

Слово «воля» означає свободу, власну думку й бажання людини.

Той, хто може керувати власною волею, по-справжньому вільний!

Якщо ти прийняв рішення «подружитися» зі своєю волею, спробуй виконати таке:

1. Щодня протягом тижня роби по 1 справі з тих, які ти найбільше не любиш робити.

2. Наприкінці тижня підбий підсумки.

3. Дотримуйся протягом наступних двох тижнів складеного раніше розпорядку дня.

4. Підведи підсумки всієї виконаної роботи. Якщо ти відчув, що вольові зусилля вже допомагають тобі в навчанні, продовжуй дотримуватися режиму дня.

Бажаємо успіху!

Домашнє завдання

Ти ще не забув, що самостійне виконання навчальних завдань — основа успішності в навчанні? А раз цю роботу виконувати потрібно, давай разом подумаємо, як організувати самостійну працю, щоб вона забирала менше часу й сил.

Насамперед повернися до секретів планування і пригадай усе, про що ми вже говорили. Якщо режиму дня ти дотримуєшся, отже, вольові зусилля вже стали твоїми помічниками. І у виконанні домашнього завдання без них тобі, звичайно ж, не обійтися.

Отже, як найкраще організувати самостійну роботу?

1. Зусиллям волі посади себе на робоче місце.

2. Підготуй робоче місце: на столі не повинно бути нічого (зверни увагу, що ми не додаємо слова «зайвого», тобто стіл повинен бути абсолютно чистим).

3. Розподіли час і стеж за його витратою відповідно до плану роботи (про те, як це робити, поговоримо нижче).

4. Чергуй виконання «важких», «легких», письмових і усних завдань.

5. Зроби одну коротку (не більше ніж на 15 хвилин) перерву: трохи порухайся (можна під музику), попий і продовжуй виконання домашніх завдань.

6. Виконавши домашнє завдання, уважно збери все, що потрібно для наступних уроків.

7. Обов'язково відпочинь!

Організація робочого місця

1. Перше, про що необхідно подбати, — це гарне освітлення. Настільна лампа повинна бути встановлена на письмовому столі ліворуч.

2. Стіл і стілець повинні бути зручними, щоб забезпечувати правильне (рівне) положення спини під час роботи. Перевірити відстань від очей до зошита (книги) можна, поставивши лікті на стіл і дотокнувшись кінчиками пальців рук до очей. Якщо руки й долоні при цьому повністю випрямлені, відстань правильна.

3. Ми вже говорили про те, що перед тим, як почати працювати, необхідно повністю звільнити свій стіл.

4. Потрібні книги, зошит і канцелярські приналежності викладай на стіл безпосередньо перед виконанням завдання з відповідного предмета. Відразу ж після закінчення роботи забирай зі стола зайве. Таким чином, виконання завдання з кожного предмета ти будеш починати на чистому столі (це дуже важливо, оскільки дає змогу «очистити» голову).

Організація своїх дій

1. Визнач черговість виконання завдань з різних предметів. При ньому враховуй складність завдання, його обсяг, свої власні можливості. Ти робиш спочатку легкі завдання, а потім складні або навпаки? Чому?

2. Визнач, скільки часу в тебе є для виконання домашнього завдання. Розподіли його між завданнями з різних предметів (не забудь про час на перерву). Можливо, ти забув, що незабаром з якогось предмета перевірочна або контрольна робота і треба ретельніше підготуватися?

3. Поклади або постав перед собою годинник і контролюй, чи встигаєш ти виконати завдання з предмета у відведений для нього час.

к що ні, подумай, що перешкодило цьому.

4. Ти знаєш свої «слабкі» місця при виконанні завдання? Можливо, ти занадто поспішаєш і списуєш із помилками. А може, квапишся і відповіддю, не переконавшись, чи правильно ти зрозумів умову. Чи щось інше? Проговори вголос це «небезпечне» місце у твоїх діях. Під ЇМ виконання роботи й після неї перевір себе, чи не припустився ти якоїсь помилки в діях.

5. Ти відчуваєш труднощі з виконанням завдання або його частини. Ти сумніваєшся, чи правильно зрозумів завдання і хочеш звернутися по допомогу до вихователя, батьків, учителя? Для початку сформулюй суть своїх труднощів: «я не зрозумів зміст цього слова», «я сумніваюся, що вибрав правильний хід дій», «я забув правило» тощо. І тер подумай, можливо, ти зарано б'єш тривогу? Заглянь-но ще раз у підручник на сторінку, де написані правило або визначення. Відкрий тлумачний словник. Намалюй схему, малюнок до завдання. Поміркуй спочатку вголос наодинці.

6. Якщо ти так і не зміг допомогти собі сам, звернися до дорослого або однокласника. Тільки обов'язково сформулюй суть своїх труднощів. Загальні фрази на зразок «я не зрозумів», «я не можу», «я не знаю» — погані помічники.

7. Ти засмутився або навіть роздратований через те, що не виходить. Нічого страшного. Можливо, ти втомився. Відпочинь, переключись подумки або наділі на щось приємне, а потім знову повернися до цього завдання. А може, ти просто щось не зрозумів, тоді зроби так, як запропоновано в пунктах 5 і 6.

8. Ти зробив справу. Молодець. Ти впорався сьогодні трохи швидше, можливо, менше відволікався. А може, ти сам сьогодні зробив те, що звичайно робив за допомогою дорослого або однокласника. Тоді тобі є чим пишатися.

9. Спробуй розібратися, що ти зробив такого, що допомогло тобі домогтися гарних результатів? А можливо, результати сьогодні виявилися гіршими. Причина криється у твоїх власних діях? Яких? Скористайся драбинкою успіху або лінійкою досягнень.

10. Дай відповідь на останні і найбільш незвичайні запитання.

Чого ти навчився, виконуючи домашнє завдання (не що ти вивчив,

а чого навчився)! Що нового про себе довідався? Ти переконався, що

можеш виконувати завдання акуратніше? Тобі «раптом» стало цікавіше?

Ти навчився переборювати труднощі, втому, лінь? Ти відчув себе більш

сильною людиною? Можливо, домашнє завдання не тільки для того, щоб

закріпити знання, а й для того, щоб ти ріс, ставав сміливішим, самостійнішим? Обговори це питання з батьками, вчителями, товаришами.

Підготовка до нового навчального дня

1. Відкрий щоденник. Ти акуратно його ведеш? Подивися, які уроки будуть завтра в школі.

2. Поклади необхідні підручники й зошити.

3. Можливо, тобі завтра знадобляться: додаткова література, контурні карти й атласи з географії й історії, зошити для лабораторних робіт, словники, реферати й т. ін.? Не забудь їх!

4. Подумай, які канцелярські приналежності, крім ручки й олівця, знадобляться тобі в школі (циркуль, лінійка, транспортир тощо)? Поклади їх у портфель.

5. Перевір ще раз готовність до нового навчального дня за щоденником!

Серед корисних звичок ми особливо хочемо відзначити важливість гарного повноцінного відпочинку. Чергування різних видів діяльності (розумова і фізичної") допоможе тобі «відключатися» від одноманітної роботи. Отже, повторимо й запам'ятаємо: найкращий відпочинок — інша діяльність!

Під час занять твої очі, нервова система напружені. Тому після закінчення уроків не варто сидіти перед телевізором або біля комп'ютера. Краще побути трохи на свіжому повітрі, порухатися. Якщо погода не дає змоги здійснити прогулянку, послухай приємну, веселу музику, потанцюй або виконай не занадто складний комплекс вправ. Головне, щоб відпочинок не затягся на невизначений час. Пам'ятай про розпорядок дня! Почати виконання домашнього завдання потрібно вчасно. У протилежному випадку ти втомишся ще більше, сидячи за уроками по пізньої ночі!

Якщо ти дуже втомився від фізичного навантаження, відпочинь у тихому місці під спокійну музику або почитай улюблену книжку. Увечері можна прийняти теплу ванну, додавши у воду відвар заспокійливих трав.

Секрети успішного навчання

Учися, навчаючи — саме цей секрет нам хотілося б розкрити тобі Першим, тому що надалі він може допомогти тобі освоїти інші. Отже, повторимо: щоб щось добре засвоїти самому, можна (і потрібно!) навчити цього іншого!

Якщо ти вирішив скористатися нашими пам'ятками й освоїти секрети успішного навчання, обери людину (свого друга, подругу або просто однокласника, брата або сестру), якій ти будеш допомагати її навчанні. Звичайно, ця людина повинна погодитися прийняти твою допомогу (ти повинен переконатися в тому, що їй справді це потрібно) Передавати секрети успіху можна й дорослому: мамі, татові, бабусі і дідусеві... Тільки не перевантажуй інформацією свого слухача, пропонуй її «маленькими порціями»!

Секрети, подані в цьому розділі, знадобляться тобі і вдома, і на уроці. Уміння ефективно (тобто з гарним результатом) працювати з різними джерелами інформації забезпечить тобі не тільки відмінні оцінки в школі. Пізнавати щось нове ти будеш протягом усього життя. У сучасному світі не тільки книги будуть тобі в цьому допомагати. Важливо знати, де і яким чином можна одержати ту чи іншу інформацію. Необхідно навчитися цю формацію переробляти, тобто «розкладати її на полички»

у себе в голові, а потім використовувати за призначенням (застосовувати на практиці).

Можливо, ти доповниш наші секрети своїми пам'ятками, знайшовши інші джерела інформації? Будь ласка, поділися своїми знаннями й уміннями з іншими!

Секрети успіху на уроці. Головний секрет — не забувай дотримуватися «Правил учнівства». Виявляється, не можна раз і назавжди навчитися бути учнем. Змінюються предмети, змінюються вчителі, зростає складність досліджуваного матеріалу, змінюєшся ти сам. твої інтереси. Тому на кожному уроці тобі доводиться:

• учитися слухати вчителя;

• учитися чути вчителя,

• учитися бачити вчителя;

• учитися розуміти вчителя;

• учитися міркувати разом з учителем;

• учитися точно виконувати те, що велить учитель;

• учитися самостійно працювати, коли поруч немає вчителя. Сподіваємося, що ти добре запам'ятав головну умову успішного

навчання: готовий учень — готовий і вчитель. Готуючись до відповіді на уроці:

1) пригадай зміст матеріалу;

2) продумай або запиши план відповіді;

3) виділи найголовніше в темі, при відповіді сконцентруй на цьому увагу;

4) кожне положення обов'язково доводь, наводь приклади, але коротко і ясно;

5) обов'язково роби узагальнення й висновки зі сказаного;

6) при необхідності користуйся таблицями, схемами, посібниками, моделями;

7) якщо твоя відповідь вимагає доказу експериментом, підготуй заздалегідь усе необхідне.

Вчися контролювати себе на уроках. Для цього пропонуємо скористатися картою самоспостереження, зразок якої подано нижче. Цифри в таблиці означають номери уроків за розкладом. Після кожного уроку простав «+» або «-» залежно від того, чи згодний ти із твердженням.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***На*** уроці я: | Понеділок | Вівторок |
| І | 2 | ***3*** | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Слухав уважно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Записував у зошит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не списував |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Піднімав руку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ( Сидіврівно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мав усе необхідне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Записував домашнє  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **На** уроці я: | Середа | Четвер |
| **І** | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | ***3*** | 4 | 5 | 6 |
| Слухав уважно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Записував у зошит |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Не списував |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Піднімав руку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сидів рівно |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мав усе необхідне |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Записав домашнєзавдання  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Учитель — важка професія**

**ЯК ЗАПОВНИТИ ДЕФІЦИТ ВІРИ У ВЛАСНІ СИЛИ?**

Чи часто ви в собі сумніваєтеся? Напевно, кожен другий відповість на це запитання ствердно, адже багатьом із нас притаманно переживати через дрібниці, звинувачувати в усьому себе, мучитися випадковими підозрами. Звідкіля ж беруться подібні думки і як із ними боротися?

Розповідає Ольга Семенко, психолог психологічного центру «Альтернатива».

«Прорвемось!» Те, що люди розрізняються за ступенем упевненості в собі, мабуть, не потребує доказів. Однак кожний вкладає у слово «впевненість» свій зміст: для одних бути впевненим означає легко й вільно виступати перед аудиторією, для інших — спокійно казати «ні», ще для когось — говорити чи приймати компліменти. Причому одна людина може демонструвати впевнену поведінку в колі близьких людей, але замикатися на роботі, інша, будучи успішним керівником, буває, наприклад, боязкою у спілкуванні з протилежною статтю...

Основи впевненості досить різні, але єдині за своєю суттю, закладаються в дитинстві та пов'язані з особистісними поведінковими особливостями. Ми всі народжуємося з певним темпераментом, наслідуваним, як правило, від одного з батьків. Цю властивість нервової системи, пов'язану з реакціями збудження та гальмування, закладено в генетичному коді, який змінити не можна. На основі темпераменту під впливом менталітету родини, школи, вулиці тощо формується характер, який саме можна, а іноді навіть потрібно

коректувати. Л пов'язано все з тим, що в дитинстві соціальне оточення розвиває в нас певні стереотипи. Психологи називають різні вікові критерії активного засвоєння стереотипів: за однією версією (запропонованою Іі. Берном) — до п'яти років, за іншою (за 3. Фрейдом) — до дванадцяти. І виходить, що впевнені в собі люди закладають у дітях стереотипи впевненої поведінки, кажучи їм у випадках невдачі: «Нічого, прорвемось!», а невпевнені виховують страх і безпорадність: «Ти сам у всьому винний і ніколи в тебе нічого не вийде».

Будьте природними. Слід сказати, що психологи не раз намагалися знайти причини невпевненості та відшукати шляхи корекції, лікування чи послаблення її невротизуючого впливу. Одним із тих, хто серйозно зайнявся цією проблемою, був Андре Сальтер, власник і головний лікар досить великої та багатої клініки неврозів в Америці. Він виділив шість характеристик здорової, упевненої в собі особистості, яка в усіх ситуаціях намагається поводитися природно.

Емоційність мови. Упевнена людина не прагне приховати чи "пом'якшити» прояви своїх як позитивних, так і негативних почуттів, напікаючи все «своїми іменами». Коли їй погано, вона каже: «мені зле», коли Пі хочеться плакати, вона плаче, а коли їй добре — заражає навколишніх позитивними емоціями. Усі почуття така особистість виражає спонтанно, ГОЙ момент, коли вони виникли.

Експресивність і конгруентність поведінки та мови. Це означає відповідність між словами та невербальною поведінкою (маються на увазі жести, міміка висота голосу, тембр, паузи, що робляться, прийняті людиною пози). )Іі би ви не намагалися приховати свою невпевненість, мова вашого тіла все нию видасть ваш справжній стан.

 Уміння протистояти й атакувати. Подібна здатність виявляється у прямому й чесному вираженні власної думки без оглядки на оточуючих, не ставлячи собі запитань на зразок «а що подумають інші?».

Використання займенника «я». Упевнена в собі людина не прагне сховатися за невизначеними формулюваннями й завжди готова відповідати за і їм и слова та вчинки.

Відсутність «прагнень» до самознищення, недооцінки своїх сил та якостей. Упевнені люди здатні без сором'язливості вислуховувати похвалу їм і пою адресу й не казати при цьому: «Та що ви, яке там чудово виглядаю: у мене туфлі брудні».

Здатність до імпровізації, до спонтанного вираження почуттів і потреб. Відповідно, невпевнена особистість усіма цими характеристиками не володіє, і головним наслідком її невпевненої поведінки стає стан хронічного дистресу — руйнівного впливу стресових факторів у звичайному житті: людина переживає почуття образи, прихованого гніву, провини, сорому й безнадійності.

У подібному випадку завдання психолога — розвінчати «позитивний» образ невпевненості.

Я — кривдник? Головною ідеєю сучасних форм тренінгу є розуміння невпевненості не тільки як поведінкового стереотипу, а і як внутрішньої установки людини до самої себе та до інших людей.

Психотерапія передбачає:

• навчання пацієнта чітко розрізняти три типи міжособистісної поведінки — упевненої, агресивної або пасивної (два останніх — варіанти невпевненої поведінки);

• допомогу в усвідомленні своїх прав і можливостей у міжособистісному спілкуванні;

• допомогу в оволодінні навичками впевненої поведінки.

Без консультації досвідченого психолога змінити свою поведінку, звичайно, складно, тому до самостійного коригування особистісних рис людині треба докласти максимум зусиль. Насамперед їй добре було б спробувати зрозуміти, звідкіля виникає дефіцит віри в себе. Як правило, йдеться про випробовувані деструктивні почуття. Наприклад, людині в новому трудовому колективі може здаватися, що на неї якось не так дивляться, що її не сприймають як особистість, не зауважують, хочуть принизити тощо. Тут доречне запитання: «А чи так усе насправді? Що це: моє хворобливе сприйняття чи констатація факту?». Коли людина дійде до суті того, що відбувається, вона почне почувати себе набагато впевненіше та поводишся по-іншому.

Добре також спробувати поставиш себе на місце того, хто, як ви думаєте, вас скривдив. Для цього спробуйте розповісти його історію з позиції «я — кривдник», а не «я — скривджений», подивитися на ситуацію його очима І тоді ви зрозумієте, що ця людина так само невпевнена як і ви, і її агресивна поведінка — усього лише захист від вас. Можливо, вона намагається в такий спосіб звернути на себе вашу увагу, а можливо, шукає підтримки, тому що їй боляче, погано й самотньо...

Бажаючи набути впевненості, пам'ятайте про свої особисті права не забуваючи при цьому, що такі ж права мають оточуючі люди. А коли почнете їх реалізувати, не бійтеся, будьте готові до того, що станете «незручними» у спілкуванні для тих, хто звик користуватися вами, вашим вільним часом, вашими грішми, вашим життям, тому що ви самі колись їм це дозволили.

Особисті права й обов'язки

Ви масте право:

• іноді ставити себе на перше місце;

• просити про допомогу й емоційну підтримку;

• протестувати проти несправедливого ставлення чи критики;

• робити помилки, поки не знайдете правильний шлях;

• давати людям змогу вирішувати свої власні проблеми;

• казати «ні, дякую», «вибачте, ні»;

• не звергати увагу на поради оточуючих і слідувати своїм власним переконанням;

• побути наодинці, навіть якщо іншим хочеться вашого спілкування;

• на свої власні почуття — незалежно від того, чи розуміють їх оточуючі;

• змінювати свої рішення або вибирати інший спосіб дій;

• домагатися зміни домовленості, яка вас не влаштовує.

 **Ви ніколи незобов’язані:**

• бути бездоганним (ою) на 100 відсотків;

• плисти за юрбою;

• любити людей, які завдають вам шкоди;

• перепрошувати за те, що були самим собою;

• вибиватись із сил заради інших;

• ночувати себе винним за свої бажання;

• миритися з неприємною ситуацією;

• жертвувати своїм внутрішнім світом заради будь-кого;

• підтримувати стосунки, які стали образливими;

• робити більше, ніж вам дозволяє час;

• робити щось, що насправді не можете зробити;

• виконувати нерозумні вимоги;

• віддавати щось, що насправді не хочеться віддавати;

• нести на собі вагу чиєїсь неправильної поведінки;

• відмовлятися від свого «я» заради будь-кого чи будь-чого.

**При цьому ви повинні пам'ятати, що:**

• не можна жити в суспільстві і бути вільним від нього — або те, або інше;

• думка, відмінна від вашої, може бути правильною;

• ніхто не зобов'язаний поводитися так. як хочеться вам;

• неприйнятний для вас спосіб життя може бути нормою для когось іншого;

• порада заснована на чужому досвіді, може вберегти вас від помилок;

• наше почуття провини може вказувати на неприпустимість вашої поведінки;

• ви нічого нікому не винні доти, доки не взяли на себе зобов'язання;

• жодні права не звільняють вас від відповідальності за ваші вчинки.

**ЯК ПРАЦЮВАТИ З ГАРНИМ НАСТРОЄМ?**

Робота з дітьми потребує значних психологічних затрат: треба вміти стримувати свої емоції, коли хтось із учнів тебе виводить із терпіння; треба вміти заглянути в душу дитини і відчути її біль, як свій власний; треба вміти подати руку допомоги навіть тоді, коли у самого проблем вистачає... Як навчитися себе стримувати?

Що б там хто не казав, але в житті наші стосунки з іншими людьми відображаються через переживання. Кожен із нас у певний момент життя переживає почуття, які відрізняються за якістю та інтенсивністю: від слабко усвідомлених переживань до пристрастей. Саме такі тимчасові зміни в психіці людини тримали назву психічних станів.

Усім відомі чотири психічні стани, які бувають у кожної людини і мають позитивний або негативний вплив на нашу поведінку і самопочуття (зокрема настрій).

Найбільш поширеним та актуальним у нашому житті є стан психічної втоми, коли є мета, відбувається процес досягнення мети, aлe немає (не видно) результату.

Що характерно для цього стану?

З фізичної точки зору розвиток утоми свідчить про значне зменшення внутрішніх резервів організму, про перехід його на менш ефективні методи діяльності. У результаті знижується темп роботи, увага, ритмічність та координація рухів.

З психологічної точки зору втома — це депресія, роздратування, гнів, мала активність (або хаотичність), порушення пам'яті та мислення, послаблення волі (зниження витримки, рішучості, самоконтролю, зникнення настирливості) та сонливість.

11 Що можна зробити? Як поліпшити психологічний стан?

По-перше, радимо намічати проміжні результати в досягненні мети, а головне — радіти кожному окремому успіху.

По-друге, рекомендуємо зробити будь-що, де результат буде видно одразу (пересунути меблі, які набридли, чи відпрасувати білизну, до якої тиждень руки не доходили, прибрати помешкання тощо).

 По-третє, кожного ранку ставити собі три запитання:

- що обов'язково потрібно зробити сьогодні;

 - що можна зробити завтра;

- що має бути зроблено протягом тижня.

 Другий стан — стан психічної напруги, коли для досягнення мети необхідно докласти занадто великі психічні зусилля.

 Що характерно для цього стану?

По-перше, занепокоєність, тривога, страх або гнів.

По-друге, підвищення тиску, частоти пульсу, температури.

 По-третє, можливі зміни в швидкості мислительних процесів та характері рухової активності.

Стан психічної напруги виникає тоді, коли:

- час для виконання завдання чи відповідальної роботи обмежений;

- передбачаються іспити, виступ (доповідь) перед адміністративною аудиторією;

- необхідно діяти в присутності начальства; наявна недостатність інформації.

**Що можна зробити в такій ситуації?**

По-перше, контролювати кожен свій крок, продумувати кожен учинок.

По-друге, підстрахуватися додатковою інформацією, обдумати хід своїх

По-третє, не відкладати роботу «на завтра», особливо коли на виконання справи не залишається часу.

Крім того, радимо подумати про підвищення своєї кваліфікації. Також бажано мати надійних помічників.

Якщо ви відчуваєте психічну напругу, можна:

- чергувати дихання (глибоко вдихнути та затримати дихання);

- сконцентрувати увагу на виразі очей, гучності голосу;

- чергувати ходу (швидку та повільну).

Психологи радять три основні засоби профілактики підвищеної напруги:

- психологічний відбір осіб для діяльності в екстремальних умовах;

- виховання емоційних, моральних та вольових якостей, які сприяють можливості керувати психічними станами;

створення сприятливого психологічного клімату та оптимізація умов діяльності.

Стан психічної тривожності виникає тоді, коли очікуєш неприємних результатів, тобто є мета але немає засобів досягнення її (наприклад, виклик до начальника або біля дверей стоматолога).

Для цього стану характерними є:

• занепокоєність;

• дискомфорт;

• очікування найгіршого або невизначеного. Що можна зробити?

Головне, що потрібно пам'ятати: можливі невдачі матимуть місце кожна у свій час, тому вирішувати їх теж слід по черзі, а не думати, що «все одразу на мене навалилося».

Якщо відчуваєте тривожність, можна:

— уявити блакитну кулю, небо тощо;

— вдатися до фізичного навантаження (швидкої ходи, чергування дихання);

— змусити себе посміхнутися у важкий момент.

До речі, варто засвоїти методи, які допоможуть подолати низьку самооцінку та сформувати відчуття впевненості в собі.

**«П'ятнадцять кроків до впевненості в собі» (Ф. Зімбардо)**

1. Зізнайтеся собі у своїх сильних та слабких сторонах і відповідно сформулюйте свої цілі.

2. Вирішіть, що для вас має цінність, у що ви вірите, яким ви хотіли б бачити своє життя (проаналізуйте свої плани та оцініть їх із точки зору сьогоднішнього дня).

3. Докопайтеся до коренів. Проаналізувавши своє минуле, розберіться в тому, що спричинило ваш теперішній стан. Намагайтеся зрозуміти та пробачити тих. хто змусив вас страждати чи не допоміг, хоча міг. Пробачте собі самі свої минулі помилки, омани та гріхи. Після того, як ви «витягай» з тяжких спогадів хоч яку-небудь користь, «поховайте» їх і не повертайтеся до них. Чорне минуле живе в нашій пам'яті доти, доки ми його не проженемо. Звільніть краще місце для згадок про минулі успіхи, хай і невеликі.

4. Почуття провини та сорому ніколи не допоможуть вам досягти успіху. Не дозволяйте собі піддаватися їм.

5. Шукайте причини своєї поведінки у фізичних, соціальних, економічних та політичних аспектах сьогоднішньої ситуації (як воно і є), а не в недоліках своєї особистості.

6. Не забувайте, що кожну подію можна оцінити по-різному. Реальність — це не те. що кожен окремо бачить, це не більше, ніж результат угоди між людьми називати речі певними іменами. Такий погляд допоможе вам рішуче ставитися до людей і більш великодушно переносити те, що може здаватися приниженням.

7. Ніколи не говоріть про себе погано, не приписуйте собі негативні риси («дурний», «невродливий», «нездібний», «невезучий», «невиправний).

8. Ваші дії можуть підлягати будь-якій оцінці. Якщо вони не підлягають конструктивній критиці — використайте це для свого блага, але не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість.

9. Пам'ятайте, що іноді поразка — це удача адже завдяки їй ви можете зрозуміти, що прагнули хибної мети, яка не варта зусиль, а можливих наступних більших неприємностей вам удалося уникнути.

10. Не миріться з людьми, заняттями чи обставинами, які змушують вас відчувати свою неповноцінність. Якщо вам не вдається змінити їх або себе тільки, щоб ви відчули впевненість, то краще перестати спілкуватися і ними. Життя досить коротке, щоб втрачати його на смуток.

11. Дозволяйте собі розслаблятися, прислухатися до своїх думок, займайтеся тим, що до душі, сам на сам. Так ви краще зможете себе зрозуміти.

12. Більше спілкуйтеся! Насолоджуйтеся тією енергією, якою обміню-мій ч люди. — такі несхожі і своєрідні, ваші брати та сестри. Припустіть, що й вони можуть відчувати страх та невпевненість, і постарайтеся їм допомогти. Вирішіть, що саме ви очікуєте від них та що можете їм дати. А потім дайте їм зрозуміти, то ви відкриті для такого обміну.

13. Перестаньте надмірно оберігати своє Я — воно значно міцніше та пластичніше, ніж вам здається. Воно гнучке, не ламається. Хай краще воно відчуває короткочасний емоційний удар, ніж перебуватиме в бездіяльності та ізоляції.

14. Оберіть для себе декілька віддалених серйозних цілей. Розбийте їх на менші, проміжні цілі. Не залишайте без уваги кожен свій успішний крок та не забувайте підбадьорювати і хвалити себе. Не бійтеся виявитися безсоромним, адже вас ніхто не почує.

15. Ви — не пасивний об'єкт, на який «звалюються» неприємності, травинка, яка з хвилюванням чекає, що на неї наступлять.

Ви - верхівка еволюційної піраміди, ви — втілення надій ваших батьків.

Ви - неповторна особистість, активний творець свого життя. Якщо ви впевнені у собі, то перешкода стає для вас викликом, а виклик кличе до звершень. І юді сором'язливість відступає, тому що ви, замість турбуватися, як вам жити, поринаєте в саму гущу життя.

Ще один складний психічний стан — емоційний стрес, коли виникає екстремальна ситуація: є мета, але її досягнення не залежить від людини. Для цього стану характерними є:

• занепокоєність;

• відчуття невідворотності, катастрофи, невдачі;

• негайна мобілізація захисних сил для правильного рішення. Стреси бувають фізичні та психологічні.

Фізичний стрес виникає внаслідок впливу фізичних подразників (гучна музика, звук, надто яскраве світло тощо).

Психологічний стрес — це результат дії екстремальної ситуації, ставлення людини до неї, а також оцінка її складності.

Причиною психологічного стресу можуть бути:

— раптова зміна (наприклад, завдання);

* дефіцит часу та умов для його виконання;

— висока значущість мети;

— відповідальність, сумлінність у досягненні бажаного результату. Що можна зробити?

По-перше, організувати пошук нового оптимального рішення.

По-друге, підвищити значущість відповідальності.

 По-третє, розподілити свій час, побудувати чітку програму дій: що за чим.

І нарешті, вдатися до фізичного навантаження (чергувати скорочення та розслаблення м'язів), прийняти контрастний душ, заспокійливі трав'яні напої, відкоригувати режим харчування та сну тощо.

Таким чином, негативні функціональні стани (стомлення, напруги, тривожності та емоційного стресу) залежать від об'єктивних причин: відсутність відповідних умов викликає зміну психічного стану, погіршення настрою та здоров'я.

Які існують прості методи захисту?

1.Не провокувати агресію на себе:

— не говорити «командним тоном»;

— не використовувати при зверненні вирази «ти повинен», «ти мусиш це зробити» тощо;

— не використовувати своє становище: «я старший за віком, я розумніший, мені видніше» і т.ін.

2. Щиро демонструвати повагу, розуміння, зацікавленість, уважно слухати і дивитись у вічі співрозмовнику.

3. Не ставити себе в позицію начальника, тобто в позицію сили.

4. Дотримуватися рівноправних стосунків у спілкуванні.

■ Як працювати з гарним настроєм?

5. Ставити конкретні запитання (наприклад: «Коли це буде виконано...», «Хто відповідає...?», «Які потрібні засоби...?», «Скільки потрібно... ?» і давати конкретні відповіді.

6. Якщо відчуваєте злість або гнів — з'ясуйте його реальну причину. II момент безпосереднього відчуття негативних емоцій під час бесіди або конфлікту запитайте себе: «Що я хочу отримати в результаті?»

7. Фізичні дії:

покричати перед дзеркалом; — написати образнику листа, але не відправляти;

намалювати карикатуру свого ворога;

прийняти контрастний душ;

вдатися до швидкої ходи; ~ позайматися на тренажерах.

8. Згадати про щось гарне, приємне, світле... І нікому своє життя не віддавати.

(>. Отримати психологічну підтримку у фахівця-психолога, який зможе за допомогою методик (тестів) провести психологічне дослідження, виявити міни особисті якості, риси характеру, можливості, прояснити причину ваших Переживань та допоможе вам знайти шляхи виходу зі скрутного становища.

Бажаємо успіхів та здоров'я!

**СИНДРОМ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ЯК ІЗ НИМ БОРОТИСЯ?**

Робота педагогів пов'язана з великими нервово-психічними навантаженнями. Йдеться насамперед про психологічні й організаційні труднощі: необхідність бути весь час «у формі», відсутність можливості вибирати учнів та емоційної розрядки, велика кількість контактів упродовж робочого дня тощо. При такій роботі день у день напруженість може накопичуватися. Проявами її є підвищена дратівливість, тривожність, м'язове напруження, затиски у різних частинах тіла, прискорене серцебиття, підвищена стомлюваність тощо.

Виділяють три основні стадії формування «синдрому професійного вигорання». Перша стадія на рівні виконання функцій, довільного поводження: забування якихось моментів, «провали в пам'яті», збої у виконанні певних рухових дій тощо. Зазвичай на ці первинні симптоми мало хто звертає увагу, називаючи це жартома «дівочою пам'яттю» чи «склерозом». На другій стадії простежується зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (не хочеться бачити тих, із ким педагог спілкується за родом своєї діяльності (школярів), «у четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно»); наростання апатії до кінця тижня; поява стійких соматичних симптомів (головні болі вечорами; «мертвий» сон без сновидінь, збільшення простудних захворювань); підвищена дратівливість. Третя стадія — власне особистісне вигорання. Характерна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, відчуття постійної відсутності сил. Людина прагне усамітнення. На цій стадії їй набагато приємніше спілкуватися з тваринами і природою, ніж із людьми.

Ефективним засобом профілактики «синдрому професійного вигорання» є використання методів саморегуляції.

Саморегуляція може здійснюватися за допомогою чотирьох основних засобів. використаних окремо або в різних сполученнях: вплив слова, уявного образу, управління м'язовим тонусом та глибоким диханням.

Природні прийоми регуляції організму:

* сміх, посмішка, гумор;
* думки про щось гарне, приємне;
* потягування, розслаблення м'язів;
* спостереження за пейзажем за вікном;
* розглядання квітів у приміщенні, фотографій чи інших приємних або дорогих для людини речей;
* «купання» (реальне чи уявне) у сонячних променях; вдихання свіжого повітря; читання віршів:
* висловлення похвали, компліментів кому-небудь просто так.

До спеціальних засобів саморегуляції належать:

**Дихання**

Це ефективний засіб впливу на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Повільне і глибоке дихання (за участю м'язів живота) зменшує збудливість Нервових центрів, сприяє м'язовому розслабленню, тобто релаксації. Часте грудне дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічне напруження.

Вправи

1.Сидячи або стоячи, спробуйте, по можливості, розслабити м'язи тіла і зосередьте увагу на диханні. На рахунок 1—2—3—4 робіть повільний глибокий вдих (при цьому живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома); на наступні чотири рахунки проводиться затримка подиху, потім плавний видих на рахунок 1—2—3—4—5—6, знову затримка перед наступним видихом на |рахунок 1—2—3—4. Уже через 3—5 хвилин такого дихання ви помітите, що ваш стан став помітно спокійнішим.

2.Уявіть, що перед вашим носом на відстані 10—15 см висить пір'їнка. Дихайте тільки носом і так повільно, щоб пір'їнка не колихалася.

 Способи, пов’язані з керуванням тонусом м'язів

 Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруження. Уміння їх розслаблювати дає змогу зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Вправа. Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі. Зосередьте увагу на найбільш напружених частинах тіла. Дихайте глибоко і повільно. Пройдіться внутрішнім поглядом по всьому тілу, починаючи від верхівки голови до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруженості (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт).

Намагайтеся ще сильніше напружити місця затисків (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху. Відчуйте цю напруженість. Різко скиньте напруженість на видиху.

Відчуйте комфорт та тепло у м'язах. Зробіть так кілька разів.

Якщо затиск зняти не вдасться, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зобразити гримаси — подиву, радості тощо).

У хвилини відпочинку освоюйте послідовне розслаблення різних груп м'язів:

— обличчя (чола, повік, губ, щелеп);

— потилиці, плечей;

— грудної клітки;

— стегон і живота;

— рук;

— нижньої частини ніг.

**Способи, пов'язані із впливом слова**

Відомо, що «слово може вбити, слово може окрилити». Друга сигнальна система є вищим регулятором людської поведінки. Словесний вплив запускає свідомий механізм самонавіювання, відбувається безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. Формулювання самонавіювань будуються у формі простих і коротких тверджень із позитивною спрямованістю (без частки «не»).

**Самонакази**

Самонаказ — це коротке розпорядження, зроблене самому собі. Застосовуйте самонаказ, коли переконані в тому, що потрібно щось зробиш належним чином, але ви стикаєтесь із труднощами в його виконанні (наприклад, «розмовляти спокійно», «не піддаватися на провокацію» тощо). Це допомагає стримувати емоції, поводитися гідно, дотримуватися правил етики. Сформулюйте самонаказ. Подумки повторіть його декілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.

2. Самопрограмування

 У деяких складних ситуаціях корисно «озирнутися назад», пригадати про свої успіхи в минулому в подібній ситуації. Минулі успіхи нагадують людині про її можливості, про сховані резерви духовних, інтелектуальних; вольових сферах, вселяючи упевненість у скоп силах.

Пригадайте ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами. Сформулюйте текст програми. Для посилення ефекту можна використовувати слова «саме сьогодні»: «Саме сьогодні у мене все вийде»; «Саме сьогодні я буду спокійним і витриманим»: «Саме сьогодні я буду спритним і впевненим». Подумки повторіть цю фразу кілька разів.

**3. Самосхвачення (самозаохочення)**

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки з боку інших. Це одна з причин збільшення нервозності, роздратування. Тому важливо заохочувати себе самому. У випадку навіть незначних успіхів доцільно ти себе, подумки говорити: «Молодець!», «Розумниця!», «Гарно вийшло!». Знаходьте можливість хвалити себе впродовж робочого дня не менше 3 - 5 разів.

**IV. Способи, пов'язані і використанням образів**

 Використання образів пов'язане з активним впливом на центральну нервову систему переживань та емоцій. Багато з наших позитивних переживань, спостережень, вражень ми не запам'ятовуємо, але якщо «розбудити» спогади й образи, з ними пов'язані, то можна пережити їх знову і навіть посилити, якщо словом ми впливаємо в основному на свідомість, то образи уяви відкривають нам доступ до потужних підсвідомих резервів психіки. Щоб використовувати образи для саморегуляції:

* спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, у яких ви почували себе комфортно, спокійно, — це ваші ресурсні ситуації;

- робіть це в трьох основних доступних модульностях:

І) зорові образи, події (що ви бачите: небо, хмари, квіти, ліс);

2) слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюркотіння струмка, шум дощу, музику);

3) відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).

При відчутті напруги, втоми:

 І) сядьте зручно, якщо є можливість, заплющіть очі;

2) дихайте повільно і глибоко;

3) пригадайте одну з ваших ресурсних ситуацій;

4) проживіть її знову, пригадуючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, які її супроводжували;

5) побудьте «всередині» цієї ситуації кілька хвилин;

6) розплющіть очі і поверніться до роботи.

**ЯК РОЗСЛАБИТИСЯ НА РОБОТІ?**

На роботі буває непросто знайти час, щоб розслабитися. Тому дуже важливо, щоб вправи можна було виконати швидко і прямо на робочому місці, регулярні тренування (не менш ніж 2 рази на день) допоможуть зменшиш тривогу й легше переносити стреси.

1. Під час цієї вправи потрібно напружувати м'язи, рахуючи до п'яти, і потім розслаблювати їх, рахуючи до п'яти. При цьому напружувати і розслаблювати м'язи слід якомога сильніше.

2. Сядьте прямо, щоб спина торкалася стільця, ноги стояли на підлозі, руки лежали на колінах.

3. Краще виконувати цю вправу із заплющеними очима — це допоможе дм розслабитися сильніше. Не заплющуйте очі, якщо так ви почуваєтеся «комфортно.

4. Вдихніть через ніс, повільно рахуючи до п'яти. На рахунок «п'ять» затримайте подих. Видихніть повільно, рахуючи до п'яти. Зробіть це кілька разів. Це допоможе вам розслабитися.

5. Почніть із напруження м'язів ніг, не відриваючи ноги від підлоги. Поступово збільшуйте напруження в ногах, повільно рахуючи до п'яти.

6. На рахунок «п'ять» різко розслабте нот. Ви відчуєте, які розслаблені далі ноги. Порівняйте це з відчуттям напруження у м'язах.

7. Тепер напружте м'язи рук, поступово збільшуючи напруження, рахуючи до п'яти. На рахунок «п'ять» розслабте м'язи.

8. Ви можете спочатку напружити і розслабити м'язи кистей, потім підключити м'яза плеча передпліччя, зрештою, напружувати всі м'язи обидвох рук і спини.

9. Потім послідовно зробіть те ж саме з м'язами живота. При цьому стежити за тим, щоб сидіти прямо.

10. В останню чергу виконайте вправу з м'язами шиї й обличчя.

11. Після вправи, як і на її початку, кілька разів повільно вдихніть і видихніть, рахуючи до п'яти і затримуючи подих на рахунок «п'ять».

12. Ви можете виконувати цю вправу щоразу, коли відчуваєте напруження — на роботі, у метро, вдома. Однак оскільки вона може дуже розслабити — не виконуйте її за кермом автомобіля.

13. Щоб збільшити силу розслаблення, можете уявити себе в якому-небудь місці, де ви почуваєтеся розслаблено, наприкінці вправи.

**ЯК БОРОТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ?**

Як і всі звичайні люди, ми, безперечно, хочемо позбутися стресів (переживань, нервування й т. ін.). Л все тому, що стреси несуть дуже неприємні відчуття, руйнують організм, забирають час і енергію, які можна було б витратити більш ефективно.

Пропонуємо прислухатися до порад психологів стосовно того, як боротися зі стресом.

1. Яка б стресова ситуація не відбулася, придушіть усі негативні емоції. Після цього спокійно розберіть ситуацію. Змиріться з найгіршим, що може статися, а потім почніть поліпшувати ситуацію.

У древніх інків існувало заклинання: «Нехай буде посланий мені сердечний спокій, щоб я міг змиритися з тим, чого не можна змінити: нехай буде послана мені сила, щоб я міг змінити те, що можливо; і нехай вистачить мені мудрості, щоб я відрізнив перше від другого». Якщо ви добре осмислите № висловлювання й візьмете його собі на озброєння, то ваше життя рішуче зміниться на краще.

2. Стреси зникнуть, коли ви усвідомите: вам у цьому світі ніхто нічого не винен! Справді, не те, через що ми звичайно переживаємо й дратуємося. Л ще — від того, що щось відбувається не так. як ми хочемо. Але чому має бути так. як хочемо ми?! Хіба нам хтось при народженні обіцяв, що все буде так, як ми того побажаємо?!

3. Отже, насамперед, що б не трапилося — зберігайте спокій. Подумайте: чи реально виправити своє становище? Не забувайте, що зрозуміти це можна тільки в спокійному стані. Якщо поки що (саме поки що) цього зміниш неможливо, то скажіть собі: це доля, і нехай поки ще буде так. адже могло бути й гірше. Якщо ж ситуацію можна виправити, то тим більше не нервуйте, а думайте й дійте!

4. Запам'ятайте: удосконалюватися можна нескінченно! Якщо ви сьогодні зазнали невдачі, то, можливо, це й на краще. Може, тепер ви по-новому подивитеся на своє становище й на свої цілі і перед вами відкриються якісь нові й набагато цікавіші можливості! Будьте розумнішими і, можливо, в майбутньому ви подякуєте долі за те, що вона привела вас до сьогоднішньої і невдачі, що вона не дала вам піти помилковим шляхом і відкрила тим самим нову й крашу перспективу! Віруючі кажуть стосовно цього так: Бог ніколи відчиняє одні двері, не відчинивши інших.

5. Навчіться жити сьогоднішнім днем! Якщо дозволяє час, просто забудьте про проблему — це дає дивний ефект. Практично в усіх без винятку випадках через якийсь час рішення саме спадає на думку. А буває, що життя повертається так, що й вирішувати проблему виявляється непотрібно — можна піти іншим шляхом! І взагалі, хвилюватися про майбутнє просто абсурдно. Ніхто не знає, то буде в майбутньому. Можливо, ви вже сьогодні отруюєте собі життя стосовно якихось віддалених подій, але на той час усе може тисячу разів змінитися. Навіщо переживані про майбутнє, якщо завтра кожному з нас може, наприклад, упасти цеглина на голову. Живіть сьогоднішнім днем!

6. Пам'ятайте: могло бути гірше! Як би вам не було погано, ви повинні пам'ятати, що є люди, яким набагато гірше. Багато людей не замислюючись віддали б багато за можливість прожити хоча б один деньок так, як живете ви. І подумайте гарненько, чи маєте ви право ображатися на свою долю, адже мої ю бути набагато гірше! Психологи іноді рекомендують: якщо вам погано, знайдіть того, кому ще гірше, і допоможіть йому.

7. Не дратуйтеся через дурнів! Ніколи не дратуйтеся від спілкування 1 людьми, якими б вони не були. Якщо вас чимось не влаштовує людина, просто порвіть із нею стосунки і забудьте її! Якщо ж ви хочете спілкуватися і людиною, але в неї є деякі відхилення в характері, то майте на увазі, що характер формується під впливом об'єктивних причин. Якби у вашому житті трапилося все так, як у цієї людини, то й ви можливо, поводилися б так само. І приймайте людину такою, якою вона є, або розлучайтеся з нею!

Але що робити, якщо доводиться спілкуватися з нестерпною людиною ч необхідності? Замість того, щоб дратуватися через цю людину й скорочуєш своє життя — можете порадіти, адже ця людина (за інших рівних умов) помре раніше за вас! Люди з важким характером, які постійно сваряться, нервують і т. ін., швидко руйнують свій організм і рано вмирають.

Якщо Вас критикують, то насамперед відкиньте емоції. Сприймайте сказане з погляду логіки. Якщо критика справедлива, то подякуйте за неї, адже тепер ви можете виправити в собі якийсь недолік і стати кращим. Якщо ж критика несправедлива - просто пропускайте її мимо вух!

8. Оцінюйте себе самі! Деякі люди турбуються про те, що про них подумають оточуючі й цим дуже отруюють собі життя. Намагайтеся позбутися цієї звички.

9. Учіться взаємодіяти з людьми! Людські істоти мають потребу в контактах з іншими людськими істотами. Усім нам необхідне емоційне насичення. Коли люди не в контакті з іншими людьми, вони можуть почувати втому, депресію, занепокоєння. Контакт може зменшити стрес, оскільки підвищує енергетику.

10. Навчіться казати «ні»! Багато з людей не вміють казати «ні». Вони бояться, що про них подумають погано. Явне небажання виконувати постійні прохання і в той же час нездатність сказати «ні» може призводити до стресів. Замисліться, адже є люди, до яких майже не звертаються з проханнями, однак від цього їх не менше люблять і поважають. Вас просять саме тому, що ви увесь час погоджуєтеся. Якщо ви спокійно, але рішуче скажете, що зайняті сьогодні, то нікому не спаде й на думку сумніватися в цьому. Говоріть так, начебто вам справді потрібно, наприклад, до лікаря. 1 не треба кілька разів просити вибачення.

11. Думайте про хороше! Всі ми, нехай і неусвідомлено, постійно розмовляємо самі з собою, хоча й не робимо цього вголос. Ми вказуємо собі, як слід поводитися, розповідаємо, як ми себе почуваємо. Якщо ви повідомляєте собі тільки про погане, то зрештою виявитеся в стресовому стані. Ви знаєте, що це за погані звістки: «Мене ніхто не любить; я нікому не потрібний; мене всі бачать наскрізь; я завжди терплю невдачі». Більшість із нас є фахівцями нашіптування неприємних секретів собі на вушко. Намагайтеся повідомляти собі щось позитивне. «У мене багато чого виходить, я багато чого вчуся на власних помилках, я буду діяти й стану кращим». Позитивне ставлення до себе й життя — саме по собі дієвий засіб від стресу!

12. Гляньте свої цінності, якщо необхідно! Якщо Ви хвилюєтеся через те, що не можете чогось досягти, то перш ніж витрачати нерви, запитайте себе, чи тих цінностей ви прагнете. У протилежному випадку може виявитися так, що ви витрачаєте нервову енергію задарма.

Великий філософ Марк Аврелій сказав: «Наше життя є те, що ми думаємо про нього». Таким чином, настрій людини повністю перебуває в її руках. Те, що оточує людей, майже не має значення. Значення має те, як людина це інтерпретує, що цінує і як звикла реагувати на різні події. Навіть бідняк може бути щасливим, якщо він цінує й розуміє життя.

Вам необхідно проаналізувати, оцінити, підтвердити, відкинути, пристосувати, переосмислити ті цінності, переконання, уявлення про себе, які становлять саму суть вашого життя. Неправильні переконання, завищені вимога до себе й оточуючих, нереальні цілі можуть бути джерелом постійного стресу. Наприклад, якщо ви переконані, що невдача — це катастрофа то ви можете звести свої невеликі неприємності до рівня великої кризи. Якщо ви думаєте, що життя завжди має бути радісним, то, ймовірно, стикнетеся з

великим розчаруванням на першій же роботі. Не чекайте занадто багато від життя, і тоді буде менше розчарувань і більше приємних моментів!

Часто люди просто не знають, що їх турбує. Тому важливо точно сформулювати проблему й записати її на папері. Пам'ятайте, що добре сформульована проблема — наполовину вирішена проблема! План можливого рішення також можна записати на папері.

13. Навчіться планувати своє життя. У протилежному випадку ви будете відчувати, що життя виходить з-під вашого контролю, або будете зовсім безвольно плисти за течією. У деяких людей життя розплановане похвилинно на кілька років наперед.

Дайте відповіді на такі запитання:

• Чого ви хочете від свого життя?

• Яким ви хочете статті через п'ять років?

• Яка ваша мета на найближчі півроку?

• Якої мети ви досягнете наступного тижня?

V відповідях будьте конкретними. Ви повинні знати, на що націлилися. Інакше як ви зможете досягти мети?

Обов'язково проаналізуйте, на що ви витрачаєте свій дорогоцінний час. Навчіться втрачати його більш ефективно! Запитуйте себе: на що пішов сьогоднішній день? На що пішла відпустка? Чи не витрачаєте ви багато час дарма? Адже життя минає дуже швидко.

Час — найважливіший ресурс, тому що він минає безповоротно! Постійно шукайте можливості скоротити виграти часу на другорядні речі!

У деяких провідних японських фірмах кожний працівник повинен щодня вносити хоч невеличке вдосконалення у своє робоче місце. Чому б не поширити це правило на повсякденне життя? Щодня робіть хоча б невеличку справу для досягнення мети або вдосконалення побуту. Тоді величезний обсяг роботи ви будете виконувати побіжно, залишаючи максимум часу на справді важливі справи.

Сьогодні ж починайте вносити раціональні зміни у свій розпорядок дня. Тільки 20 зекономлених хвилин на день дають до 70 годин додаткового часу на рік. За рік можна зробити те, що повністю змінить життя. Тільки не заощаджуйте на відпочинку, тим більше на сні. Найбільш трудомістку роботу виконуйте в ті години, коли організм розвиває максимальну активність.

Під час стресу в крові збільшується концентрація деяких гормонів, і це дає організму велику кількість енергії. Протягом доби відбуваються природні коливання концентрації цих гормонів. Перший пік припадає на 9—12 години, другий — на 16—20 години. Враховуйте це при плануванні свого дня.

**ЩО ЗНАЧИТЬ БУТИ СУЧАСНОЮ ДИТИНОЮ?**

Дорослішати набагато швидше, ніж це вийшло в батьків. Схоплювати все на льоту й бути активними 7 днів на тиждень. Інформаційне перевантаження, що відрізняє сучасне суспільство, їх явно не турбує, оскільки наші діти готові всмоктувати все нове нескінченно. У них ніколи не буде стресу при контакті перший раз із Інтернетом або з освоєнням комп'ютера — здається, мишка стала їхньою улюбленою іграшкою прямо з пелюшок. Цифровий світ заворожує, а традиційні засоби інформації й канапи зв'язку, навпаки, швидше відлякують. Дивно, що сучасні технології, будучи інтегрованою частиною їхнього життя, більше не є для них дивом прогресу, а сприймаються як щось звичне, що була завжди. Наприклад, мобільний телефон — це не просто засіб голосового спілкування, а можливість обмінюватися повідомленнями, формуючи, таким чином, нову культуру обміну електронними листами й візуальними образами, у яких домінують не звичайні фрази, а іконки як особлива мова комунікацій. Або комп'ютер, що перестав бути лише архівом інформації чи джерелом традиційних програм для користувачів, а є сьогодні засобом для інших функцій: наприклад, комп'ютерних ігор, набору віртуальних балів і переходу на інший рівень або очікування чергової версії.

Що стосується хобі — спорт, кіно, вечірки — то багато чого залишилося традиційним, хоча й тут можна спостерігати зміни, переважно завдяки появі нових технологій. Так, музика, що й досі залишається одним із улюблених видів дозвілля дітей, набула нових форм: відомий хіт можна переробній, додавши власну мелодію або змінивши загальний ритм композиції. Інформація стала більш доступною, а її носії збільшилися. Так, дитині вже не потрібно перегортати журнали дозвілля чи навіть заходити на відповідні сайти в інтернеті: досить завантажити запит на мобільному телефоні на тему, що цікавить, і відповідь не змусить себе чекати.

Доступність засобів зв'язку й можливість спілкування з другом, що живе на іншому кінці світу, незворотно привнесли й нові риси в кібер-покоління сучасних дітей. Коли все навколо змінюється з неймовірною швидкістю, немає часу на місця для метальних обмежень у голові дитини: будь-який об’єкт і дія можуть викликати критику або схвалення, причому реакція буде миттєвою й украй прямолінійною.

Вони хочуть усього сьогодні й відразу, скорочуючи власний кредит терпіння до мінімуму. Інтерактивність і відсутність меж для спілкування зробили дітей більш відкритими й вільними у самовираженні: бум персональних сторінок, сайтів і нескінченних чатів на будь-яку, навіть найбільш дражливу тему — яскраве тому підтвердження. З іншого боку, зростаюча тенденція до руйнування традиційного сімейного укладу, розлучення батьків, інші соціальні лиха, пов'язані з тероризмом і фінансовими катастрофами, скоротили період безтурботного дитинства, змушуючи дітей дорослішати швидше. Численні Дослідження підтверджують той факт, що кожна третя дитина вплине» на фінансові витрати сім'ї й здатна приймати дорослі рішення, і кожен четвертий ІЗ-літній підліток мріє мати кредитну картку, якби йому дозволили батьки або банк.

Щоправда нові технології незворотно вплинули й на уяву дитини. Домінування комп'ютерних ігор позбавило дітей певної креативності, насадивши стереотипи в моделі розваг.

Незважаючи на зміну способу життя й появу більших можливостей, основні бажання залишилися незмінними: сучасна дитина хоче бути знаменитою і багатою. Відповідно до досліджень соціологів, цю думку підтримали 13,7% і 64,2% опитаних дітей відповідно. Результат не викликають подиву: гроші виступають гарантом яскравого життя й здатні задовольнити будь-яку Мрію, а бажання стати знаменитим властиве всім поколінням, залежно від тих досягнень і цінностей, які були популярні в суспільстві в певні періоди: хтось хотів бути космонавтом, відомим ученим або акторкою. Цікаво, що ці бажання знаходять своє відображення у трьох ключових мотиваціях, які підсвідомо керують поведінкою дитини.

І. Імітація життя дорослих властива дитині в будь-якому віці й може проявлятися у різних вчинках — від використання маминої косметики до

бажання сісти за кермо й уявити себе татом-водієм. Дитина оточує себе тими цінностями, які для неї справді важливі.

2. Феномен популярності серед дітей гри закладений у самій ідеї суперництва й поділу на «переможець — переможений». Тому там, де присутня можливість вести рахунок на швидкість, кмітливість, спритність у досягненні чергового «рівня», азарт і бажання брати участь у дитини будуть гігантськими. На цій ідеї побудовані всі комп'ютерні ігри, які із часом ускладнилися складною графікою, сюжетом і стереоефектами, але принцип змагальності залишився незмінним.

3. Колекціонування як факт володіння найбільшим або рідкісним набором цінностей, які важливі для конкретної групи дітей. Це може бути серія гральних карт, іграшка (Покемон). персонаж фільму (Гаррі Поттер). Мотивація очевидна: чим більше зібрано рідкісних карт, тим більша сила впливу й популярність дитини серед свого оточення.

Розуміння сучасних дітей — активних, мінливих і товариських — визначить риси й підходи до побудови відносин із ними.

**ІГРИ СУЧАСНИХ ДІТЕЙ**

На жаль, провідна діяльність дитини переживає кризу. Для неї просто не залишається часу ні в сім'ї, ні в дитячій установі. Крім того, до гри треба цінуватися, треба вчити дитину грати. А спочатку й керувати нею. Адже гра це виникає спонтанно. Потрібно, щоб хтось володів її навичками, способами й змістом і передавав їх дитині. Зараз цим мало хто займається.

Проблема поглиблюється ще й тим, що сьогодні практично розпалися різновікові дитячі співтовариства. Раніше гра природно передавалася від і гірших дітей до молодших, і ніяких зусиль дорослих не було потрібно. А зараз дуже часто діти ростуть по одному в сім'ї, немає дворів з їх масовими іграми, немає вільного дитячого спілкування, тому природний канал трансляції гри порушений. І, відповідно, щоб діти грали в ігри, потрібно, щоб роль старшої дитини взяв на себе дорослий. А це значно складніше, ніж займатися з дітьми навчальною діяльністю.

**Чи є комп'ютерні ігри сучасною грою?**

Наш аналіз засвідчує, що в комп'ютерних іграх нічого від гри як такої немає. І хоча комп'ютерні ігри бувають різні (існує навіть типова класифікація цих ігор), але в жодній немає місця для дитячої фантазії. Сідаючи за комп'ютер, дитина повинна лише натискати на певні кнопки й виконувати команди, які закладені в програмі. Момент придумування, фантазування зведено до мінімуму, а момент виконання інструкцій і правил — розгорнуто.

Для первинного сенсорного розвитку дитині необхідний реальний, а не віртуальний досвід. Світ повинен бути спочатку зрозумілий сенсорно, а образ предмета або явища повинен бути вибудуваний самостійно, на власному досвіді. Тільки тоді це буде теперішній світ. Пасивне пізнання віртуального простору веде до перекручування не тільки сприйняття й мислення, а й власного буття дитини. Розглядаючи натуральний об'єкт, предмет, картину, дитина вільна — вона може дивитися, може відвернутися, наблизитися або вийти, запитати, виправити. З екранною картинкою все по-іншому — вона притягує, не дає відвести око. нав'язує свою думку й позбавляє радості зробити відкриття самому.

Використання комп'ютерних ігор і розвивальних відеофільмів можливе тільки після того, як дитина освоїть традиційні види дитячої діяльності — малювання, конструювання, сприйняття й придумування казок. А головне — після того, як вона навчиться самостійно фати у звичайні дитячі ігри (переймати ролі дорослих, придумувати уявні ситуації, будувати сюжет гри).

Що недоотримують сучасні діти, які не грають у «хованки», «вибивайла», «козаків -розбійників»? Головного, що ці ігри дають, — самоорганізації. У грі діти самі повинні вибудувати план своїх дій, розподілити ролі, зрозуміти, що за чим робити, визначити правила гри, чітко стежити за їх виконанням, узгоджувати свої бажання з партнерами. Все це програється, тренується, формується в грі. І якщо в дитини немає такого досвіду спілкування з однолітками, то всьому переліченому вище просто нізвідки взятися.

Окрім цього, у масовій грі в дітей з'являється можливість вийти за рамки предметного простору і щось придумати, а отже, розвивається фантазія. На жаль, рівень уяви в сучасних дітей набагато нижчий у порівнянні з тим, який був ще 15 —20 років тому.

**ЩО ЧИТАЮТЬ НАШІ ДІТИ?**

Всупереч міфу про те, що діти перестали читати й тільки грають у комп'ютерні ігри, насправді це зовсім не гак. Просто діти чигають «не те» і «не гак»,як попередні покоління. Річ у тім, що багато дорослих зорієнтовані на стару модель «літературної соціалізації». На думку соціологів, репертуар читання дітей і підлітків різноманітний: на першому місці в ньому — обов'язкова шкільна класика, казки — у молодших, фентезі — у більш старших; з інтересом читають пригоди й «ужастики», детективи, книжки про Тварин Близько 40% підлітків читають літературу розважального характеру, її книжки науково-пізнавальні займають у їхньому житті удвічі менше місця. У старших класах зникає мотив «цікаво», властивий дітям молодшого віку. На зміну йому приходить поняття «шкільного завдання». За попередніми даними дослідження, присвяченого дитячому читанню, особливо популярними в дітей і підлітків стають детективи, «ужастики» і комікси. Класичної літератури, особливо зарубіжної, у читанні майже немає.

Збільшується кількість дітей і підлітків, які надають перевагу журналам і великою кількістю картинок. Таким чином, на читання дітей непомітно, але дуже помітно впливає телевізійна культура. Педагоги б'ють на сполох стосовно спрощення й огрубіння мовлення у школярів, примітивних штампів, якими переповнені їхні твори. Школярі не знайомляться з мовою класичної спадщини, зате добре освоюють різноманітні кліше й формальний підхід до класичної літератури. У результаті втрачається не тільки культура читання, а й культура мовлення. Але багато батьків і педагоги, як і раніше, зорієнтовані на стару літературну модель, тоді як більшість дітей і підлітків ставляться до книги не як до «підручника життя», а як до одного із засобів інформації й масової комунікації. Між поколіннями відбувається розрив у передачі усталеної традиції засвоєння літературної культури.

Світ змінюється, і це не зупинити. Сьогодні ІКТ активно втручаються в усі сфери нашої життєдіяльності. Навіть з'явилася Всесвітня електронна бібліотека, тому багато людей читають книжки в електронному варіанті.

Які якості книги забезпечують їй успіх у сучасних підлітків? Назвемо одну неодмінну складову цінності книги — її образ. «Побачивши обкладинку, я зрозумів, що ця книга мені саме підходить... Мене буквально поїдав інтерес: я міркував про те, який сюжет у цієї книги». «Весь клас і я просто завмерли, дивлячись на книгу... Такої тиші в нас не буває навіть на математиці!!!»

Тепер увага — рецепт бестселера від наших підлітків: «Книга — просто приголомшлива!!! Я читав і не міг відірватися!!! Спочатку я поставився до неї трохи насторожено. Боячись розчарування, із трепетом відкрив її і... був просто вражений... Сміливо закручений сюжет, яскравість і красномовство викладу — тут не занудьгуєш!!! Кожна сторінка — немов двері в чарівний світ, у якому є місце горю й радості, любові й ненависті, чесності й підлості. Дух перехоплює, коли чигаєш... Яке захоплення викликають героїчні вчинки... Хочеться перечитувати знову й знову. Чим же ця книга так вабить до себе? У чому ж секрет?»...

**ПРИЧИНИ**

**КОМП'ЮТЕРНОЇ**

**ЗАЛЕЖНОСТІ**

Одним із важливих факторів формування комп'ютерної залежності є властивості характеру — підвищена вразливість, ранимість, тривожність, Схильність до депресії, низька самооцінка, погана стресостійкість, нездатність вирішувати конфлікти, втеча від проблем. Як правило, молоді люди, які страждають на комп'ютерну залежність, не вміють будувати відносини і однолітками й протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, що сприяє втечі від життєвих труднощів у віртуальний світ комп'ютера й поступовому формуванню комп'ютерної залежності.

У комп'ютерній грі поставлені цілком конкретні завдання, невиконання яких не призведе до яких-небудь втрат, до поганих оцінок, до криків з боку батьків (на відміну від реального життя), а зроблена помилка може бути виправлена шляхом багаторазового повторного проходження того або іншого моменту гри.

Ті, хто страждає на комп'ютерну залежність, мають труднощі у прийнятті й розумінні свого тіла часто відчувають самотність, нестачу уваги й взаєморозуміння з боку близьких людей і пов'язану з цим постійну емоційну напруженість і тривогу: «Я настільки поганий, що навіть близькі мене не розуміють»; «Я такий виродок, що з мене нічого не вийде».

Формування комп'ютерної залежності часто пов'язане з особливостями виховання й відносин у сім'ї, серед яких — гіперопіка або, навпаки, завищені вимоги й «комплекс невдахи», порушення гармонії у стосунках серед інших членів сім'ї, труднощі у спілкуванні й взаєморозумінні.

Найбільше людина піддається ігровій залежності (залежності від комп'ютерних ігор), оскільки події в комп'ютерних іграх не повторюються й відбуваються досить динамічно, а сам процес гри безперервний. Повне занурення в гру створює ефект участі гравця в якійсь віртуальній реальності, у певному існуючому тільки дія неї складному й рухливому процесі. Саме ця властивість комп'ютерних ігор не дозволяє людині, що страждає на ігрову залежність, перервати процес для виконання тих чи інших соціальних зобов'язань у реальному житті.

Ігрова залежність — це не пристрасть до якоїсь однієї комп'ютерної гри, а швидше психологічна «ланцюгова реакція». Пройшовши одну гру в якому-небудь жанрі, що сподобався більше за інші, людина, яка страждає на ігрову залежність (залежність від комп'ютерних ігор), шукає інші ігри цього ж жанру, які зроблені в ідентичній стилістиці й не поступаються за психологічною напругою, а далі — прагнення пройти всі (принаймні відомі) ігри цього типу. Необхідно зазначити, що проходження нової комп'ютерної гри займає від 5—6 годин до декількох діб, іноді навіть тижнів. Для того щоб людина, яка страждає на ігрову залежність, якомога довше грала в ту чи іншу гру, розроблювачі вводять у них додаткові невеличкі «секрети», пошук яких вимагає багато часу. Людина, яка страждає на залежність від комп'ютерних ігор, остаточно не прощається з грою доти, доки не знайде всі секретні рівні, кімнати, не збере всі бонуси. Ще один зі способів «посадити на комп'ютерну галку» — це надання в комплекті з грою пакета програм для розробки власних сценарних рівнів гри, а іноді навіть для створення власних персонажів і заміни голосових і звукових ефектів, тобто надання широких мультимедійних можливостей.

Людину, яка страждає на ігрову залежністю(залежність від комп'ютерних ігор) приваблює в грі:

• наявність власного (інтимного) світу, у який немає доступу нікому, крім неї самої;

• відсутність відповідальності;

• реалістичність процесів і повне абстрагування від навколишнього світу;

• можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових спроб;

• можливість самостійно приймати будь-які (у рамках гри) рішення, без огляду на те, до чого вони можуть призвести.

Цікаво, що комп'ютерна залежність формується набагато швидше, ніж будь-яка інша традиційна залежність: паління, наркотики, алкоголь, азартні іги. У середньому для суб'єкта потрібно не більше ніж півроку-рік для того, щоб потрапити в її сіті.

**ОЗНАКИ**

**КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

Основними критеріями, які визначають комп'ютерну залежність можна вважати такі:

• небажання людини, яка страждає на комп'ютерну залежність відволіктися від роботи на комп'ютері або комп'ютерної гри;

• роздратування людини, яка страждає на комп'ютерну залежність при вимушеному відволіканні;

• нездатність людини, яка страждає на комп'ютерну залежність, спланувати закінчення сеансу роботи або гри на комп'ютером:

• витрата великої частини грошей на забезпечення постійного оновлення як програмного забезпечення (у т. ч. ігор), так і пристроїв комп'ютера;

• забування людиною, яка страждає на комп'ютерну залежність, про домашні справи, службові обов'язки, навчання, зустрічі й домовленості у ході роботи або гри на комп'ютері;

• нехтування людиною, яка страждає на комп'ютерну залежність (ігрову залежність), власним здоров'ям, гігієною та сном на користь проведення більшої кількості часу за комп'ютером;

• зловживання людиною, яка страждає на комп'ютерну залежність, кавою й іншими подібними психостимуляторами;

• готовність людини, яка страждає на комп'ютерну залежність, задовольнятися нерегулярною, випадковою, одноманітною їжею, не відриваючись від комп'ютера:

• переживання людиною, яка страждає на комп'ютерну залежність, емоційного підйому під час роботи і комп'ютером;

• обговорення людиною, що страждає на комп'ютерну залежність, комп'ютерної тематики з усіма, хто хоч трохи обізнаний у цій сфері.

Фізичні симптоми комп'ютерної залежності (Internet-залежності, ігрової

залежності) такі:

• сухість в очах;

• головні болі;

• болі в спині;

• нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;

• нехтування особистою гігієною;

• розлади сну, зміна режиму сну.

**Є КОНТАКТ!**

Наші діти, починаючи приблизно з шостого класу, тобто з 12—13років, Звуться зареєструватися в якій-небудь соціальній мережі. Останнім часам найбільшою популярністю користується «У контакті». На запитання «Навіщо вам це потрібно?» відповідають: «Хочемо спілкуватися!»

Що? Де? Коли? Перші соціальні мережі були зареєстровані на Заході н середині 90-х років минулого століття: Classmates і Livejournai; на почат¬ку 2000-х з'явилися MySpace і Facebook. Російські аналоги — Odnoklassniki і Vkontakte — існують із 2006 року.

Спочатку завдяки своїй простоті «Однокласники» утримували лідер¬ство, але зараз цей ресурс, а також MoiKrug і МойМир — саме через убогість дизайну й примітивності — залишилися далеко позаду. Сайт «У контакті» посідає третє місце в Рунеті за відвідуваністю, уступаючи лише «Яндексу» і Mail.ru. Щодня на цей сайт заходить близько мільйона людей різного віку.

Ресурс має багатий і сучасний програмний сервіс: «стіну» для коротких публікацій, «статус» для швидкого доступу до свіжих оновлень на сторінках груп і друзів, «календар» для поздоровлень із пам'ятними датами, «відео» для розміщення роликів, «аудіо» для улюбленої музики й сервіс для роботи з flash-додатками.

Думка дітей. Діти переважно пояснюють, що хочуть спілкуватися з тими, хто живе далеко, хочуть знайомитися з новими людьми, обмінюватися з ними фотографіями, обговорювати музику й фільми. Справді, у цьому віці — від 13 до 17 років — бажання мати друга вже чітко усвідомлюється багатьма, але знайти справжнього товариша ще рідко кому вдалося. Діти шукають приятеля, що розділить їхні інтереси, не буде над ними сміятися. Вступивши в певні групи всередині соціальної мережі, юним користувачам здасться, що вони зустріли однодумців.

З іншого боку, їм, звичайно, хочеться бути дорослішими, розумнішими, гарнішими й старшими. «У контакті» кожний може вибудувати новий образ

можна поміняти зовнішність, придумати нове ім'я, інтереси тощо. Хтось має реальні якості у віртуальному просторі, а хтось придумує собі легенду. Частіше, щоправда, користувачі просто прикрашають те, що є. У цьому криється друга причина популярності соціальних мереж серед підлітків: видати бажане за дійсне, сховати те, чим невдоволений, — idea fix у т. зв. перехідному віці.

Думка вчених. Отже, вони зареєструвалися. Показали себе світові в потрібному для власного задоволення вигляді (найчастіше — темні окуляри, розкуті пози, можливо, цигарка в зубах, усе це на тлі пальм або гірськолижних спусків). Що далі? Вони спілкуються — обмінюються фотографіями, обговорюють їх, скачують один в одного музику, описують якісь кумедні випадки з життя, коментують записи. Все виглядає досить мило.

Однак, на думку англійських учених, соціальні мережі сприяють тому, що молодь розучилася спілкуватися один з одним, а також концентрувати свою увагу поза комп'ютером. Оксфордські нейробіологи попередили користувачів, чиє соціальне життя залежить від відвідування улюблених веб-сайтів щодня, — такі сайти, як Face book, розсіюють увагу й роблять молодих людей більш егоцентричними: «Технології соціальних мереж трансформують мозок користувача на стадію маленьких дітей, яких приваблюють шум і яскраві вогні, які не можуть довгий час концентруватися на тому самому й живуть теперішньою миттю».

Напевно, найбільш правильною позицією стосовно таких сайтів була б така: «Звичайно, такий сайт, як «У контакті», — добре, коли твій друг або родич живе в іншому місті, але побачити його особисто й поговорити з ним по-справжньому — набагато краще». Властиво, це збігається і з думками багатьох дітей, висловленими ними в тій чи іншій формі, під час обговорення теми соціальних мереж.

**ПІДЛІТКОВІ СУБКУЛЬТУРИ**

**Растамани**

Растамани, інакше раста — сучасна молодіжна субкультура, ідеї якої запозичені в ямайських чорношкірих.

**Зовнішні ознаки**

Растамана можна вирізнити з натовпу за дредами на голові. «Дреди», або «дредюки» — своєрідна зачіска растаманів — збите до стану повстини волосся, заплетене в кіски. Крім власне дредів, символи раста — зелено-червоно-золотий прапор, нашивки або предмети одягу відповідних кольорів. Зазвичай растамани одягаються в просторі полотняні сорочки та полотняні штани.

**Музика**

Музична ознака растаманів — стиль «реггей». Реггей — не тільки музика, під яку можна ритмічно рухатися чи танцювати. Це культовий ритм, який присвячений богові Джа. Реггей поєднує карибо-африканську ритмічну традицію з північноафриканськими стилями ритм-енд-блюз та м і\ і при відчутному впливі латиноамериканських традицій.

**Наркотики, інші штучні стимулятори**

Важливою складовою растафаріанства є ритуальне пашня «ганжа» — Індійської коноплі, маріхуани. При цьому представникам руху категорично не рекомендується пияцтво чи ін'єкційна наркоманія. Паління «ганжа» не «приймається растаманами як щось ганебне чи непристойне. Застосування цього типу наркотиків вважається дотриманням природності існування людини н природному середовищі. Неприродні наркотики (алкоголь, ін'єкції) Порушують закони Джа ганжа — ні. Расти хибно вважають, що маріхуана належить до природних речовин, які мають позитивний медичний та психологічний ефект.

Політичні орієнтири

Сучасні растамани — типові пацифісти, антирасисти та абсентеїсти.

Соціальна організація растаманів — замкнені громади-общини. Вони самі вирішують внутрішні проблеми громади, не допускаючи до нього сторонніх, і не беруть участі в суспільних «розборках». Ставлення до насильства загалом негативне, насильство, за їхніми переконаннями, нічого не вирішує, однак, якщо раста стає об'єктом нападу, він має захищатися. Головні вороги растаманів — білі расисти, яких не зовсім правильно називають «скінами» чи «скінхедами».

**Взаємовідносини з правовим полем та правоохоронними органами**

Оскільки растамани поза політикою, правоохоронні органи на них практично не звертають уваги. Єдине, що непокоїть правоохоронців, — ставлення рястів до наркотичних речовин, оскільки паління ганжа законом заборонено. Кримінальний кодекс України розглядає злочини в сфері обігу наркотичних засобів, психотропних речовин. їх аналогів або прекурсорів як злочини проти здоров'я населення.

**Райтери (Writers)**

Райтери розмальовують стіни будинків за допомогою спеціальних балончиків з фарбою, для цього також використовують маркери. Все, що вимальовують на стінах райтери (від англійського writer — «письменник»), мас назву графіті

У субкультурі можна виокремити декілька угруповань, зокрема угруповання тагерів (mag—англійський арготизм «підпис», звідсіля «тагер»—той, хто ставить «таги» на стіні). Крім того, серед райтерів особливо почесну позицію займають ті, хто вміє професійно малювати власне графіті, яке на мові субкультури має назву «піс» (від англійського piece — шматок, стінка інколи трактоване як masterpiece — авторська робота, шедевр) — малюнок, який несе смислове значення. Малюнок може бути сюжетним або абстрактним, однак найчастіше його складовою є літери, каліграфічно вималювані в стіні wildstile.

**Внутрішня соціальна організація**

Райтери, які малюють «піси-графіті», — здебільшого індивідуали, як і всі творчі люди. Це висококваліфіковані художники, які тільки зрідка об'єднуються по двоє-троє. «Таг» (підпис) для них — лише спосіб підтвердити авторство й заробити славу серед таких же художників-райтерів. У такому разі «таги» — зазвичай три чи чотири літери, найчастіше ініціали. Іноді (<таг» — прізвисько («нік». «нікнейм»), добре відоме у вузькому колі райтерів. «Нік» райтери не розкривають, оскільки й «піси», і «таги» підлягають під відповідні статті Адміністративного чи Карного кодексів і трактовані правоохоронними структурами як вандалізм.

На відміну від них, райтери-тагери створюють команди — «крю» ( англійське crew — «група», «команда», «банда»), У команді 10—15 підлітків віком від 14 до 16 років. Вони розписують-розмічають свою територію підписами -«тагами», за якими зашифрована назва команди. Пишуть виключно латиницею, точніше, літерами англійського алфавіту.

**Наркотики, інші штучні стимулятори**

Не зареєстровано жодних ознак застосування райтерами штучних стимуляторів. Це, щоправда не виключає того, що серед райтерів є наркомани. Однак застосування наркотиків не входить у складову субкультури.

**Мушка**

Хіп-хоп, брейк-данс, будь-яка інша підліткова танцювальна музика з чіт¬ко вираженим ритмом та простою мелодикою. Однак між райтерством і музикою значний розрив. Райтер ніколи не піде малювати з магнітофоном, Оскільки це збільшує шанси потрапити в халепу.

**Політичні орієнтири**

Основна частина райтерів із тих, хто розмічає свою територію, ніяк не проявляє політичних уподобань, що, мабуть, пов'язано з певною аполітичністю підлітків.

Рейтерам притаманний своєрідний «кодекс честі»:

• не розписуй будинки, які належать до культурної спадщини, і взагалі |w малюй на стінах житлового фонду;

• не нав'язуй людям свого світосприйняття, не пиши на чужих «тагах», Іиі чужих художніх роботах, на надгробках.

**Зовнішні ознаки**

Ніяких особливих зовнішніх відмінностей райтерів від загального натовпу

на виявлено.

**Взаємовідносини з правовим полем та правоохоронними органами**

Рейтерство розлючує і правоохоронців, і працівників жеків. Проте боротися з райтерами за допомогою правоохоронної системи майже неможний. Щоб притягнути райтера до кримінальної відповідальності, необхідно піймати його на гарячому, тобто, як мінімум, із балончиком фарби в руці й перед свіжонаведеним написом.

**Історичні реконструктори та рольовики**

Рольовики — особлива підліткова субкультура що з'явилася не дуже давно. Суть її і полягає в тому, що її представники (підлітки та молодь у віці приблизно до 21 року) уявляють, що вони нібито живуть у вигаданому світі (здебільшого в середні віки). Вони перебирають на себе ролі вигаданих героїв зі своїми іменами, «рафіями й характерами. Ці герої взаємодіють один з одним, кохають і ненавидять, б'ються й чаклують. Такі взаємодії називають рольовими іграми.

Рольові ігри називають також РПГ (RPG), що англійською розшифровується як абревіатура Role Play Game. Більшість рольовиків об'єднані в клуби з історичними реконструкторами.

Історичні реконструктори — також відносно нова субкультура. її учасники — люди більш старшого віку. Реконструктори відтворюють події минувшини. Вони розігрують певні події, для чого шиють історичні костюми, взуття та замовляють чи виготовляють власноруч історичну зброю. При цьому відтворенню підлягають не тільки матеріальні носії певної культури, а й сам спосіб життя, у тому числі й стародавня архаїчна мова, звичаї, манера поведінки, давній кодекс честі.

Світовий рольовий рух у сьогоднішньому розумінні цього слова був започаткований після публікації трилогії Рональда Руела Толкієна «Володар перснів» у 1954 році, і саме цей рік можна вважати датою народження субкультури рольовиків.

Tолкієністи — підліткова за молодіжна субкультура, представники якої захоплюються творчістю англійського професора-філолога та письменника ДжP. Р. Толкієна За своє досить довге життя він написав роман «Хобіт» та три великі повісті: «Володар перснів», «Дві башти», «Повернення госу¬даря». Після смерті Професора (гак толкієністи називають Законовчителя) його син закінчив «Сільмарілліон».

Ллє талкієнуті (так, власне кажучи, представники субкультури називають самі собі) не тільки читають і перечитують десятки разів текст Учення, обмінюються своїми переживаннями про події в класичному творі, не просто програють у численних рольових іграх канонічні та вигадані ними самими події книг. Вони живуть життям того, іншого світу — світу хобітів, ельфів, орків, людей та гномів.

Фантастика — особливий жанр літератури. У межах жанру розрізняють два напрями: фантастику наукову (scientific fantasy, або, точніше, science fiction) та фантастику казкову, якову англійською називають fantasy. Накова фантастика започаткована була Жулем Верном. Для нього літературного жанру характерна популяризація досягнень сучасної науки та техніки та футурологічні мрії про майбутню роль геніальних технічних досягнень. Головні герої таких творів — трохи дивакуватий (чи зовсім «чокнутий») професор та наївний хлопчик чи молодик, якого професор-розумник навчає технічних премудростей.

Фентезі набагато складніша і за походженням, і за сюжетом. Фентезі виростає з казки, легенди, міфу, тож її джерелом є народна творчість. Підлітки, особливо старші, майже всі люблять фентезі. Фентезі — не казочка. Достатньо назвати казку інакше й додати в її зміст трохи наукового обґрунтування (теорії ельфійської, гоблінської, гномівської мов в усіх її діалектах, ще пару детальних карт, порівняльну характеристику бойових можливостей ельфійського лука гномівської сокири, філософських роздумів про можливість пня між ельфійкою та людиною) — і це вже не просто дитяча казочка, серйозний твір високої літератури.

Сюжет фентезі можна змінювати, продовжувати, дописувати додаткові сюжетні лінії. Читати можна активно, стати автором, якому безвідмовно Підкоряється головний герой. Мораль книжки, що програється, стає більш впливою, ніж надокучлива мораль суспільства дорослих.

З ними легко грати: тут немає головного, що є обов'язковим у сюжеті про реальні події: немає абсолютної, неподоланної логіки вчинків. У цьому світі інші традиції, і не треба думати про достатню психологічну мотивацію. Тут інша логіка: логіка Правил гри.

Більше того, можна не просто прочитати, а грати відповідно до авторського чи власноруч написаного сюжету. Можна читати не самому, а з декількома однодумцями, навіть не просто читати, а програвати сюжет, уявляючи себе героєм поєдинку-одноборства з королями-назгулами.

У рольовій грі кожен з учасників грає свою, заздалегідь обумовлену роль. Однак на відміну від театру, рольова гра має такі особливості:

• Характер і поведінка персонажів визначаються самими гравцями, а не автором п'єси:

• сюжет не існує як абсолютна даність, він містить тільки основні лінії, добре прописані тільки початкові умови, всі інше виявляється через взаємодій підлітків у грі; п'єса народжується самими гравцями, які є одночасно й авторами:

• створення історії відбувається постійно, оскільки сюжету як такого немає, кожен гравець є одночасно й автором.

Рольові ігри розрізняють передусім за способом їх проведення.

Є комп'ютерні рольові ігри. В інтерфейсі гри обираємо свого героя з числа запропонованих і граємо аж до його (героя) смерті чи перемоги. Можна грати удвох чи втрьох, чи з будь-якою кількістю інших гравців у мережі, навіть не знаючи, де реально перебувають партнери по грі.

Грати можна цілими днями чи навіть місяцями. Такі ігри затягують найбільше і можуть призвести до психічних травм, подібних до наркотичної належності.

Існують також настільні ігри. їх численні різновиди з надрукованими Ми вироках зображеннями воїнів, орків, магів, драконів нещодавно з'явилися в Україні і є найбільш поширеними серед підлітків.

Найпопулярніша настільна гра — Dungeons & Dragons (D&D), (A)D&D і (Advanced) Dungeons And Dragons — вийшла у світ більш ніж тридцять років тому, у жовтні 1974 року і з того часу була надрукована загальним

накладом близько 50 тисяч екземплярів. За цією грою знято декілька ігрових та мультиплікаційних фільмів.

Під час такої гри, на відміну від комп'ютерної, відбувається постійне спілкування між живими людьми. Для гри необхідна компанія однодумців, охоплених ідеєю зіграти й переконаних, що світ, у який вони занурюються, по-справжньому існує, живий і реальний. Авторитетний і кваліфікований майстер — керівник гри, який не тільки знає правила, а й живе в тому ж світі, що й гравці, і дає цьому світові жити за його власними законами, не підтримуючи жодного з гравців і не порушуючи таким чином законів вигаданої реальності.

Існують також ігри, які меншою мірою пов'язані із заздалегідь підготовленим жорстким сценарієм. У них можуть фати 10—15 гравців. Такі рольові ігри називають комунікативними, лангедоками або павільйонними рольовими іграми. Також їх можуть називати кабінетними, іграми МІГ, реалтаймами (від англійського real time — «ігри в реальному часі»), або ж інформаційними іграми.

У лангедоці може брати участь необмежена кількість гравців. Для кожного з них необхідно підготувати легенду, в яку входить минуле персонажа, його характер. З легенди можна зробити висновок про вірогідну поведінку персонажа в тій чи іншій життєвій (ігровій) ситуації. Гравців може бути багато, відповідно, і легенд також. Якщо немає заздалегідь прописаного сценарію, то варіантів розвитку подальших подій може бути нескінченно багато.

На відміну від настільних рольових ігор, полігонні ігри відбуваються в реальному часі і просторі. їх учасники ведуть справжні бої, щоправда, спеціальною зброєю, яка не травмує гравців. Усіх рольовиків — учасників полігонних ігор — поділяють на файтерів, тобто тих, хто бере участь у боях, та майстрів, тобто тих, хто ці бої організовує.

Зазвичай така гра проводиться в спеціально підібраному місці — полігоні, на якому відбуваються справжні бої, здебільшого холодною зброєю. Тому їх виносять за межі міста (передусім із міркувань безпеки, а ще — щоб не викликати зайвих запитань у правоохоронців).

На полігон у домовлений час з'їжджаються учасники гри. Майстер заздалегідь розподіляє ролі й розписує сценарій, який являє собою тільки первинну інформацію й може привести гравців до зовсім несподіваних результатів, оскільки у гравців наперед визначеними є тільки характери.

Гра може проходити й один день, і декілька днів, як буде домовлено. Найчастіше час гри реальний (тобто за одну ігрову годину минає одна астрономічна). Інколи Майстер пропонує вважати, що від певної події минуло декілька годин, днів, місяців чи навіть років.

Основа гри — бойові дії. Однак, оскільки імітується (програється) реальне життя, гравці вирішують і економічні питання. Особливістю ігор є також обов'язкова наявність магії. У грі може бути і воїн (файтер), і король, і аристократ, і чернець, і маг, і ремісники. Майстри-початківці влаштовують тільки бої. Чим досвідченіший Майстер, тім більш складним є створений їм світ, тим більше уваги він приділяє організації торгівлі, ремесел, ворожбі та закляттям.

Рольовики поділяються на світлих та темних. Світлі — декларативні прибічники добра, темні — явні прибічники зла Однак рольове добро й рольве зло — зовсім не ті, що добро й зло християнського світу. їхня взаємодія швидше схожа на взаємодію Інь і Янь у буддизмі, які не можуть існувати одне без іншого, взаємно проникають і переливаються у свою протилежність.

Взаємини з правоохоронними органами та іншими державними установами

Зброя рольовиків, хоч і безпечна, але все одно залишається зброєю. Рольовики всіляко маскують леза своїх мечів та сокир, обмотують їх ганчірками, зашивають зброю у футляри. Однак претензії міліції щодо носіння цієї амуніції повністю обґрунтовані.

**Наркотики та інші штучні стимулятори**

Наркотики — не ознака субкультури рольовиків, хоча і серед них трапляються наркомани. А от пиво — досить часто вживаний напій пересічними файтерами. як і натуральне, обов'язково якісне, шляхетне вино для аристократів. Але знову ж таки настанова — не напиватися до нестями ні за яких обставин.

**Взаємини з іншими субкультурами**

Близькими та рідними для рольовиків є реконструктори. Всі інші — поза інтересами субкультури. Контактів практично ніяких.

**Мушка**

Оскільки рольовики «живуть» переважно в середньовіччі, то й музичні уподобання в них відповідні:балади, канцони, музика готична, барокова. Люблять Роберта Бернса в перекладі С. Маршака. Серед популярних сучасних груп — російську групу «Млин»: «Зустрічай своїх воїнів. Ми повернулися додому!».

**Готи**

Готи — підліткова і молодіжна субкультура, носії якої ведуть особливий «готичний» стиль життя. Світовідчуття, життєва філософія готів включає похмуро-чорне» філософське ставлення до життя, любов до готичної музики літератури. кінематографа, інших видів мистецтва.

Зовнішні ознаки

Обов'язкова зовнішня ознака готичної субкультури — особливий імідж: чорний одяг і срібні прикраси, «готичний» макіяж у стилі «вами» у жінок, особливі зачіски в чоловіків.

Популярні також, хоч і набагато менше, кольори тьмяно-червоної гами: вишневий та гранатовий. Ознакою залученості до субкультури може бути також так звана «моцартівська» сорочка, чорний фрак, такого ж кольору капелюх або циліндр. Дівчата інколи вдягають пишні плаття з корсетами або без них у стилі епохи Ренесансу або ж вікторіанської епохи, довгі, але з оголеними плечима та великим декольте, що підкреслює особливу еротичність. Інколи обирають інший варіант іміджу: чорний облягаючий шкіряний чи силіконовий одяг — така собі жінка-вамп. Складовими готичного стилю можуть бути також чорні шкіряні або шовкові плащі з білою або червоною підкладкою. Взагалі чорній шкірі готи приділяють велику увагу. Чорно-біла гама символізує відокремленість від безтурботного строкато-кольорового світу.

Хлопів та дівчата носять довге волосся на потилиці, скроні та потилицю інколи також голять. Дехто збирає на тім"ї волосся в пучок, який називають «гніздом».

Використовують готи і знаки-прикраси. що вирізняють їх із маси. Особливо популярним є так званий єгипетський Анк, або Око Озиріса -— міжнародний символ готів. Одне зі значень Анка — вічне життя. У готиці він символізує об'єднання містики з філософією.

Металеві прикраси мають бути обов'язково білими (найкраще срібними, але припустимо й алюмінієвими чи сталевими).

Особливо естетичним та символічним вважають шкіряний нашийник зі сталевими шипами, що відіграє роль особливого оберегу і має захистиш від зла. Такий самий, але менший за розміром оберіг виконує роль напульсника. Є версія, що за допомогою таких предметів готи захищаються від ДОВГИХ зубів вампірів.

Особлива ознака готів — мейк-ап, макіяж. Косметика досить «тяжка»: обличчя слід вибілити пудрою, губи мають були чорними, такі самі чорні нігті наводять довкола очей; чорним лаком вкривають нігті — типові ожилі мерці.

Зауважимо, що такий, досить моторошний з погляду обивателя, вигляд готи мають тільки на вечірках, у клубах, у середовищі собі подібних. Готична культурі взагалі — культурна тусовочна, клубна, вечіркові. У такому одязі й з таким макіяжем на вулиці побачити гота вам навряд чи вдасться. При цьому готичні клуби здебільшого андеграундні. Зрозуміло, що вони не користуються підтримкою влади, що значною мірою пояснюється епатажним зовнішнім виглядом представників субкультури. На таких клубних вечірках готи спілкуються, слухають готичну музику та готичних поетів, танцюють — чудернацькі примарні ламані постаті в чорному серед клубів штучного диму.

Музика

Походження готичної музики виводять із постпанку, для деяких найбільш «просунутих» груп характерний добре поставлений оперний чоло-нічий га жіночий вокал, елементи фолку та симфонічної музики. На деякі з груп великий вплив мав важкий метал, так виник напрям gnthic-metal — готичний метал.

***Наркотики, інші штучні стимулятори***

Загалом наркотики не входять до числа культових, символьних складових субкультури готів. Однак можемо визначиш стандартний набір усіх клубних культур, підсилений філософією відчуження: найчастіше екстезі, алкогольні коктейлі, інколи більш сильні стимулятори, в тому числі ін'єкційні.

Політичні орієнтири

Клубна субкультура самодостатніх егоїстів не може мати жодних усталених політичних симпатій чи антипатій.

Хакери

«Хакер» — спеціаліст у галузі інформаційних технологій.

Єдиної субкультури хакерів немає. Хакер із хакером за все життя може й не зустрітися. Можна поспілкуватися в чаті. поцікавитися точкою зору іншого хакера на форумі, почитати чужий блог, однак так і не дізнатися, хто там, по той бік кабеля. З усього спектру ознак субкультур залишається хіба цю спільний хакерський сленг і, що головне, спільна зацікавленість у роботі і комп'ютером і в мережі Internet. Такий зв'язок навіть сильніший, ніж зв'язок у більшості інших субкультур. Більше того, якщо інші субкультури залишаються переважно приємним хобі, витратою вільного часу, хакерство найчастіше перетворюється на професію, і в переліку найпрестижніших професій спеціалісти в галузі інформаційних технологій (саме так називають легаалізованих хакерів) посідають одне з перших місць.

У межах субкультури хакерів є декілька своєрідних субкультур: кодери. вірмейкери, фрікери, крекери.

Вірмейкери (вірус-мейкери), інакше вексери (Virus excange), технощурі хакери. які займаються створенням комп'ютерних вірусів.

Крекер, зрідка крякер (від англійського cracker) — особа яка займається зламом захисту комп'ютерних програм (генератори ключів, які дають доступ до самої програми, її інсталяції, відключають захист від копіювання, відключають системний час) чи модіфікує програми.

Кодери — програмісти-початківці. Не обов'язково пишуть програми-віруси. Вони просто вчаться писати коди-програми. Можуть спробувати написати й вірус, просто так, без особливої мені зробити школу комусь чи отримати якийсь фінансовий зиск. Якщо спрямувати їхнє бажання програмувати в конструктивне русло, з них виходять непогані програмісти.

Вірмейкери-деструктори та вірмейкери — фінансові злочинці — найбільш небезпечна категорія вірмейкерів. Зазвичай пишуть віруси, які дають змогу зруйнувати чи завдати шкоди чужій машині (комп'ютеру), або створюють програми, які дають змогу вкрасти інформацію чи гроші (як готівкою, так і безготівкові).

Вірмейкери-дослідники — зазвичай не звичайні програмісти, які пишуть віруси тільки для того, щоб переконатися, що можуть це зробити. Інколи надсилають такі саморобні віруси тім компаніям, які спеціалізуються на написанні антивірусних програм (антивірусників) для того, щоб попередити їх про можливість ще й такого вірусу. Дослідники часто публікують резуль¬тати своїх досліджень у спеціалізованих журналах чи в інтернеті для того, щоб убезпечити інших користувачів.

Кількість нових вірусів постійно зростає, відповідно, зростає й попит на продукцію компаній, що продають антивірусів програми.

Фрікер (р/ігеакег): І. Той, хто зламує комп'ютерні коди для того, щоб отримати доступ до системи оплат телефонних переговорів. Варто врахувати, що значна кількість користувачів Інтернету здійснює доступ до нього через телефонний кабель, тому оплата за користування телефоном — спосіб дістатися до такої бажаної мережі. 2. Особа яка використовує телефон для того, щоб здійснювати психічний тиск на абонента

**Взаємовідносини з правовим полем та правоохоронними органами**

У попередньому Кримінальному кодексі не було згадки про кіберзлочинність. Тільки з розповсюдженням різних видів правопорушень, пов'язаних із комп'ютерами, вірмейкерство, крекерство, фрікін. потрапили під низку статей нового Кримінального кодексу України. Крім того, деякі аспекти таких злочинів визначаються міжнародною Конвенцією про кіберзлочинність.

Емокіди

Емокіди (емоційні діти) — субкультура яка бунтує саме проти емоційної закритості, проти придушення зовнішніх проявів переживань. Розплакатися емокіду на людях так само легко, як і розсміятися привселюдно, і в цьому — відмінність емо від інших людей. Представники цієї субкультури шукають істину існування у відкритому емоційному переживанні своїх провалів та досягнь.

Зовнішні ознаки

Макіяж (мейк-ап): волосся виключно чорного кольору, тільки пряме, інколи у дівчаток з рожевими пасмами. Якщо волосся природно в'ється, його спеціально розпрямляють. Обов'язково — пасмо волосся на одне око, так, щоб його закрити повністю, а разом з ним — половину обличчя. На потилиці — маленькі пасмочка що стирчать у різні боки, імітуючи емоційний безлад. Це називається «вибух емоцій»: «Я впала з вантажівки...». В емодівчаток можливі і припустимі різні маленькі атрибути: заколочки з рожевим сердечком, маленькі кіски з такою ж рожевою резинкою-малинкою. Губи вкривають помадою кольору шкіри не тільки дівчата, а й хлопці (останнє і викликає особливі претензії з боку емохейтерів. які звинувачують таких хлопчиків у гомосексуалізмі). До того ж обидві статі використовують тональні креми. Очі обов'язково підведені — ще один привід гомофобного для «наїзду». Нігті обов'язково з рожевим лаком, інколи лак може бути на одному пальці рожевий, на іншому чорний. У хлопців лак облізлий, його для цього спеціально дряпають. Нарешті, на обличчі малюють розмазані патьоки, ніби сліди від косметики, пошкодженої сльозами, інколи — навіть самі сльозинки.

 Пірсинг — металеві проколки-ссрежки на нехарактерних, тобто нетрадиційних для цього місцях. Емокіди носять такі проколки на губах, обов’язково збоку, як на нижній, так і на верхній. Проколюють також і брови, рідше ніс або й язика. Але найбільш типовою ознакою субкультури є тунелі. Тунель — отвір у вусі. Його роблять, проколюючи отвір так само, як і для сережки. Спочатку він маленький. Для того, щоб вій став більшим, в отвір вставляють круглі плаги (круглі сережки з центровим отвором), щоразу все більші, які поступово розтягують отвір у вусі до 10—16 міліметрів.

Одяг. Насамперед відзначимо особливу кольорову гаму: чорну та рожеву. Рожевий — колір гламуру, чорний, за деякими даними колір самогубства трауру. Джинси обов'язково мають облягати фігуру (Skinny), стрейч, із латками, потерті, такі самі обтягнуті футболки з дитячими малюнками (прінтами) із героями західний анімацій чи японських аніме, написами «Love is...». Обтягуючі вони і в хлопців, і в дівчат, і в цілому все це має назву «унісекс» — однакове для двох статей. На плечі — сумка, яка нагадує поштарську. На ній — різнокольорові значки. Серед них — обов'язково емозначок — круглий, у велику чорно-білу клітку. Інколи носять також шарф, популярні різні браслетики — снепи, які мають прикривати сліди від порізів пси, перлове намисто з улюбленої шкатулки бабусі...

Взуття.

Найчастіше це — звичайні кеди чи їхній різновид — венси в клітинку та інколи з рожевими шнурками або сліпи.

Наркотики, інші штучні стимулятори

Наркотики чи стимулятори, окрім кави, виключені. Емокіди — відверті стрейджери. Straight Edge (чітка риса, скорочено sXe) рух, що пропагує здоровий спосіб життя. Ніяких наркотиків, цигарок (емокід із цигаркою — такий самий оксюморон, як і круглий квадрат чи мокрий вогонь, емокіди, що палять — не емокіди). Не приймають емокіди і випадкові статеві контакти. Та й не дивно: вони ж гак хочуть залишитися дітьми! Загалом, усе це стосується тільки тру-емо. Позери і палять, і вживають наркотики, і розпивають спиртне — це, власне, і перетворює їх саме на позерів.

Взаємовідносини t правовим полем та правоохоронними органами Емокіди ніколи не конфліктують із правоохоронцями, а в поле їхнього зору потрапляють тільки у випадку «наїзду» на них з боку представників інших субкультур.