**СЕМІНАР № 3 «СВІДОМЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЕМОЦІЙ**

****

**КЕЙС НАВЧАННЯ:**

1. **Практичне заняття для учнів «Атестат зрілості»**
2. **Педагогічне спілкування з батьками «Батьківська любов» за оповіданням Е. Піньковської «Сліпа любов»**
3. **ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ «АТЕСТАТ ЗРІЛОСТІ»**

*Мета:* підготовка старшокласників до усвідомленого створення сім'ї, формування в них відповідального ставлення до міжособистісних взаємин.

*Ресурси:*оповідання Е. А. Піньковської «Така красуня» (книга «Складні оповідання» [4]), картки для вправи «Три атестати зрілості», дошка або фліпчарт, крейда або маркери.

**Вступ**

На початку заняття педагог зазначає, що у житті кожної людини сім'я займає одне з найважливіших місць. Родину можна порівняти з джерелом, яке живить, дає сили, заспокоює, вселяє віру. Родина – це місце, де можна завжди бути самим собою. Через родину відтворюється і продовжується життя. Тому до її створення потрібно підходити відповідально, виважено, з любов’ю.

Учням пропонується відповісти (анонімно) на запитання **анкети**:

1. Зобрази схематично чи коротко запиши на листку паперу, що означає для тебе поняття «сім’я».
2. Чи задоволений стосунками у твоїй сім’ї на цей час?
3. Що тобі подобається у твоїй сім’ї?
4. Що б хотів змінити у стосунках у сім’ї?
5. Які традиції є у твоїй сім’ї?
   1. **Мозковий штурм «Вибір партнера»**

Педагог пропонує учасникам дати відповідь на запитання «Яким чином потрібно обирати собі партнера для подружнього життя? Що при цьому потрібно враховувати?». Усі відповіді учнів записуються на дошці або аркуші фліп-чарту.

* 1. **Обговорення оповідання Е. А. Піньковської «Така красуня»**

Педагог знайомить групу із змістом оповідання Е. А. Піньковської «Така красуня».

*Оповідання «Така красуня» (переклад А. Аносової)*

Гарною була настільки, що вилиці зводило від заздрості. Зріст Венери, фігура спортивна і статна одночасно. Ноги довгі, а стопа мініатюрна. Волосся спадало на плечі крупними хвилями й відблискувало на сонці кольором стиглого, щойно звільненого від шкірястої обгортки, каштану. Обличчя білосніжне, брови соболині, а вії, довгі й пухнасті, відтіняли бархатні, як у княжни Мері, очі.

Навчалася вона так собі, але гарно стрибала у висоту. Краще за всіх у школі.

Ще була відома тим, що могла захопити собою будь-якого хлопця. Як говорили серед подруг – «відбити». Полюбляла це робити на спір. Але найбільше задоволення отримувала, якщо зі шкільного вечора вдавалося увести юнака, в якого потайки і без взаємності була закохана одна з подруг, її однокласниця.

Усе робилося дуже просто: посилала жертві погляд, покірливий, сумний, манливий і багатообіцяючий. Жодна жертва чоловічої статі віком від шістнадцяти до двадцяти років цього погляду витримати не могла. Вражений наповал «щастям», що на нього звалилося, хлопець увесь вечір на крок не відходив від своєї володарки і, звичайно ж, ішов проводжати її додому. Як правило, лише раз.

А потім говорив: «Та ну її…».

Заміж наша красуня «вискочила» першою з класу. Побула у званні дружини вісім місяців, а далі – все життя самотня. Вірніше, вдвох з донькою.

Чоловік поїхав за тридев’ять земель від нестерпних сцен ревнощів, які вона йому влаштовувала щоденно. Вочевидь, по собі судила про всіх жінок і чоловіка.

А яка була красуня! [4, с. 104].

*Обговорення:*

Яке враження справило на вас оповідання?

Які риси характеру притаманні головній героїні?

Чому після першого побачення хлопці розчаровувалися у ній?

Чи були у красуні справжні друзі? Чому?

Чому не склалося сімейне життя дівчини? Чого, з переліченого вами у попередній вправі, вона не врахувала, створюючи сім'ю та народжуючи дитину?

Як ви гадаєте, чи могла доля красуні скластися по-іншому? Як саме і за яких умов?

Чи завжди зовнішньо приваблива людина є такою всередині? Яка краса для вас є важливішою: внутрішня чи зовнішня? Чому? Як проявляється внутрішня краса? Чи може людина внутрішньо прекрасна і гармонійна бути не привабливою ззовні? Чому?

Що б ви порадили красуні, якби вона була вашою однокласницею?

* 1. **Вправа «Три атестати зрілості»**

Педагог об’єднує учнів у три групи, кожній з яких дає картку з завданням, на виконання якого відводиться до 10 хвилин, після чого проводиться презентація груп та загальне обговорення.

*Картка 1.* Завдання:

* ознайомитися з уривком з глави «Навчися не створювати проблем» книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»;
* визначити ставлення групи до опису запропонованого «атестату зрілості»: чи погоджуєтесь ви, що перед вступом до шлюбу молоді люди мають його здобути і поясніть чому;
* підготувати коротку презентацію інформації (у будь-якій цікавій, творчій формі), з якою ви познайомилися, висловивши до неї своє ставлення та обґрунтувавши його.

*Уривок з глави «Навчися не створювати проблем» з книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»*

«У молодих людей окрім атестата про закінчення шкільної програми для створення сім’ї повинні бути, як мінімум ще три необхідних *атестати зрілості*.

*Перший атестат зрілості* для створення сім’ї і продовження людського роду – це *статевозрілий вік*. Батькам не потрібно сприяти утворенню слабкої, нестійкої сім’ї у своїх дітей, які не мають ще двох необхідних атестатів зрілості. Діти можуть скоритися батьківській волі, але батьки в такому разі візьмуть на себе додаткові обов’язки щодо забезпечення і їх родини матеріально. Незабаром вони збільшать свою родину дітьми. І батьки мають сумірити свої сили і можливості, щоб бути захисниками, опорою, годувальниками для всіх. Та навіть у випадку, коли вони мають засоби і сили, щоб віддати молодим у матеріальному плані багато, то треба застерегтися дати молодому подружжю «все й одразу». Це придушить в них ініціативу, зробить залежними від батьків. Хіба цього варто прагнути? Чи не змучать такі батьки своїх дітей докорами на старості літ, що вони без них нічого не варті? А винні батьки. Це вони не дали дозріти особистостям молодят, коли поквапилися піднести дітям готові блага у тому вигляді, в якому самі б хотіли їх мати в молодості».

*Картка 2.* Завдання:

* ознайомитися з уривком з глави «Навчися не створювати проблем» книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»;
* визначити ставлення групи до опису запропонованого «атестату зрілості»: чи погоджуєтесь ви, що перед вступом до шлюбу молоді люди мають його здобути і поясніть чому;
* підготувати коротку презентацію інформації (у будь-якій цікавій, творчій формі), з якою ви познайомилися, висловивши до неї своє ставлення та обґрунтувавши його.

*Уривок з глави «Навчися не створювати проблем» з книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»*

«У молодих людей окрім атестата про закінчення шкільної програми для створення сім’ї повинні бути, як мінімум ще три необхідних *атестати зрілості*.

…Мудрі батьки знають і пам’ятають, що для щасливого життя їхня дитина повинна отримати і д*ругий атестат зрілості* – це *освіту та роботу*. Освіта розвине в людині впевненість у собі, а робота дасть матеріальну незалежність від усіх. Допомогу від батьків діти в такому становищі розглядають як дар, подарунок, а не обов’язок старих перед молодими. Таким чином, закладається в онуках почуття вдячності. Будучи самостійно готовою утримувати сім’ю, людина зможе відшукати собі подібну в поглядах і думках (чоловіка чи дружину)».

*Картка 3.* Завдання:

* ознайомитися з уривком з глави «Навчися не створювати проблем» книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»;
* визначити ставлення групи до опису запропонованого «атестату зрілості»: чи погоджуєтесь ви, що перед вступом до шлюбу молоді люди мають його здобути і поясніть чому;
* підготувати коротку презентацію інформації (у будь-якій цікавій, творчій формі), з якою ви познайомилися, висловивши до неї своє ставлення та обґрунтувавши його.

*Уривок з глави «Навчися не створювати проблем» з книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»*

У молодих людей окрім атестата про закінчення шкільної програми для створення сім’ї повинні бути, як мінімум ще три необхідних *атестати зрілості*.

*…Третій атестат – це зрілість душі.* Зрілість душі в людині виявляється в умінні слухати і чути своє серце. Воно ніколи не каже неправду. Але голос серця тихий, інколи ледь чутний, коли воно говорить: «Не треба, так не можна». Голос розуму: «Хочу!», «Мені потрібно!» гримить у вухах твоїх і велить, і наполягає на своєму:

- Він (вона) вродливий, тому кохаю;

- Він (вона) багатий, тому кохаю;

- Він (вона) освічений, має квартиру, має машину, талановитий, має звання, займає престижну посаду, з хорошої родини, подобається всім навколо, привабливий, і т. д. Приблизно такі аргументи висуває розум, і молода людина дійсно знаходить багато з того, що малювала уява про ідеального супутника життя.

Такій людині є порада: одного разу, в цілковитій тиші, відкинувши всі зовнішні «за», які твій розум і розум твоїх друзів чи рідних тобі підказують, запитай у свого серця поради і влови його звучання. Добре, якщо вловиш ніжну, теплу, позитивну хвилю. Значить, твій вибір для тебе в усьому гарний. Серце зраділо і відповіло теплотою, передчуттям майбутнього прекрасного життя. Ось як воно тобі промовить «так», оцінюючи на майбутнє твій вибір.

Якщо до твого вибору серце не лежить, воно зіщулиться і холодом, якоюсь віддаленою тугою повіє зсередини. Це відповідь «ні». Не зовсім вдалий твій вибір. Твоє серце побачило в іншому серці щось таке, з чим воно не поєднається, не згодиться в майбутньому. Тому і звуть серце «віщуном», бо бачить воно за зовнішнім внутрішнє, приховане до певного часу. Все потаємне колись відкривається, ось тоді і з’являться страждання від несумісності сердець, тоді і почнеться відторгнення.

Необхідно навчитися слухати своє серце в будь-яких справах, що розпочинаєш. Якщо воно дає згоду, значить, ти робиш свою, правильну справу. Якщо ні, готуйся до проблем».

*До уваги педагога*

Для цілісного сприйняття уривка, з яким працюють учні у підгрупах, наводимо його у повному обсязі.

*Уривок з глави «Навчися не створювати проблем» книги Е. А. Піньковської «Духовне материнство»*

«У молодих людей окрім атестата про закінчення шкільної програми для створення сім’ї повинні бути, як мінімум ще три необхідних *атестати зрілості*.

*Перший атестат зрілості* для створення сім’ї і продовження людського роду – це статевозрілий вік. Батькам не потрібно сприяти утворенню слабкої, нестійкої сім’ї у своїх дітей, які не мають ще двох необхідних атестатів зрілості. Діти можуть скоритися батьківській волі, але батьки в такому разі візьмуть на себе додаткові обов’язки щодо забезпечення і їх родини матеріально. Незабаром вони збільшать свою родину дітьми. І батьки мають сумірити свої сили і можливості, щоб бути захисниками, опорою, годувальниками для всіх. Та навіть у випадку, коли вони мають засоби і сили, щоб віддати молодим у матеріальному плані багато, то треба застерегтися дати молодому подружжю «все й одразу». Це придушить в них ініціативу, зробить залежними від батьків. Хіба цього варто прагнути? Чи не змучать такі батьки своїх дітей докорами на старості літ, що вони без них нічого не варті? А винні батьки. Це вони не дали дозріти особистостям молодят, коли поквапилися піднести дітям готові блага у тому вигляді, в якому самі б хотіли їх мати в молодості.

Мудрі батьки знають і пам’ятають, що для щасливого життя їхня дитина повинна отримати і д*ругий атестат зрілості* – це *освіту та роботу*. Освіта розвине в людині впевненість у собі, а робота дасть матеріальну незалежність від усіх. Допомогу від батьків діти в такому становищі розглядають як дар, подарунок, а не обов’язок старих перед молодими. Таким чином, закладається в онуках почуття вдячності. Будучи самостійно готовою утримувати сім’ю, людина зможе відшукати собі подібну в поглядах і думках (чоловіка чи дружину).

Людина, яка має два атестата зрілості і яка вирішила одружитися, вже здатна створити пристойну сім’ю. Голова такої родини буде здатний самостійно приймати рішення і долати житейські проблеми.

Але ідеальну сім’ю може створити лише та пара, де двоє, беручи шлюб, будуть мати кожний по три атестати зрілості.

*Третій атестат – це зрілість душі.* Зрілість душі в людині виявляється в умінні слухати і чути своє серце. Воно ніколи не каже неправду. Але голос серця тихий, інколи ледь чутний, коли воно говорить: «Не треба, так не можна». Голос розуму: «Хочу!», «Мені потрібно!» гримить у вухах твоїх і велить, і наполягає на своєму:

- Він (вона) вродливий, тому кохаю;

- Він (вона) багатий, тому кохаю;

- Він (вона) освічений, має квартиру, має машину, талановитий, має звання, займає престижну посаду, з хорошої родини, подобається всім навколо, привабливий, і т. д. Приблизно такі аргументи висуває розум, і молода людина дійсно знаходить багато з того, що малювала уява про ідеального супутника життя.

Такій людині є порада: одного разу, в цілковитій тиші, відкинувши всі зовнішні «за», які твій розум і розум твоїх друзів чи рідних тобі підказують, запитай у свого серця поради і влови його звучання. Добре, якщо вловиш ніжну, теплу, позитивну хвилю. Значить, твій вибір для тебе в усьому гарний. Серце зраділо і відповіло теплотою, передчуттям майбутнього прекрасного життя. Ось як воно тобі промовить «так», оцінюючи на майбутнє твій вибір.

Якщо до твого вибору серце не лежить, воно зіщулиться і холодом, якоюсь віддаленою тугою повіє зсередини. Це відповідь «ні». Не зовсім вдалий твій вибір. Твоє серце побачило в іншому серці щось таке, з чим воно не поєднається, не згодиться в майбутньому. Тому і звуть серце «віщуном», бо бачить воно за зовнішнім внутрішнє, приховане до певного часу. Все потаємне колись відкривається, ось тоді і з’являться страждання від несумісності сердець, тоді і почнеться відторгнення.

Необхідно навчитися слухати своє серце в будь-яких справах, що розпочинаєш. Якщо воно дає згоду, значить, ти робиш свою, правильну справу. Якщо ні, готуйся до проблем» [2, с. 85–87].

*Обговорення:*

Що нового ви дізналися під час опрацювання уривків з книги «Духовне материнство»?

Чи були твердження, які викликали у вас супротив? Які саме і чому?

Як у своєму житті ви могли б застосувати отриману інформацію?

* 1. **Підведення підсумків заняття**

Педагог разом з учнями коротко проговорює те, що відбувалося під час заняття, просить висловити свої враження, відчуття, думки, що з’явилися та дякує групі за співпрацю.

*Література*

1. Аносова А. В. Комунікативна культура в сучасній педагогічній практиці : навчально-методичний посібник. Біла Церква : «Білоцерківдрук», 2015. 148 с.
2. Пиньковская Э. А. Духовное материнство. Издание 4-е, доп. Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2013. 200 с.
3. Пиньковская Э. А. Спаси и сохрани : в 3-х т. Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2012. Т. 2 : Эгология. 438 с.
4. Пиньковская Э. А. Трудные рассказы : сборник рассказов. Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2014. 188 с.
5. Самодиагностика. Сборник тестов : учебное пособие / под общ. ред. Н. Б. Евтуха, Т. В. Черкашиной. Черкассы : Издатель Чабаненко Ю. А., 2010.240 с.
6. Черкашина Т. В. Сучасні педагогічні практики: педагогічна система самопізнання і особистісно-професійного самовдосконалення: навчально-методичний посібник : для педагогічних працівників / Т. В. Черкашина. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2019 . – 162 с.

**УЗАГАЛЬНЕНІ ВИСНОВКИ ТА ФОТОГРАФІЇ**

1. **ПЕДАГОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ З БАТЬКАМИ «БАТЬКІВСЬКА ЛЮБОВ» ЗА ОПОВІДАННЯМ Е. ПІНЬКОВСЬКОЇ «СЛІПА ЛЮБОВ»**

**План**

1. Самодіагностичне тестування батьків (Додаток 2)
2. Анкетування батьків (Додаток 3)
3. Підсумки

**Мета:** формування культури взаємин у родині.

**Хід проведення:**

* Попереднє ознайомлення батьків з метою заходу та зі змістом оповідання Е. Піньковської «Сліпа любов» (Додаток 1).
* Обговорення оповідання Е. Піньковської «Сліпа любов».

**Питання для обговорення:**

-До яких негативних наслідків призводить пробачення батьками дитині того, що засуджується моральними засадами суспільства? (формування вседозволеності у дитини)

-Які негативні якості формують батьки в дитині, якщо відсторонюють від побутових справ, роблять усе за неї, головне, щоб краще вчилася, чи тяжко працюють, щоб задовольнити усі потреби дитини? (почуття переваги над іншими, відсутність самостійності).

-Які приклади наводить автор оповідання, коли батьки спотворюють поняття у дитини про добро і зло? (Мама захоплено розповідає тату: «Покажи папі дулю! (коли пальчики немовляти складаються в кулачок). Як він прищепив хвоста коту!» – так закладається у дитини неповага, жорстокість).

-У чому полягає сутність виховання дитини? («розвинути достоїнства та допомогти трансформувати недоліки дитини»).

-Які якості слід виховувати у дитини? (самостійність і працелюбність, миролюбність і терпіння, взаємодопомога і безкорисливість, відповідати добром на добро і на зло – справедливістю).

-Які батьки можуть виховати благородну людину? (Батьки, які терпеливі у навчанні, стримані у наданні допомоги, справедливі у прощенні, гуманні у покаранні. Благородну людину можна виховати лише в аурі любові, співчуття та милосердя).

**Література**

1. Амонашвили Ш. А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса / Ш. А. Амонашвили. – Минск : Университетское, 1990. – 560 с.

2. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2-х кн. Кн. 1. Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.

3. Євтух М. Б. Культура взаємин / М. Б. Євтух, Т. В Черкашина : підручник. – 3-тє вид., переробл. і доп. – Черкаси : Видавець Чабаненко Ю. А., 2012. – 340 с.

4. Піньковська Е. А. Батьківський обов`язок / Е. А. Піньковська – Черкаси : Чабаненко Ю. А. – 2014. – 64 с.

Додаток 1

**Е. ПІНЬКОВСЬКА «СЛІПА ЛЮБОВ»**

Часто мудрі люди, дивлячись на молоду, ще недосвідчену матір з дитиною, за деякими ознаками її поведінки пророкують: «ця сліпа любов до добра не приведе». Як правило, такі пророкування збуваються.

Що таке сліпа любов? І взагалі, чи буває любов сліпою і зрячою? Про що мова?

На жаль, бувають люди, у яких розвинена любов тільки до себе та до своїх вчинків.

Енергія справжньої любові складається із цілого ряду якостей. Подібно до того, як білий колір вміщує у собі увесь спектр веселки (сім кольорів), так і любов вміщує у собі енергію кожної з семи чеснот:

* миролюбності;
* терпіння;
* розуміння;
* прощення;
* милосердя;
* співчуття;
* любові.

Зверни увагу, без миру в душі не буде терпіння. Без терпіння не виникне розуміння. Без розуміння не з`явиться прощення і т. д. У побуті це виглядає як згода, співдружність, сприяння, співчуття.

Але якщо прощення буде не щирим, а турбота буде лицемірною, тоді допомога перетвориться на донорство, а жертовність на безумство. Така любов не принесе користі ні тому, хто її дарує, ні тому, кому жертва буде принесена. У нашому випадку це мати та дитя.

Вибачаючи своєму дитяті те, що засуджується моральними засадами суспільства, така мати закладає у дитини принцип вседозволеності.

Постійно турбуючись про побут, щоб дитина нічого не робила, крім уроків, виконуючи за неї усі домашні обов`язки та доглядаючи за нею, прислуговуючи її забаганкам, така мати поступово розвине у дитини принцип переваги над іншими людьми. Якщо мати, передбачаючи труднощі, постійно втручатиметься у справи дитини, допомагаючи їй, то в дитини не розвинеться принцип самостійності.

Чи інший приклад: мати працює на кількох роботах, стомлюючись, щоб юнак (чи дівчина) вчився, модно одягався та мав кишенькові гроші на розваги. У такому випадку мати сама розвине у дитини принцип неповаги до своєї праці, закріпить у чада споживацьку невдячність, підсилить у нащадка егоїзм та самолюбство. Ось і готовий екземпляр лінивої, невдячної, безвідповідальної та розчарованої у житті людини.

А причина усього – сліпа материнська любов!

Що ж робити молодим батькам? Прозрівати!!!

Зрозуміти, що дитина не іграшка для захоплення та цілування, а нове втілення людини, яка зобов`язана буде по мірі росту та розвитку усіх своїх принципів (тіл) проявити у собі розвиток розуму та душі у найкращому вигляді.

Батьки ж, як ніхто інший, зможуть пильно вдивляючись від самого народження, побачити усі достоїнства та недоліки свого нащадка. Щоб з любов`ю, турботою, прощенням і жертовно, якщо знадобиться, розвинути позитивні риси та допомогти трансформувати негативні. Для цього батькам знадобиться багато знань та терпіння. Щоб виховати людину благородною, треба самому бути:

* терпеливим у навчанні;
* стриманим у наданні допомоги;
* справедливим у прощенні;
* гуманним у покаранні.

Що таке батьківське терпіння? Це означає, що батьки, помітивши у дитини жорстокість, зловмисність, злорадство, з першого ж прояву цих властивостей, повинні їм перешкоджати, а потім, якщо дитя стане повторювати щось непристойне, раз за разом повторювати свою заборону.

Найшкідливіша звичка може виглядати спочатку як нешкідлива витівка. Часто спостерігаються подібні епізоди.

– Дай, синок, дай папі дулю! – говорить радісна матуся, коли пальчики нетямущого малюка складаються певним чином.

– Так його, так! – коли дитина б`є по обличчю (поки бездумно) того, хто тримає його на руках.

– Ха-ха-ха! Він учора так прищемив хвоста коту, що той сьогодні боїться до нього підходити, – розказує у захваті один з батьків іншому.

Задумайся! Перші, несвідомі, але жорстокі чи неблагородні дії (дуля, удар по обличчю, заподіяння болю тваринам) батьки не тільки не зупиняли, а й схвалювали! У малюка відбулося зміщення понять «що добре» і «що погано». Він став на дорогу зла, думаючи, що це правильний шлях. Дорослі засміялися, схвалили, примусили повторити багато разів підряд непристойний (якщо не сказати аморальний) вчинок.

Ох, батьки, батьки! Якби ви тільки знали, як важко буде потім виправляти світосприйняття такої дитини. Ви самі, змістивши поняття про добро і зло, мимоволі занурили розум свого чада у світ спотвореної дійсності (у задзеркалля).

Батьки зобов`язані пам`ятати про відповідальність стосовно виховання в людини принципів добра і, в той же час, про свою задачу – навчити дитину орієнтуватися у логіці подій, що відбуваються. Не менш важливо навчити дитину протистояти злу в оточуючому її середовищі собі подібних.

Ще навчити самостійності і працелюбності.

Ще навчити миролюбності і терпінню.

Ще навчити взаємодопомозі та безкорисливості.

Ще навчити відповідати добром на добро, а на зло – справедливістю. Так радив великий мудрець Конфуцій.

Працелюбність розвиває самостійність, зміцнює почуття відповідальності.

Миролюбність та терпіння сприяють розвитку справедливості.

Взаємодопомога зміцнює дружелюбність, яка поступово переростає у безкорисливість.

Таку людину, трудолюбиву, дружелюбну, безкорисливу, самостійну, можна виростити лише в аурі любові, співчуття та милосердя.

**[Е. Піньковська «Духовне материнство», с. 121–124]**

**Додаток 2**

**Тест *«Нормальна сім`я»***

1. Який спосіб життя (а, б, в) прийнятий за «норму» у вашій сімейній традиції?

а) абсолютно тверезий;

б) інколи з алкоголем, у свята;

в) щодня, оскільки без чарки немає радості.

2. Як ви ставитеся до паління?

а) обходжуся без паління;

б) інколи палю, якщо хвилююся, але не вдома;

в) ця звичка з дитинства і немає в ній нічого шкідливого.

3. Чи використовуєте ви у своїй мові ненормативну лексику?

а) не користуюся ненормативною лексикою;

б) інколи можна, якщо треба в анекдотах;

в) вживаю часто, життя вимушує.

4. Яка частина сімейного бюджету витрачається на придбання ліків?

а) витрати на ліки епізодичні;

б) на ліки витрачається 20–30% бюджету;

в) на ліки витрачається 50% і більше від бюджету.

5. Яка частина сімейного бюджету витрачається на придбання продуктів харчування?

а) на продукти харчування вистачає 25–30% бюджету;

б) на їжу витрачається 40–50% сімейного бюджету;

в) на їжу витрачається більше 50% сімейного бюджету.

6. Як прийнято відпочивати у вашій сім'ї?

а) часто буває спільний відпочинок на природі;

б) інколи всією сім'єю відвідуємо театр, концерти;

в) на розваги не вистачає ні коштів, ні часу.

При підведенні підсумків слід звернути увагу на відповіді, що збіглися і не збіглися у чоловіка та дружини, щоб знати де, в чому, кому треба погодитися, підтягнутися, поступитися.

Якщо усі відповіді як у пункті «а» у обох батьків, то сім'я ваша веде дійсно нормальний спосіб життя. Заздрісні обивателі можуть сказати про вас: «дуже пристойна сім`я». Справа у тому, що у суспільстві давно втрачені критерії норми, ті, які допомагають людині бути здоровою і радісною. За «норму» нерідко приймається ненормальність, що веде до смутку, хвороб та деградації особистості. Це дуже небезпечно!

Якщо всі ваші відповіді співпали і вони як у пункті «б», то ви такі, про яких говорять: «два чоботи – пара». Саме час щось переглянути в способі життя, але головне – в способі мислення. Поміркуйте, з якими думками настав час розлучитися? Недопустимі думки мстиві, непримиренні, засуджуючі, принижуючі іншу людину. Шкідливий вплив нецензурних, навіть просто недобрих слів та звуків музики вченими достовірно доведений. Про шкоду переїдання давно уже сказано. Надлишкове вживання тваринних жирів, вуглеводів та білків веде до цілого ряду порушень в організмі. Сьогодні і кліматичні, і екологічні впливи змушують людину піклуватися про те, щоб її особистий організм не був занадто переповнений шлаками зсередини. Уяви на хвилину, що у твоєму шлунково-кишковому тракті із харчових продуктів утворилося те, що ти бачиш на сміттєвих звалищах, які часто і псують вигляд та настрій, і розводять комах, розповсюджувачів зарази. А створює таке неподобство зсередини і навколо себе людина неохайна. Давно відома аксіома – хто менше їсть, той менше хворіє. Недарма у багатьох релігіях схвалюється піст.

Якщо твоя відповідь «так» прийшлася на усі пункти під літерою «в», то прямо зараз виріши, від чого з сьогоднішнього дня ти готовий відмовитися, щоб через деякий час міг з гордістю відповісти як у пункті «б» чи навіть «а».

Нескладні арифметичні підрахунки допоможуть тобі замислитися над тим, як доцільніше можна використовувати наявні невеликі грошові кошти. Для цього треба завести звичку вести облік витратам за місяць або за тиждень. Робити це повинні всі без виключення члени сім'ї. У загальний зошит, листи якого розділити на дві колонки, записувати: «Прибуток» і «Витрати». Вказувати все, до дрібниць.

Аналіз буде корисним для кращого розуміння законів доцільності, сумірності та вибору головного.

По-перше, з'являться не лише «зайві» гроші у бюджеті сім'ї, якщо зменшити (або зовсім виключити!) вживання пива, вина та інших міцних напоїв.

По-друге, твереза голова та умілі руки чоловіка почнуть налагоджувати щось у господарстві (це теж прибуток).

По-третє, з'явиться вільний час для читання, роздумів, бесід у сім'ї (цей прибуток не можна виміряти у грошовому вираженні). Крім того, увесь заощаджений час і гроші можна буде спрямувати на спільні родинні відвідування театру, музеїв, на прогулянки, подорожі, читання книг, бесіди.

Немає нічого дорожчого для дитини і для дорослої людини, ніж спілкування з тими, кого любиш.

А якщо в сім'ї не стане курців! Це додаткова надбавка до першого пункту економії. Ще чисте повітря в квартирі! І, головне, звільнений від нікотинового «дурману» розум самого курця і пасивних співучасників процесу спільного отруєння. У такій сім'ї не стане сварок, злісних криків, до всього того, що вже сказано вище, і, абсолютно достовірно, – в такій сім'ї дуже скоро відпаде необхідність у ліках та лікарнях. Спробуй, підрахуй цю частину прибутку: здоров'я, бадьорість і радість у кожному дні життя у всіх членів вашої сім'ї!

Подальші поради для тих, хто свої відповіді обрав під літерами і «б», і «в». Підрахуйте лише грошові витрати і спробуйте зрозуміти, хто винен у тому, що ваше життя «погане» або «недостатньо хороше».

Отже, ти сам (людина розумна), марнуєш свої кошти, сили, здоров'я? Ти не думав так про себе раніше? Задумайся зараз.

Ти не знаєш, що робити, з чого починати? Але свої недоліки тепер ти знаєш. Спрямуй зусилля на їх виправлення. Тільки і всього!

Це буде новий етап твого осмисленого життя з розумінням того, де зло (у традиціях та звичаях), а де добро (у відмові від звичного для багатьох).

Щаслива сім`я живе так, як записано під літерою «а». За умови, що усіма членами сім`ї цей спосіб життя приймається без заперечень. У такій сім`ї є час для спілкування. Під час зустрічей відбувається обмін думками, обговорення прочитаних книг та переглянутих фільмів, спільні подорожі, захоплення поезією, музикою, живописом. Це приємно для всіх.

Ідеальна сім`я – це все перераховане та ще багато такого, що ріднить людей не тільки за принципом проживання під одним дахом, за кровною спорідненістю, але й по духу.

Створенням сім`ї подібного типу і стурбовані розумно мислячі батьки, щоб забезпечити гідне життя спадкоємцям, народженим у новій епосі.

**[Е. Піньковська «Батьківський обов’язок», с.14–17]**

**Додаток 3**

**Анкета для батьків**

1. Що корисного Ви дізналися з оповідання? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Чи будете використовувати отримані знання у своєму подальшому житті?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Чи порадили б прочитати це оповідання своїм знайомим?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Чи обговорювали оповідання зі своєю дитиною?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Чи потрібні, на Вашу думку, заняття з учнями у школі з підготовки до сімейного життя? Якщо так, то з якого класу?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**УЗАГАЛЬНЕНІ ВИСНОВКИ ТА ФОТОГРАФІЇ**