



Назва випуску: Самостійний контроль особистості

Збудуємо свій будиночок позитиву

Позитив - випромінювання оптимістичних емоцій, почуттів, відчуттів людьми.

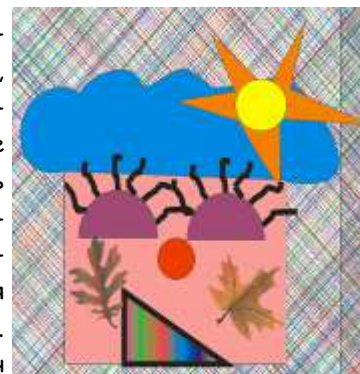
Якщо позитив - випромінювання, тоді чому ж не від всіх ним світить? В чому головний сенс позитиву, як бути позитивною людиною та ділитися цим з іншими? А це, любі мої, дуже просто. Для того, щоб випромінювати позитив, потрібно насамперед внутрішня і зовнішня гармонія людини - це фундамент будинку позитиву. „Знати собі ціну“, тобто правильна самооцінка - штукатурка цього будинку. Дах будинку позитиву - релігія, віра в себе. Решта - цеглини, основна з яких - здоров'я. Збудуй свій буди-

нок позитиву. Для цього тобі необхідні такі важливі аспекти:

- Віра в себе
- Правильна самооцінка
- Вірне оточення
- Щире спілкування
- Міцне здоров'я
- Безліч хороших приємних вчинків
- Турбота про рідних та близьких

Це - головний будівельний матеріал, проте наскільки він буде якісним, залежить вже від тебе насамперед, адже ти - це окрема особистість, яка має свої особливі інте-

реси, риси характеру, моральні та матеріальні цінності, достоїнства та недоліки. Однак, не слід зазнаватися, адже всі люди, які тебе оточують теж індивідуальні, тому треба в першу навчитися поважати, а вміння любити після цього обов'язково прийде. Взаємоповага і любов - ключ до взаєморозуміння та турботи один про одного, проте потрібно багато терпіння, адже відімкнуті двері будиночку не так вже й легко, необхідно спершу прикласти максимум своїх зусиль, і лише тоді ми одержимо бажане! Вперед, мій друже, не здавайся, вгору йти завжди важко, проте необхідно!



В цьому випуску:

<i>Твоя самооцінка</i>	2
<i>Риси характеру</i>	2
<i>Психогометричний тест</i>	3
<i>Методика самовиховання</i>	4
<i>Віра в себе – чи не найголовніша запорука успіху!</i>	5
<i>Літературна пауза</i>	6
<i>Оточення</i>	8
<i>Правда – джерело хороших стосунків?!</i>	9

Розумні настанови:)

* Найдорожча перемога - перемога над самим собою

* Заздрість, зло - найгірші людські почуття

* Якщо хочеш чогось, і маєш терпіння обов'язково цього досягнеш, а якщо не маєш терпцю і бажання -

не зможеш нічого досягти, бо знайдеш тисячу причин, щоб це не робити

* Лінощі - дурість тіла, а дурість - лінощі розуму

* В людини є два вуха і лише один рот, тому вона має вдвічі більше слухати, ніж говорити

* Все мені можна, та не все мені корисно (Біблія)

* Немає місця принципам, але є любові та досвіду

* Шукай в тому, що маєш, а коли знайдеш в тому, що маєш, шукатимеш щось нове! (Катя ПТриймак)

Твоя самооцінка

Хто я?

Це питання рано чи пізно починає цікавити нас, ми втрачаємо старі інтереси, натомість приходять нові. Ми змінюємось, якісь нові риси характеру в нас з'являються, а якісь викреслюються, в добрий бік це чи в поганий, залежить від виховання дитини (підлітка), спілкування, оточення, самовиховання. Хто я? Що ж мене цікавить? Чого я хочу від життя? Як це реалізувати? Не лякайся, якщо ці питання досі цікавлять тебе, це -

нормально, це ще не означає, що ти невдаха, чи щось подібне, авжеж ні, ти просто шукаєш себе і впадаєш у відчай, що все ж не можеш себе знайти, почуваясь розсіяним, але в мене є порада, яка обов'язково допоможе тобі. Ну що ж, спершу треба себе самому оцінити, ти звичайно скажеш, що не мені про себе це казати, нехай скажуть люди, ні це не так, ти повинен знати свій внутрішній світ, це - необхідно, навіть дуже, інакше ти не зможеш дізнатися, чого хочеш на-

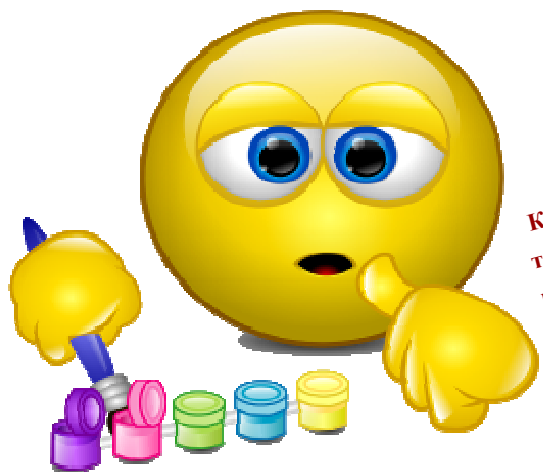
справді. Отже, якщо прагнеш вирости гідною людиною, тобі потрібно осягнути всі свої достоїнства та недоліки в рисах характеру, визначити чіткі моральні цінності, але є одне обов'язкове важливе зауваження: зроби це сам! Адже саме ти створюєш свій життєвий шлях таким, яким бажаєш бачити результат своєї праці, зваж на це, тому поклади руку на серце і чесно зізнайся, який ти є зараз, в цю мить, не соромся себе! Не бреш самому собі, це - головне, адже бути правдивим з собою досить складно, але просто життєво необхідно!

Риси характеру

Ти чудово знаєш скільки різноманітних рис характеру є у людей, вони бувають щирими, добрими, милосердними, чесними тощо, а є й такі, яких людьми важко назвати, отже впершу чергу, давайте навчимося людяності, а що ж це таке? Людяність - це сукупність певних позитивних рис характеру, які притаманні людям, котрі вміють поважати, любити, а отже, і піклуватися (іншими словами гуманність). А який ж ти в цю мить? Оціни себе просто зараз: Добрий, злий, чесний, брехливий, турботливий, байдужий, прин-

циповий, категоричний, іду на компроміс, реаліст, фантазер, справедливий, несправедливий, підлабузник, лідер, командир, альтруїст, егоїст, хитрий, проникливий, розсудливий, легковажний, розумний, тупий, нехитрий, ввічливий, неввічливий, чуйний, вразливий, милосердний, жорстокий, працелюбний, лінивий, відповідальний, вередливий, спокійний, безвідповідальний, організований, дезорганізований, наполегливий, цілеспрямований, щедрий, привітний, комунікабельний, гостин-

ний, негостинний, вірний, здатний на зраду, сильний духом, слабкий духом, сміливий, боягуз, різкий, впевнений, невпевнений, пліткую, не пліткую тощо. Це - найголовніші духовні характеристики людини, тож постав будь-ласка «+» біля тієї, яка є твоєю. Зауваж: себе можна змінити методикою самовиховання та самоусвідомлення своїх вчинків та дій! Про це далі детальніше:) Отже, любий читачу, дуже хочу, щоб ти визначився, хто ти є у цьому світі, житті! Не вагайся, головне - бажання і терпіння!



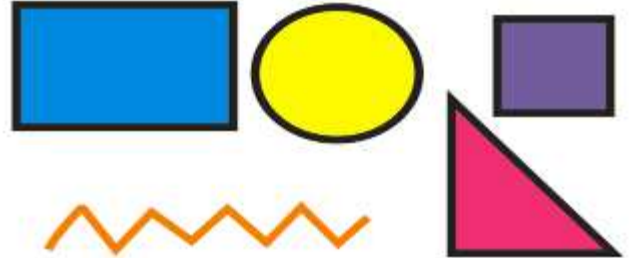
Кожна фарба – твоя окрема риса характеру, проте, якщо перший малюнок, намальований ними, який є правильним тобі не сподобався, що ж не забувай змішувати та докуповуючи нові фарби, можна одержати бажані кольори і намалювати нову картину, яка б припала до душі!



Цікава сторінка:) Психогеометричний тест!

Дорогі читачі, до вашої уваги пропонується психогеометричний тест, а саме – «Яка геометрична фігура притаманна тобі». Знання цього допоможе тобі краще зорієнтуватися та організуватися при важливому виборі, до того ж, це просто цікаво.

Отже, дано 5 фігур: прямокутник, квадрат, трикутник, коло і зигзаг. Уважно поглянь на них і вкажи про яку, ти можеш сказати: "Це – я", а потім просто про неї уважно прочитай! Бажаю успіху)



Квадрат Організованість, пунктуальність, чітке дотримання правил, інструкцій, аналітичність мислення, уважність до деталей, орієнтація на факти, охайність, раціональність, обережність – основні характеристики Квадрата. Витримка, терпіння та методичність роблять Квадрата високоякісним фахівцем у своїй сфері. Ідеал Квадрата – розплановане, передбачуване життя, йому не до душі «сюрпризи» та незаплановані ситуації. Аналітичні здібності – сильна сторона Квадрата, адже вони не випускають жодної ланки в ланцюжку розмірковувань. Квадратам комфортно буде проявити себе в таких професійних сферах: фінансово-економічні, юридичні, бібліотечна справа, державна служба тощо.

Трикутник Прагнення до влади, орієнтація на перемогу, прагматизм, зосередженість на суті проблеми, впевненість у собі, рішучість, імпульсивність, сила почуттів, сміливість – низка рис, якими володіє Трикутник. Ця фігура символізує лідерство. Найхарактерніша особливість справжнього трикутника – здатність концентруватися на одній меті. Трикутники енергійні, нестримні, сильні особистості, які ставлять перед собою чіткі, зрозумілі цілі та, зазвичай, досягають їх. Вони честолобні і прагматичні, вміють продемонструвати керівництву значимість власної роботи і роботи своїх підлеглих. Головне у будь-якій справі Трикутника – вигреш, успіх, перемога! Може стати добрим менеджером, керівником, підприємцем тощо.

Коло Геометричне коло – це міфологічний символ гармонії. Висока потреба у спілкуванні, доброзичливість, контактність, турбота про інших, щедрість, здатність до співпереживання, добре розвинута інтуїція, емоційна чутливість, орієнтація на точку зору оточуючих, широке коло друзів, схильність до суспільно-громадської роботи. Коло – найдоброзичливіша з 5 фігур. Воно володіє високою чутливістю, розвинутою емпатією – здатністю переживати, співчувати, емоційно відгукуватись на переживання інших. Люди, які обрали своєю фігурою коло, підійдуть професії соціального середовища, пов'язані зі спілкуванням та допомогою людям: лікарі, вчителі, психологи, юристи, адвокати, соціальні працівники.

Прямокутник Схильний до змін. Характеризується позитивною установкою на все нове, сміливий, довірливий. Відзначається багатю палітрою настрою, схильністю губити речі, непунктуальністю. Прямокутник любить імітувати поведінку інших людей (примірювання ролей). Але ці здібності не є сталими, а можуть бути ситуаційними. Це люди, які не задоволені своїм наявним способом життя і тому знаходяться у пошуках кращого. Прямокутники наділені і позитивними якостями, що приваблюють оточуючих: зацікавленість до всього і допитливість. Вони відкриті до нових умов, цінностей, способів мислення та життя, легко засвоюють усе нове. Прямокутники можуть досягнути професійного успіху у будь-якій сфері, якщо будуть наполегливі в досягненні мети та робити для цього конкретні кроки, що наблизять до бажаного результату.

Зигзаг Жага до змін, креативність, чудова інтуїція, позитивна установка до всього нового, ентузіазм, безпосередність, непрактичність, імпульсивність, душа компанії – основні риси, якими володіє Зигзаг. Це фігура, яка символізує творчість. Комбінування абсолютно різних, несхожих ідей і створення на цій основі чогось нового, оригінального – ось, що подобається Зигзагам. Зигзаги – невтомні провідники своїх ідей і здатні повести за собою багатьох. Їм необхідно мати постійне різноманіття і високий рівень стимуляції на робочому місці. Вони також хочуть бути незалежними у своїй роботі, полюбляють працювати наодинці. У людей-Зигзагів є можливість ефективно реалізувати себе в творчих сферах: архітектор, дизайнер, актор, музикант, флорист, перукар, ювелір тощо.

Методика самовиховання

Отже, любі читачі, хочу пред- ставити вам ефективну методи- ку самовиховання, як і обіцяла, отже - вперед:

Самовиховання:

1. Визнач чітко те, що в тобі не по- добається, тобто ти хотів би змі- нити
2. Читай багато художньої літерату- ри, став собі запитання щодо тво- рів
3. Згадай всі погані вчинки, які бу- ли пов'язані з певною рисою ха- рактеру, спробуй створити стіль- ки ж добрих вчинків, які б стали на противагу попереднім
4. Постійно контролюй свою нову рису, якою ти замінив негативну, щоб вона знову не обернулася на попередню
5. Під час контролю дій так, як притаманно твоїй новій рисі, не забувай про вчинки, які з цим тісно пов'язані
6. Не випускай рису з під контро- лю, поки вона не приросте до твого характеру, як приросла колись погана, але все ж краще завжди, бодай одним оком, на-

глядати за нею

7. Не забувай: головне - бажання й терпіння! Бажаю успіху!

Сподіваюся, друже, ти все здій- сниш, а ці мудрі настанови тобі до- поможуть.

Все, що оточує тебе, повинно чогось навчати, навіть на перший погляд зовсім безглузді речі.

Стінгазета інтересів

Дорогі, хочу дати вам ще одну по- раду щодо визначення особистості.

Якщо ви не знаєте ким вам бути в майбутньому, подивіться на те, що вам подобається, можливо це шкільні предмети, спорт, музика, танці, журналістика, акторство, релігія тощо. Отже, ви маєте обрати собі 2 теми з вище наведених, і просто підняти свої сідниці, піти в магази- н, купити ватман, і наклеїти туди малюнки, які стосуються цієї теми, це вам допоможе обрати профе- сію, визначити, що подобається тощо. Зробіть це, і ви ще краще пі- знаєте себе)



Декілька запитань до тебе: Після того, як було здійснено самооцінку, чи захотілось тобі вдоско- налити, прищепити якусь рису характеру? (якщо так, то це добре).

Чи зробиш ти стінгазету інтересів і, що тебе ціка- вить найбільше з усіх вище наведених тем?

Ким ти хочеш стати у майбутньому?

Що цінуєш в людях понад усе?

Питання, яке може дуже сильно турбувати тебе: як набратися сили й волі це все зробити? Відповідь: Є дуже важлива негативна риса характеру у всіх лю- дей це - лінощі, тому й не вистачає сили, але її мо- жна перебороти і лише завдяки палкому бажанню стати нормальною, адекватною, хорошою люди- ною і обов'язково вірою в це! Пам'ятайте, ваше май- бутнє у ваших руках!

Віра в себе – чи не найголовніша запорука успіху!

Віра в себе.

Вірити в себе потрібно практично у всіх справах: від нарізання картоплі до вирішення найважливіших і найважчих проблем в житті. Ти щодня займаєшся якимись своїми справами: робиш уроки, допомагаєш по господарству, граєшся з братом чи сестрою, чи навіть з власною дитиною, може, ти вже десь працюєш і заробляєш гроші. Але в колообіг твоїх щоденних чудових справ втручаються розчарування та всілякі проблеми в школі, в університеті, на роботі, в дома тощо, й іноді нам не вистачає сили з ними справлятися, і, коли в нас нічого не виходить, ми починаємо падати духом, втрачати віру в себе – мучити свою нервову систему одним словом. Як не втрачати віру в себе в найскладніших ситуаціях життя, як не говорити всіляких дурниць на кшталт «я не хочу жити» або чогось подібного? Повірте, є інше вирішення проблеми, більш розумне та перспективне, ніж кидатись з даху, наприклад. Це нормально, що ви не можете одразу знайти вихід з ситуації, але це не означає що його не можуть побачити ваші батьки чи дру-

зі. Не треба закриватися в собі, думати, що ви надто вже дорослі, щоб просити допомоги. Ні, ми – люди, згадай тему спілкування, ми допомагаємо, любимо одне одного, в цьому наша сила! Тож не цурайся допомоги – це нормально, але й одразу її не проси, проси лише тоді, коли сам на всі сто не знаєш як вирішити, бо в житті будуть такі випадки, коли треба вирішити швидко і самому, тому вчися зараз. Щоб зміцнювати віру в себе необхідно повторювати щодня такі настанови:

1. Я вірю в свої сили
2. Я не невдаха
3. Я зможу це виправити, удосконалити, вирішити
4. Я знаю, життя – прекрасне все одно, воно ще усміхнеться мені
5. Те, що не вбиває, робить нас сильнішими
6. Чим більше проблем я розв'язую, тим краще мені буде в майбутньому
7. Я дуже люблю своїх рідних
8. В МЕНЕ ВСЕ БУДЕ ДОБРЕ!

Сподіваюсь, ви отримаєте від цих слів лише щире задоволення, до того ж, якщо робитимете побільше корисного та хорошого для суспільства та близьких, ваша віра теж зміцниться. Адже хоч щось мале, але приємне і зроблене до кінця – це вже невеличке досягнення, а згодом прагнення до позитивних дій тільки ростиме, а разом з ним і ваша рішучість та впевненість! Також слід запам'ятати, що твоя переоцінка або недооцінка особистості – це причина неправильної самооцінки і небажання себе змінити. Це – одні з найголовніших рушіїв, а найголовніший – віра в вищі сили та в себе!



Як стосунки впливають на здоров'я?

Напевно, відповідей на це просте, на перший погляд запитання знайдеться чимало. Проте ми частенько забуваємо про цей особливий вплив, чи не так? Звісно, так, тож давайте всі ці відповіді систематизуємо і сформулюємо конкретні висновки та повчання, яких слід дотримуватись. Є ряд питань, які цікавлять нас більше за все. *Як не звертати увагу на людину, яка вас дратує?* **Відповідь:** сказати, що ви її любите, це – на перший погляд, абсурдна думка, проте ефективна, перевірено на собі! Якщо попросити лагідно і щиро людина відлигне. Як

уникати конфліктів? **Відповідь:** максимум обдумувати все, що говориш, треба вміти сказати з обережністю, ніби з метою висловлення особистої думки і коректно натякнути на правильність чи неправильність того чи іншого твердження. З різними людьми по-різному треба говорити, знайди підхід в разі необхідності. *Як вживати тільки нормативну лексику?* **Відповідь:** коли хочете сказати нецензурні вирази людині, змусьте себе в буквальному сенсі «повернути язик на 180 градусів» і замінити їх на

будь-яку позитивну лексику, щоб це не було, навіть якщо ворогу сказати, що він пупсик. Згодом прийде вміння коректно змовчати. Проте, якщо це особливе вміння у вас вже є та міцне терпіння також, можна цей крок обминути, або намагатися щиро виразити свою приязнь через неприязнь – саме це і є відповіддю на зло добром! Спробуйте, і ви не пожалкуєте! Життя принесе більше приємних емоцій і ви отримуватиме насолоду від моральних подвигів, до того ж зміцните вашу нервову систему, ось вам і прямий зв'язок!

Літературна пауза

Дорогі друзі, пропоную вам вірш видатного українського письменника Володимира Сосюри “Любіть Україну”, який є його найкращим патріотичним віршем цього прекрасного митця слова. Отже, розслабте трішки свої мізки, подаруйте їм кілька хвилин для відпочинку, а тим часом насолодіться вишуканістю патріотичної поезії Сосюри.

Любіть Україну

Любіть Україну, як сонце, любіть,
як вітер, і трави, і води...
В годину щасливу і в радості мить,
любіть у годину негоди.

Любіть Україну у сні й наяву,
вишневу свою Україну,
красу її, вічно живу і нову,
і мову її солов'їну.
Без неї - ніщо ми, як порох і дим,

Розвіяний в полі вітрами...
Любіть Україну всім серцем своїм
і всіми своїми ділами.
Для нас вона в світі єдина, одна
Як очі її ніжно-карі...

Вона у зірках, і у вербах вона,
і в кожному серця ударі,
у квітці, в пташині, в кривеньких тинах,
у пісні у кожній, у думі,
в дитячій усмішці, в дівочих очах
і в стягів багрянному шумі...

Як та купина, що горить — не згора,
живе у стежках, у дібровах,
у зойках гудків, і у хвилях Дніпра,
і в хмарах отих пурпурових,
в огні канонад, що на захід женуть
чужинців в зелених мундирах,
в багнетах, що в тьмі пробивали нам путь
до весен і світлих, і щирих.

Юначе! Хай буде для неї твій сміх,
і сльози, і все до загину...
Не можна любити народів других,
коли ти не любиш Вкраїну!..

Дівчино! Як небо її голубе,
люби її кожна хвилину.
Коханий любить не захоче тебе,
коли ти не любиш Вкраїну...

Любіть у труді, у коханні, у бою,
в той час, як гудуть батареї.
Всім серцем любіть Україну свою —
і вічні ми будемо з нею!

1944



Питання:

1. Чи сподобався вам вірш? Чому?
2. Чи вважаєте ви себе патріотом Вітчизни?
3. Хто такий патріот?
4. Чи подобаються вам вірші та прозові твори українських письменників? Чому?
5. Чому, на твою думку, я зобразила прапор у квітковому вигляді? Обґрунтуй її з психологічної точки зору. Припусти мої риси характеру, які можна викрити за цим малюнком.
6. Що для тебе символізує маленька затишна хатинка українського села, які емоції вона викликає? Що символізує соняшник? Думку обґрунтуй.



Постав свій підпис, якщо ти прочитав цю сторінку та відповів на всі запитання:

У світі спілкування

Спілкування

Любов - страшна сила, ще більша за повагу, проте пам'ятай: починається все саме з поваги одне до одного. В кожного з нас є свої особливі інтереси та моральні якості - це ти вже знаєш. А чи знаєш ти, що потрібно для чистого спілкування та, які є його види? Цікаво? Тож, вперед. Для чистого спілкування, тобто такого, щоб задоволення отримували і ви, і ваші співрозмовники, необхідно: 0. Поважати їхню думку:

1. Дати виговоритись, не перебиваючи.
2. Не говорити на теми, які є болочими або просто нецікавими для співрозмовника, знайти спільну точку або узагальнити інтереси і поділити на два, тобто знайти спільну точку: на які теми в будь-якому випадку можна поговори-

ти. Знаючи спільну, можна знайти спільну мову з багатьма людьми, та в подальшому забезпечити співпрацю в разі потреби з різними типами людей.

3. Люби співрозмовника як людину таким, яким він є в цю мить (тоді ви



комфортно почуватимете себе під час розмови). Не зазри йому!

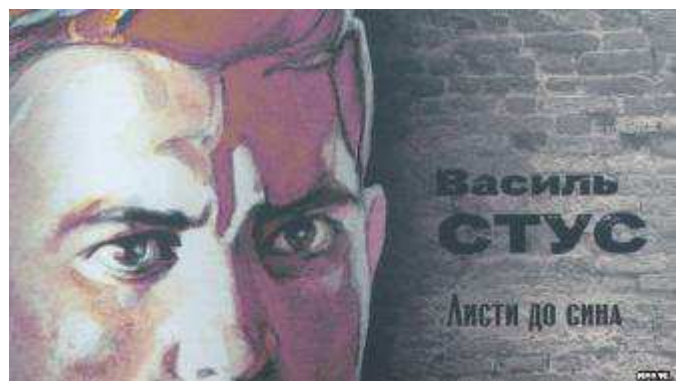
4. Перед тим, як говорити щось, особливо важливе добре подумайте!

Будьте готові завжди допомогти співрозмовнику (в межах розумного), обов'язково будьте людиною, на яку можна покластися та попросити.

Пам'ятай, основою будь-яких хороших стосунків має бути спорідненість у моральних якостях, а не спільні інтереси тощо, тому що тільки тоді взаємоповага та взаєморозуміння здатні існувати, і саме без них справжніх стосунків бути не може. Решта - цеглини: вміння пробачати помилки, цінувати недоліки та достоїнства, вірити людині. Щоб побудувати справжню й міцну дружбу необхідно не тільки це все, що сказано зверху, а ще й любов, бажання

Редьярд КІПЛІНГ (в перекладі Василя Стуса) "СИНОВІ"

Коли ти бережеш залізний спокій
всупір загальній паніці й клятьбі,
коли наперекір хулі жорстокій
між невірів ти віриш сам собі.
Коли ти вмєєш ждати без утоми,
обмовлений, не станеш брехуном,
ошуканий, не піддаєшся злomu
і власним не хизуєшся добром.
Коли тебе не порабують мрії,
в кормигу дум твоїх дух себе не дасть,
коли ти знаєш, що за лицедії -
облуда щастя й машкара нещастя.
Коли ти годен правди пильнувати,
з якої вже зискують махлярі,
розбитий витвір знову доробляти,
хоча начиння геть уже старі.
Коли ти можеш всі свої надбання
поставити на кін, аби за мить
проциндрити без жалю й дорікання -
адже тебе поразка не страшить.
Коли змертвілі нерви, думи, тіло
ти можеш знову кидати у бій,
коли триматися немає сили
і тільки воля владно каже: стій!



Коли в юрбі шляхетності не губиш,
А бувши з королями - простоти,
коли ні враг, ні друг, котрого любиш,
нічим тобі не можуть дорікати.
Коли ти знаєш ціну щохвилини,
коли від неї геть усе береш,
тоді я певен: ти еси людина
і землю всю своєю назовеш.

Оточення

Напевно, ти з дитинства помічаєш, що тебе оточує купа людей: близькі, рідні люди, друзі, знайомі та незнайомі люди; Ти добре розумієш, що без інших людей, ти нічого не вартий, адже інші люди – сенс нашого життя, без них ми не можемо існувати, ми весь час комусь допомагаємо, про когось піклуємося, оберігаємо, і теж саме роблять і з нами – це життя. Матері піклуються про дітей, а діти допомагають своїм матерям – це життя. Ми спілкуємося з нашими друзями, даємо їм поради, допомагаємо їм в біді, а вони нам, в нас, людей, є тісні зв'язки між собою, і найголовніше – не розірвати їх!

Щодо знайомих, вони теж допомагають тобі, а ти їм, ти розумієш їх, а вони тебе. Незнайомих людей найбільше, проте хто ж те знає, може, вони колись стануть тобі знайомими, це питання часу, адже життя рухається вперед. Ну що ж, тепер ближче до теми: на нас всі ці люди здійснюють колосальний вплив, вони можуть істотно повпливати на формування наших внутрішніх рис характеру або навіть на їх зміну. Це дуже серйозно. Отже, на нас найбільше впливають:

1. Батьки
2. Ми самі
3. Рідні
4. Вчителі
5. Друзі
6. Однолітки (знайомі)
7. Дорослі (знайомі)
8. Дорослі, діти, однолітки (незнайомі)

Любий читачу, є різні методи впливу цих людей на твою особистість та її формування, напевно, про вплив всіх крім батьків, ти здогадаєшся сам, а ось про вплив саме найрідніших людей, адже ти теж матимеш своїх дітей, важливо дізнатись більше. Батьки беруть участь у вихованні дитини, тож як навчать, таке і будуть мати.

3 типи впливу(основних):

№1

- Батьки піклуються дитиною: відчуття дитиною повноцінності, щастя, тепла, захисту; розвиток позитивних рис характеру
- Батьки не піклуються дитиною: відчуття дитиною страху, нещастя, образи, самотності, холоду; розвиток негативних рис характеру

№2

- Батьки не сваряться: відчуття дитиною спокою, родинної теплоти, доброти; розвиток позитивних рис характеру
- Батьки сваряться: відчуття дитиною роздратованості, холоду, страху; розвиток негативних рис характеру, агресії

№ 3

- Батьки читають казку на ніч: закладання в дитині позитивних рис характеру, усвідомлення дитиною доброго та поганого, перші розуміння правильних вчинків
- Батьки не читають казку на ніч: дитина не розуміє що добре, а що погано, вона ще не знає як правильно чинити, якщо батьки не пояснюють, що добре, а що зле, в дитини проявляються негативні риси

Є ще одна важливе запитання: "Як вибратися з поганої компанії в яку, ти потрапив?"

Є три найвагомші настанови:

1. Завжди зумій відмовитись від шкідливого і сказати в першу чергу собі, а потім іншим: " Ні".
2. Нікого не бійся, звернися до всіх можливих впливових осіб, які можуть тебе захистити, адже ти дбаєш, рятуєш свою особистість від морального приниження, а в жорсткій компанії і фізичного.
3. Не спілкуйся після розриву з лихим колективом, і пам'ятай, краще бути самотнім, ніж з нелюдними особами, адже з ким поведешся того й наберешся! Не втрач себе, спілкуючись з неадекватною злою людиною, а краще навчися бути самостійним і сміливим, будь вищим за них, і завжди рано чи пізно з'являться люди, які допоможуть тобі вистояти, адже головне – бажання стати людиною, і тоді світлі, правильні думки щодо цього обов'язково відвідають твою голову. І ще одне: вір в себе! Бажаю успіху).



Правда – джерело хороших стосунків?!

Теорія Людини: Правда чи брехня ?

Що таке брехня? Брехня – неправдивий факт про когось або щось, що змушує організм людини переживати “біль своєї совісті,.. То чому ж люди обманюють один одного? Причин цього не так уже й багато:

1. *Неспроможність розповісти провину такою, як вона є, або неспроможність розповісти про неї взагалі і перекинути провину на когось іншого.*

Вам слід бути впевненішим у собі, знати, що ви це зробили, і що ніхто крім вас не винний, тільки ви і, тому не потрібно скидувати проблему на когось іншого, на невинну людину, адже коли ви це робите ваша совість починає картати вас за лихий вчинок, ви починаєте нервувати, вам стає соромно і ви шукаєте шлях до правди, адже не легше просто не брехати і навіть якщо це коштуватиме вам кари, завдасть вам неабияких неприємностей, змусить вас навіть залишити свою кар’єру, сісти за ґрати тощо. Звичайно ж, втрати великі, але втрати невинної людини на вашому місці ще більші, чому хтось мусить страждати більше за вас, чи не всі ми – люди? Вони ж не звалюють на вас їхні вчинки, а чому ж ви на них так? Хіба вони заслуговують на таке? Ким би не була ця людина незалежно від статусу, віку тощо, вона – не ви, і ви не маєте права вплютувати її туди, не забувайте вона це – окремий незалежний світ, так як і ви! Знайте, якщо це завдасть невдач, то не існує проблем без жодного виходу, просто немає, якщо немає виходу, то є надія на вихід, і тоді вихід сам вас знайде, головне бути чесним перед собою! Тож будьте правдивими і ваша совість не картатиме вас, навіть в найскладніших ситуаціях є вихід!

2. *Для своєї користі або на зло комусь іншому.*

Так не годиться, тоді життя втрачає свій нормальний ритм. Звичайно ж, якщо у вас щось конче не виходить і заради брехні можна підняти цю проблему і вирішити її для своєї користі,

це – не вихід. В житті всього потрібно досягати правдивим шляхом, тим, що ви насправді зробили, адже ваша брехня все одно колись вилізе на поверхню, і тоді з’являться такі проблеми, про які ви не подумали, коли брехали, а вони можуть залишити серйозний відбиток на вашому майбутньому, завадити вам іти далі вільним шляхом. Це – загальна картина щодо брехні собі на користь. А ось іншим на зло, це вже інша справа, коли ви, наприклад, пліткуєте за спиною інших людей, це вже геть суперечить поняттю людини, як індивідуального світу взагалі. Вам заздрісно з чийось успіхів? Слухайте, це означає, що пора вже думати про свої успіхи, втілювати свої бажання і свій труд у життя, і тоді ви зможете досягнути неабияких успіхів, а завдяки цьому й мети, але заздрити не варто, адже ви по-своєму унікальний світ і, звісно, ви можете робити щось краще, ніж інші, але для цього треба докласти чимало зусиль, роботи, окрім здібностей чи таланту! Якщо ж, промивати комусь кісточку – це вже звичка, слід віднести до цього як до звички курити, і просто видаляти її зі свого життя! Навіть якщо ця людина принесла вам чимало неприємностей, не слід це робити, будьте вищими за це!

3. *Щоб уникнути покарання, відвертої відповіді за свій вчинок.*

Цей випадок брехні більш схожий до першого, проте тут мається на увазі більш незначні випадки: уникнути відповідальності, чи просто небажання відверто відповідати за вчинок, хоч серйозної проблеми може зовсім не бути. Наприклад сказав, що зробив, а того й близько немає, “відмазатись” й сказати, що зайнятий, а насправді просто уникання відповідальності за свій учинок – це прояв легкої брехні. Це вкорінюється в життя, як паразит, і його конче треба травити, щоб не розмножився. Щоб уникнути цього достатньо сказати собі: “ні я скажу так, як є, і все – це мій девіз”. І тоді тонус вашого життя зміниться на кращий!

4. *Комусь на користь, заради інших, для їх користі.*

Комусь на користь збрехати, щоб йому було добре, завдасть шкоди в першу чергу тому, заради кого ви збрехали, бо як правда вийде наверх, то вам не уникнути скандалу чи сварки з тою людиною, а й з іншими людьми. Ось такий вийшов зв’язок. А правда ніколи не ховатиме свої очі!

5. *Задля того, щоб заспокоїти людину, утішити її і навіть, іноді, щоб урятувати життя (людині, яка пережила сильну психологічну травму і здається виходу немає, але насправді він є, якщо добре поміркувати, адже мовою можна зробити багато чого).*

Брехня заради заспокоєння полягає в невмінні заспокоїти правдою, а це – особливе, неабияке мистецтво, якого людина навчається протягом всього життя. Якщо ж питання стоїть над людським життям перед тим як збрехати слід передумати всі можливі варіанти правдивого мистецтва. Якщо тепер не вийшло, то рано чи пізно людина буде готова розповісти правду. Але буває таке, коли людина не зможе бути готова до цього, тоді доведеться жити з цією брехнею, адже інколи правда теж може убити. Тож перед тим як говорити неправду, зважте всі за і проти.

Ну що ж, любі мої, я сподіваюся, що мої уроки не пройшли даром, тепер ви зможете здолати брехню! Думаю, це вас навчило чогось нового!



Назва випуску: Самостійний контроль особистості

Чернівці 2012
Чернівецький ліцей № 3 медичного профілю:)

Телефон головного редактора: 55-13-84,
а мобільний: 06666279586;
Створено: Приймак Катериною.
В мене найкращий вчитель з інформатики,
Оксана Георгіївна – супер викладач, ось
причина моєї любові до предмету!

*Люби себе таким, яким ти є
і ззовні, і всередині.
Але прагни завжди
удосконалити себе!*

Любий друже, сподіваюсь ти одержав задоволення, читаючи сторінки мого першого психологічного випуску, і я дуже хочу вірити в те, що ти оцінив мої знання і щось з них обов'язково візьмеш корисного, пам'ятай, що я в тебе вірю, і ти вір в мене, і в своїх ближніх, люби їх, адже саме це могутнє почуття єднає нас на цій величезній планеті, в цьому складному та жорстокому сьогодні домагає нас вижити у вирі бурхливих подій. Дякую тобі за все і хочу, щоб ти знав, що завжди легше тим, хто впевнений в собі та вміє чинити добро. Прагни завжди залишатись ЛЮДИНОЮ!

Терпіння і бажання – рушії удосконалень!

До вашої уваги: Як зняти стрес?

Щоб зняти будь-який стрес треба встановити гармонію між мозком та душею, тілом та мозком, тобою та суспільством. Як це зробити:

- Знайди зручне доречне місце для відпочинку.
- Забудь про все, подумай про свої позитивні вчинки та звершення, які були зроблені.
- Відволічись, прочитай цікавий журнал чи газету, не думаючи про те, що відбулося.
- Подзвони, поспілкуйся з людиною, яка тобі приємна, небайдужа, на будь-яку тему (в межах розумного).



- Застав себе зробити щонебудь корисне.
- Якщо маєш гроші - купи собі те, що, на твою думку, несе оптимістичні почуття, емоції, а якщо немає, спробуй знайти в парку чи у себе дома щось особливе, що підбадьорило би тебе.
- Повтори 10 разів.

Я вірю в себе, в мене все вийде, треба рухатись далі, і одразу почни виконувати те, що заплановане. Якщо часу зняти стрес таким тривалим способом мало, то можна спробувати обмежитись будь-якими 2 пунктами.