



Громадська організація  
«Фундація «Гармонізоване суспільство»»

# ПОРАДНИК ДЛЯ ДІВЧИНКИ

«СПРИЯННЯ ГЕНДЕРНІЙ РІВНОСТІ В ОСВІТЬОМУ  
СЕРЕДОВИЦІ УКРАЇНИ»



Київ – 2015

Видання було підготовлено в межах виконання програми «Сприяння поширенню гендерної рівності у системі освіти в 3 областях України: Київська, Запорізька, Тернопільська» за підтримки Фонду сприяння демократії Посольства США в Україні.

Авторський колектив:

- Геннадій Мустафаєв, кандидат психологічних наук, психотерапевт
- Наталія Грищенко, Голова правління Фондації «Гармонізоване суспільство»

Контактні дані: +38 (044) 482-49-82

Сайт: [www.cfscm.org](http://www.cfscm.org)

На сайті ви можете отримати безкоштовну консультацію психолога.

Редактор: Анастасія Мартиненко

Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією уряду США.

## ЗМІСТ

До читача.....	5
Ти в нових обставинах життя.....	6
ПОРАДА 1.....	8
Як розвинути почуття власної гідності?.....	8
ПОРАДА 2.....	12
Чому тебе мучить депресія?.....	12
ПОРАДА 3.....	17
Як позбутися самотності.....	17

## До читача...

Ця книга для тебе і твоїх друзів.

Дехто подумає: «Навіщо мені ці книжки? Я і так все знаю. Ще можу й інших навчити». Зрадіємо за них і побажаємо успіху від щирого серця. Але якщо у тебе або у твоїх друзів виникнуть проблеми, сумніви, потреба порадитися, наша інформація допоможе знайти відповідь, зорієнтуватися або підкаже, куди і до кого звернутися.

Ти такий чи така, як й інші твої однолітки, незалежно від того, хто яку школу закінчує. Але разом з тим, кожна людина особлива. І ти - особлива та неповторна особистість, яка має сама визначити своє життя і реалізувати свої здібності. Якщо тобі буде важко, якщо почуватимешся самотньо або відчуєш розгубленість, радимо тобі ознайомитися з відповідними матеріалами нашої книжки. Матимемо надію, що ти знайдеш корисну інформацію для себе.

Бажаємо тобі успіху !

## Ти в нових обставинах життя

Людина завжди прагне до змін, хоче покращити своє життя. Особливо велика жадоба до життєвих перемін у твоєму віці: швидше стати дорослим, набутти самостійності в думках і вчинках.

Однак будь-які перемини, навіть приємні, пов'язані з переживанням їх очікування, необхідністю змінювати усталений стиль життя і долати певні труднощі.

Після закінчення школи в тебе, як і у твоїх товаришів, настане новий період, пов'язаний із тими суттєвими змінами, які відбудуться у твоєму житті. Зрозумілі твої хвилювання і страхи перед можливими проблемами влаштування у самостійному житті.

До труднощів самостійного життя після закінчення школи краще підготуватися заздалегідь.

Щоб легше адаптуватися до нових життєвих перемін, спробуй дотримуватися деяких загальних правил:

Намагайся точно оцінити ситуацію і себе у ній. Не прикрашай ситуацію і не применшуй свої реальні можливості та здібності. Сприймай навколишню дійсність такою, якою вона є насправді.

Проявляй наполегливість, і ти подолаєш життєві труднощі у досягненні поставленої мети.

«Напрацьовуй» свої власні правила взаємодії з навколишнім світом на основі свого реального досвіду, знань і умінь.

Намагайся усвідомити те, що заважає тобі досягнути поставленої мети і що потрібно зробити, щоб це «заважає» подолати.

Прояснюй для себе незрозуміле. Задля цього звертайся із запитаннями до старших, більш досвідчених людей. Прислухайся до думки товаришів, навіть якщо ця думка несхожа з власною. Але завжди роби свій вибір.

Прислухайся до своїх почуттів та внутрішнього голосу.

Помічай і оцінюй результати своїх зусиль.

Пам'ятай, що попереду у тебе ціле життя. Усі кажуть, що молодим належить світ, відкриті усі дороги. Зрозуміло, це не зовсім так. Світ потрібно завоювати. Потрібно доводити, що ти чогось варта у ньому, можеш досягнути наміченого.

У житті дуже багато доріг, але важливо зробити свій єдино правильний вибір, щоб життя приносило радість і тобі, і людям, які тебе оточують.



## ПОРАДА 1

### **Як розвинути почуття власної гідності?**

Чому людина, буває, не подобається собі? Чи не відчуваєш і ти іноді незадоволення самим собою?

Так, ми усі в певній мірі потребуємо самоповаги. Вважається, що це одне з почуттів, яке облагороджує життя людини. Погодься, людина, яка не поважає себе, не поважає інших.

Чому в тебе може виникнути почуття невдоволеності собою? Насамперед, тебе можуть засмучувати твої обмеження, ти все ще ростеш. І не рідко настають періоди, коли ти почувашся незграбою: щось у тебе падає з рук або на когось ти наштвухуєшся, потрапляючи щоразу в незручне становище. До того ж через відсутність життєвого досвіду тобі важко миритися з невдачами. А оскільки твої

почуття поки ще недостатньо врівноважені, іноді ти можеш прийти не до найкращого рішення. Тому й буває, що тобі здається, що у тебе все виходить не так, як потрібно!

Крім того, підліток може втратити самоповагу через неспроможність виправдати сподівання дорослих, які його оточують.

Як можна зміцнити недостатню самоповагу? Насамперед, чесно подивися на свої позитивні сторони та недоліки і ти помітиш, що багато з твоїх так званих слабких місць виявляться зовсім незначними. А якщо ж справа стосується серйозних недоліків, наприклад, гарячкості та егоїзму, намагайся їх викоренити, і тоді в тебе обов'язково зросте почуття поваги до себе.

Подумай також про те, які у тебе є хороші риси. Ти старанна? Терпляча? Виявляєш співчуття до людей? Відома своєю щедрістю, добротою? Такі риси здатні перекреслити будь-які дрібні недоліки.

Також корисно поміркувати над такими.

Став перед собою реальну мету. Постійне прагнення піймати «журавля у небі» іноді призводить до гірких розчарувань. Тому важливо, щоб намічені цілі можна було досягнути. Твої досягнення сприятимуть зростанню почуття самоповаги.

Виконуй роботу якісно. Навряд чи можна бути задоволеною недбало виконаною роботою. Ти навчишся отримувати задоволення від будь-яких до-

машніх чи навчальних справ, якщо будеш виконувати їх уміло і добросовісно.

Допомагай іншим. Самоповага не з'явиться сама по собі, якщо сидіти, склавши руки, і чекати, коли тебе обслужать інші.

Будь уважною при виборі друзів. Люди, які поведуться зверхньо, зневажаючи інших, дійсно можуть розвинути в тобі почуття неповноцінності. Тоді вибирай собі в друзі тих, хто щиро зичить тобі успіху, добробуту і підтримує тебе.

Іноді підлітки, котрим бракує індивідуальності й самоповаги, намагаються іти по життю, одягнувши на себе ту чи іншу маску.

Візьмемо, наприклад, тих, хто вступає у чисельні статеві зв'язки. У такій спосіб вони намагаються позбутися пригніченості, піднятися у власних очах (відчувши себе бажаною чи бажаним), відчутти близькість. Прагнучи знайти любов і близькість, турботу у безладних статевих стосунках, натомість можна отримати спустошеність, самотність і все більш глибоку пригніченість. А тому остерігайся, щоб у пошуках власного шляху не потрапити в таку безвихідну ситуацію.

Буває, що багато хто з нас, намагаючись досягти впевненості у собі, схильні «перегинати палицю». Багато хто перетворюється на егоїстів і починає дуже перебільшувати свої вміння і здібності. А дехто у спробі самоствердження намагається

принизити інших.

Варто відзначити, що у кожного повинна бути міра самоповаги, проте не можна впадати у крайнощі.

Людина, володіючи адекватною самооцінкою, не схильна сумувати, але не можна сказати, що вона постійно весела. Вона не песиміст, проте її оптимізм також розумний. Це не ризикований зірвіголова, але їй властиве здорове почуття страху. Вона не вважає себе людиною, якій завжди щастить, але й не визнає себе вічною невдахою.

Тому будь скромною, пам'ятай про свої сильні сторони, але не забувай і про недоліки. Намагайся працювати над собою. Подекуди будуть з'являтися сумніви в собі, однак ніколи не сумнівайся у власній гідності та цінності.



## ПОРАДА 2

### Чому тебе мучить депресія?

За дослідженнями медиків у 10-15 відсотків молодих людей можуть спостерігатися хворобливі зміни настрою. Однак деякі люди страждають важкою формою депресії.

Іноді депресії зумовлені біологічно. Різні інфекції, ендокринні захворювання, гормональні стрибки, що супроводжують менструальний цикл, певні медикаменти, вплив токсичних металів чи хімікатів, алергія, незбалансоване харчування, анемія - усе це може спровокувати депресію.

В основі депресії - емоційний тиск. Нерідко сам перехідний вік стає причиною емоційного стресу. Підліток, на відміну від дорослих, ще не навчився долати перепони, котрі зустрічаються йому на жит-

тєвому шляху. У нього може скластися враження, що всі до нього байдужі, і він може прийти у відчай, зіткнувшись із, здавалося б, рядовими труднощами.

Причиною депресії також буває неспроможність виправдати сподівання родичів, педагогів, друзів або важкі обставини життя.

Однак найважча втрата для підлітка - це втрата відчуття, що тебе люблять, коли здається, ніби тебе кинули і ти нікому не потрібен.

Дехто намагається приховати свою депресію, вдаючись до розгулу: до нескінченних вечірок, безладних статевих зв'язків, вандалізму тощо.

Як визначити глибоку депресію?

Ніщо не радує. Ти не знаходиш радості у тому, що раніше приносило тобі задоволення. Здається, що все відбувається не наяву, а ніби в тумані, і ти живеш просто по інерції, без інтересу.

Відчуття повної нікчемності. Здається, що життя проходить марно і що нікому від тебе немає ніякої користі. Можеш почуватися у всьому винним.

Різкі зміни настрою. Якщо ти був комунікабельним, то тепер замкнутий, і навпаки. Можливо, часто плачеш.

Повна безвихідь. Здається, що все довкола погано, але ти не в змозі що-небудь змінити і впевнений, що вже ніколи не стане краще.

Хочеш померти. Туга стає такою нестерпною,



що у тебе все частіше виникає бажання вмерти.

Не можеш зосередитися. Знову і знову думаєш про одне і те ж або, читаючи, не розумієш змісту.

Зміна звичок харчування, порушення роботи шлунку. Втрата апетиту або, навпаки, ненаситність. Періодичні поноси або запори.

Порушення сну. Безсоння або надто тривалий сон. Можуть часто снитися жахи.

Болі різного походження. Головний біль, спазми, біль у животі чи грудях. Постійна втома без будь-яких причин.

Найбільш нав'язливим і страшним почуттям, що виникає на ґрунті глибокої депресії, є почуття повної безвиході. Людині, яка перебуває у стані глибокої депресії, здається, що їй ніколи не буде краще і для неї усе скінчилося. На думку спеціалістів, таке почуття безвиході, нерідко приводить до спроби звести рахунки з життям.

Однак самогубство - це не вихід із становища. Маша, життя котрої перетворилося на суцільний жах, зізналася: «Мені, звичайно, приходили у голову думки про самогубство. Але я розуміла, що, поки я жива, у мене залишається хоч якась надія». Так, розлучившись з життям, нічого не вирішиш. На жаль, багато молодих людей, впавши у відчай, стають неспроможними уявити собі інший вихід із становища або допустити, що все закінчиться благополучно.

Як перемогти у боротьбі з самим собою? Виникненню чи посиленню депресії нерідко сприяє занижена самооцінка.

Є один із способів боротьби з тугою - ставити перед собою реальні цілі. Щоб бути щасливим, зовсім необов'язково бути найкращим учнем у класі. Зрозумій, що в житті не буває без розчарувань. І коли ти з ним стикаєшся, то не поспішай з висновком, що нікому до тебе немає справи, а краще скажи собі: «Я з цим справлюся». Якщо хочеш поплакати - плач, і у цьому немає нічого страшного.

Важливість особистих досягнень. Почуття відчаю само по собі не пройде. Потрібно переключитися на що-небудь інше, або зайнятися якоюсь справою. Не можна сидіти, склавши руки. Якщо ти займаєшся тим, що у тебе добре вдається, до тебе знову повертається почуття самоповаги, яке втрачається, коли загострюється депресія.

Окрім цього, корисно зайнятися тим, що приносить тобі задоволення. Походи по магазинах і зроби собі самому приємний подарунок, пограй, приготуй свою улюблену страву, сходи у книгарню, відвідай кафе, почитай або порозгадуй кросворди. Найкращими ліками від пригніченості може виявитися допомога іншим людям.

Поговори з ким-небудь про свій стан. Туга пригнічує людину, а добре слово розвеселяє її. Добре слово із вуст чуйного співрозмовника може спону-



кати тебе подивитися на світ зовсім іншими очима. Жодна людина не може бачити, що на серці в іншого - в тому числі і в тебе, - тому сам відкрий своє серце тій людині, кому ти довіряєш і хто в силі тобі допомогти. Коли поділишся з тим, хто дійсно може тобі допомогти, стає набагато легше.

Ти можеш заперечити: «Я уже намагався, та крім нотацій про те, що потрібно бачити у всьому добре, так нічого і не почув». Де ж знайти того, хто не тільки з розумінням вислухає, але і дасть хорошу пораду?

Де знайти допомогу? Довірся комусь з дорослих або родичів. Вони знають тебе краще, ніж хто-небудь інший і, скоріше за все, зможуть тобі допомогти - якщо ти не будеш їм суперечити. Якщо вони побачать, що проблема дійсно серйозна, можливо, вони навіть потурбуються про те, щоб тобі була надана кваліфікована допомога.



### ПОРАДА 3

#### **Як позбутися самотності?**

Чи не буває у тебе почуття самотності, відрізаних від навколишнього світу, почуття власної не-потрібності і внутрішньої спустошеності? Якщо так, не падай духом. Хоча у самотності мало приємного, у всякому разі від цього не вмирають. Інакше кажучи, самотність - це як попереджувальний сигнал. Почуття голоду подає сигнал, що пора підкріпитися. Почуття самотності попереджує, що нам не вистачає тісного, дружнього спілкування, їжа нам потрібна для підтримання життєвих сил. А спілкування - для підтримки душевної рівноваги. Одна із причин самотності – незадоволеність собою. Недостатня самоповага заважає бути більш відкритою і знаходити собі друзів. Ті, хто хронічно самотні, схильні

думати про себе так: «я не привабливий», «зі мною нецікаво», «я нікому не потрібний». Можливо, ти зумієш позбавитися від почуття самотності, розвиваючи самоповагу. І коли ти навчишся себе за що-небудь любити, тоді оточуючі помітять твої привабливі риси. Але пам'ятай, що квітка постає у всій своїй красі, тільки коли вона розквітла повністю. Так і твої позитивні сторони по-справжньому оцінять тільки в тому випадку, коли ти їх розкриєш.

Розтопи кригу. Найкраще, що можна порадити тим, хто страждає від самотності, - це почати спілкуватися з людьми. Ця порада дієва і результативна. Турбуючись про інших, людина не тільки перестає думати про свою самотність, але і спонукає інших цікавитися її особистістю.

Отже, розпочни з посмішки. Можливо, тобі у відповідь також посміхнуться. Потім заведи розмову. Добрі справи, відкритість і щедрість також допоможуть встановити теплі, дружні відносини. І якщо час від часу ти все-таки відчуваєш самотність, не хвилюйся. Це цілком природно.

Бажаємо успіхів! Будь собою, розвивайся!!!



Громадська організація  
«Фундація «Гармонізоване суспільство»

[www.cfscom.org](http://www.cfscom.org)