

**ЖИИКА МОЖЕ ВСЕ**



Збірку видано за сприяння  
громадської організації “ЖІНКИ плюс”  
та комунального підприємства Дніпропетровської обласної ради  
“Представництво Придніпров’я”





*Лілія ГИРЕНКО,  
начальниця управління з питань  
гуманітарної, соціально-культурної  
сфери та освіти Дніпропетровської  
обласної ради, голова ГО «ЖІНКИ плюс»*

## ЖІНКА МОЖЕ ВСЕ

Сучасна жінка – цілеспрямована, всебічно розвинута особистість, яка вміє чітко формулювати свої думки та йти до наміченої цілі, будувати успішну кар'єру та саморозвиватися й при цьому залишатися незмінно чарівною, жіночною.

Давайте поглянемо навколо. Більша частина українських жінок упевнено почувають себе за кермом автівок, не терплять насилля, займаються тим, що їм подобається, уважно стежать за своїм здоров'ям, відчують себе максимально вільними й молодими. Це світова тенденція, яка означає, що у світі швидкими темпами встановлюється гендерний паритет. Жінки отримують такі самі права й можливості, як і чоловіки, що свідчить про зрілість нашого суспільства. Разом із тим, у суспільстві ще непоодинокі випадки приниження осіб протилежної статі. Більше того, проведені нами соціальні опитування свідчать, що багато хто не замислюється про статеву рівність.

Питання гендерної рівності входять до повноважень управління з питань гуманітарної, соціально-культурної сфери та освіти Дніпропетровської обласної ради, і ми активно працюємо у цьому напрямку. Разом із тим, ми усвідомлюємо, що тут надзвичайно важлива громадянська позиція кожної людини.

Аби наша діяльність була більш активною, насиченою та результативною, ми об'єдналися в громадську організацію «ЖІНКИ плюс», до складу якої увійшли представниці освіти й науки, охорони здоров'я та спорту, політики й підприємництва області у віці 25 +. Наша мета – підтримати жінок, які прагнуть розвитку, допомогти їм стати сильнішими, відкритими, повірити в себе.

Ми організували й провели низку гендерних форумів під загальною назвою «Рівні права – великі можливості». Завдання цих заходів – залучити якомога більше людей до діяльності із встановлення гендерної рівності у всіх сферах нашого життя, обговорити актуальні питання розвитку людських відносин та забезпечення рівних прав чоловіків та жінок.

Спільно з нашими членкинями з Дніпропетровського університету внутрішніх справ ми провели гендерний аналіз регіональних програм, за результатами якого ці документи були приведені у відповідність до європейських стандартів гендерної рівності. У співпраці з Дніпропетровським регіональним інститутом державного управління Національної академії державного управління при Президентіві України ми розробили Гендерний портрет області, який розкриває реальну гендерну картину на Дніпропетровщині – демографічну ситуацію, представництво жінок



у політиці, у громадсько-політичному житті, в охороні здоров'я та освіти, стан зайнятості наших землячок та дотримання їх прав. Ця масштабна наукова праця дозволяє нашій громадській організації визначати пріоритети діяльності, відповідно до чого організовувати заходи.

ЖІНКИ плюс – це організація, відкрита для всіх вікових і статевих груп. Серед наших членів та членкинь чимало молодих людей. Твердо переконана, що молоді важливо відчувати, що в них вірять, до них прислухаються. Дуже коротко мовою цифр: нині в органах місцевого

самоврядування області працює 32% жінок до 35 років. У складі депутатів обласної ради 24 жінки (20%), і лише 2 з них є представницями молоді.

Я – за те, щоб якомога більше прав і можливостей давати молодим. Молода жінка, яка повірила в себе, вже ніколи не дозволить в чомусь обмежувати її права. Таким чином ми намагаємося виховувати в молоді повагу до себе і до протилежної статі – таке собі гендерне виховання. Креативність та новаторство наших молодих членкинь дозволяють нам продукувати нові цікаві ідеї.

Проведений нами конкурс відеороликів «Гендерна рівність», до якого долучилися студенти з різних міст України, свідчить про небайдужість молодих людей до гендерної проблематики та про важливість нашої діяльності.

Нині громадська організація «ЖІНКИ плюс» діє за трьома основними напрямками: «Гендер та лідерство», «Здоровий спосіб життя» та «Культурна спадщина».

Серед наших справ:

- семінари-тренінги з жіночого лідерства та гендерної тематики;
- майстер-класи з петриківського розпису для дітей із соціально незахищених верств населення;
- соціальні тренінги для молоді з популяризації здорового способу життя;
- тренінги для жінок різного віку щодо їх фізичного та психологічного здоров'я;
- спортивно-розважальні заходи для сімей, дітей та молоді;
- творчі конкурси для дітей та жінок і багато чого іншого.

За кожним з цих заходів – велика робота. Для нас дуже важливо – відчувати, що ми робимо дійсно потрібну справу. Ваші відгуки і ваші високі оцінки є свідченням цього. Попереду у нас чимало нових цікавих ідей, проєктів та програм.

Ця збірка включає в себе поради для жінок з різних актуальних питань. Вона містить ті меседжі, які ми намагаємося до нести до наших землячок під час семінарів, тренінгів, форумів. Тут ви знайдете відповіді на запитання, які ви ставите нам. Сподіваємося, що вона стане для вас настільною книгою та повсякчасною порадицею.

Вірте в себе! Змінюйтеся, розвивайтеся, самовдосконалюйтеся! А ми допоможемо вам в цьому!

Ми відкриті для Ваших ідей! Приємного читання! І до нових зустрічей!

# МУДРІ ДУМКИ ВІДОМИХ ЖІНОК

**Вігдіс Фіннбогадоттир, IV Президентка Ісландії – перша у світі жінка-президентка:**

Безумовно, жінки здатні перетворити цей світ за підтримки чоловіків. Але для початку ми повинні надати жінкам право бути незалежними, звільнити їх від оков.

**Маргарет Тетчер, I жінка – Прем'єр-міністерка Великої Британії:**

Єдиний спосіб дістатися вершини драбини - долати сходинку за сходинкою, по одній за раз. І в процесі цього підйому, ви не очікувано побачите у себе всі необхідні якості, навички та вміння, необхідні для досягнення успіху, котрого ви, начебто ніколи не мали.

**Голда Меїр, I жінка – Прем'єр-міністерка Ізраїлю:**

Вірте в себе. Зробіть себе такою, щоб щасливо прожити все своє життя. Створіть велику частину себе, роздуваючи потаємні крихітні іскри своїх здібностей в багаття досягнень.

**Індіра Ганді, I жінка – Прем'єр-міністерка Індії:**

Не можна потиснути руку, стиснути в кулак.

**Діана, принцеса Уельська:**

Кожен з нас має показати, як ми дбаємо один про одного та, у процесі, дбаємо про себе.

**Хіларі Клінтон, американська політична діячка:**

Кожен момент, прожитий в оглядкою назад, гальмує наш рух вперед ... В цьому світі і світі майбутнього ми або повинні рухатися вперед, або взагалі не рухатися нікуди.

**Ангела Меркель, I жінка – Федеральна канцлерка Німеччини:**

Той, хто говорить відверто, може донести до співрозмовника навіть іншу точку зору.

**Даля Грибаускайте, I жінка – Президентка Литви:**

Якщо ми і далі будемо думати, що потрібно лише платити податки і зрідка ходити на вибори, а в решту краще не втручатися, то свободи і демократії в країні буде менше.

**Джулія Гілард, I жінка - Прем'єр-міністерка Австралії:**

Здоровий глузд, та правильний процес – от, що має керувати парламентом. Я вважаю, саме це є шляхом до цього парламенту, а не подвійні стандарти та політична гра.

**Лаура Чинчилья, I жінка – Президентка Коста-Ріки:**

Ми сильні, навіть якщо здаємося слабкими. Ми багато чого вміємо, ми наполегливі і ніколи не здаємося.

**Тар'я Халонен, XI Президентка Фінляндії:**

Кожен має пам'ятати про минуле, проте не можна озиратися та шкодувати про нього, інакше ти ризикуєш перетворитися на статую.



Марина ПЕТРОСЯНЦ,  
депутатка Дніпропетровської обласної  
ради

## ЯК НЕ БОЯТИСЯ БУТИ АКТИВНОЮ

Депутатська робота дає мені можливість спілкуватися з виборцями різного віку, статі, соціального статусу.

Можу стверджувати, що активних жінок, здатних приймати оперативні рішення, брати на себе відповідальність

не тільки за своїх близьких, а й за свої колективи й свої громади, дуже багато.

Вони не тільки успішно керують великими підприємствами, очолюють цілі галузі, але й широко представлені у політиці.

Якщо ви відчуваєте в собі сили вийти із зони комфорту та спробувати себе в іншій, більш відкритій, більш активній сфері життя, спробуйте змінитися.

**1. Повірте в себе.** Замість того, щоб шукати в собі недоліки, знайдіть переваги, адже є справи, які ви робите краще за інших. Віра у себе приходить з конкретними справами. Якщо щось не виходить з першого разу, не опускайте руки. Невдача – це привід внести корективи у свій шлях, а не зійти з нього.

**2. Позбавтеся від сумнівів.** Вирішили – робіть. Ви не зможете досягти цілі, якщо не зробите перший крок.

**3. Не думайте про те, що про вас скажуть інші.** Мудра англійка Маргарет Тетчер говорила: «Ніколи не слухайте осудів на вашу адресу. Бо навіть, якби ви ходили по воді, будьте впевнені – обов'язково знайдеться той, хто скаже «Дивіться, він навіть не вміє плавати».

**4. Знаходьте собі однодумців** – таких самих небайдужих людей. Приєднуйтеся до волонтерських чи громадських організацій. Разом легше рухатися до спільної мети.

**5. Постійно навчайтеся та розвивайтеся.** Намагайтеся бути в курсі подій, що відбуваються у сфері вашої діяльності, у вашому місті, районі. Знання – це капітал, а саморозвиток – це головний чинник успіху.

**6. Навчіться говорити.** Як майбутньому політику чи громадському активісту вам доведеться виступати перед людьми. Більше читайте – саме так збільшується ваш словниковий запас, розвивається мовний апарат.

**7. Не бійтеся мріяти.** Стати супержінкою можливо, але на це потрібен час, терпіння і бажання. Наші поради дозволять вам стати не лише активною жінкою чи політикинею, а бути затребуваною в будь-якій професії чи справі.

В усі часи жінки змінювали себе і змінювали історію. Таких прикладів сотні тисяч, починаючи з ХХХІ ст. до н.е. Нам є, на кого орієнтуватися. Хай перед вами буде картинка успіху наших сучасниць в останньому десятиріччі. І хто знає, можливо ваше ім'я незабаром з'явиться у цьому списку.

# ЖІНКИ-ПРАВИТЕЛЬКИ ОСТАННЬОГО ДЕСЯТИРІЧЧЯ

## Президентки:

- Доріс Лойтхард (2010, 2017)  
Швейцарія
- Даля Грибаускайте (2009 – 2019)  
Литва
- Ділма Русеф (2011 – 2016) Бразилія
- Мішлін Кальмі-Рей (2007, 2011)  
Швейцарія
- Атифете Ях'яга (2011 – 2016) Косово
- Евеліне Відмер-Шлупф (2012)  
Швейцарія
- Симонетта Соммаруга (2015)  
Швейцарія
- Колінда Грабар-Китарович (2015 – до  
т.ч) Хорватія
- Хільда Хайн (2016 – по т.ч.) Маршаллові Острови
- Цай Інвень (2016 – по т.ч.) Китайська Республіка
- Керсті Кальюлайд (2016 – по т.ч.) Естонія
- Халіма Якоб (2017 – по т.ч.) Сингапур
- Пола-Мей Вікс (2018 – по т.ч.) Тринідад і Тобаго
- Саломе Зурабішвілі (2018 – по т.ч.) Грузія



## Прем'єр-міністерки:

- Юлія Тимошенко (2007 – 2010) Україна
- Шейх Хасіна Вазед (2009 – по т.ч.) Бангладеш
- Йоханна Сігурдардоттір (2009 – 2013) Ісландія
- Ядранка Косор (2009 – 2011) Хорватія
- Івета Радичова (2010 – 2012) Словачія
- Джулія Гілард (2010 – 2013) Австралія
- Інглак Чинават (2011 – 2014) Таїланд
- Хелле Торнінг-Шмітт (2011 – 2015) Данія
- Поршія Сімпсон-Міллер (2006 – 2007, 2012 – 2016)  
Ямайка
- Аленка Братушек (2013 – 2014) Словенія
- Ерна Солберг (2013 – по т.ч.) Норвегія
- Лаймдота Страуяма (2014 – 2016) Латвія
- Ева Копач (2014 – 2015) Польща
- Саара Куугонгельва-Амадхіла (2015 – до т.ч.) Намібія
- Беата Шидло (2015 – 2017) Польща
- Тереза Мей (2016 – 2019) Великобританія
- Джасінда Ардерн (2017 – по т.ч.) Нова Зеландія
- Ана Брнабич (2017 – по т.ч.) Сербія
- Катрин Якобсдоттір (2017 – до т.ч.) Ісландія
- Віоріка Денчиле (2018 – по т.ч.) Румунія
- Міа Моттлі (2018 – по т.ч.) Барбадос





Лариса НАРІЖНА,  
практична психологиня

## ЯК УРІВНОВАЖИТИ ВНУТРІШНІ ВІДЧУТТЯ

До якого віку жінка вважається молодою? Ще донедавна граничний вік молодості вважався 35 років. Але у 2015 році Всесвітня організація охорони здоров'я подовжила цей термін до 44 років. Середній вік тепер закінчується у 60. І тільки тоді починається похилий. До речі, античний вчений Піфагор ототожнював життя людини з порами року, кожна з яких тривала по 20 років: весна – початок і розвиток життя – від народження і до 20 років; літо – молодість – від 20 до 40 років; осінь – розквіт – від 40 до 60 років; зима – згасання – від 60 до 80 років.

Пропоную поговорити про так званий «оксамитовий сезон» нашого життя – кінець літа – початок осені. Або ж, говорячи термінами ВООЗ, про завершення молодості – початок середнього віку.

«Після 40 життя лише починається», - говорила героїня одного з культових радянських фільмів. І варто зауважити, що вона була абсолютно права. Наукою доведено, що сексуальне життя у жінок після 40 років стає набагато яскравішим – рівень тестостерону зростає, а досвід і знання свого тіла допомагають досягати більш якісної кульмінації.

У 50 і більше років треба не припиняти рухатися вперед, займатися собою. Запишіться до лікаря-ендокринолога, пройдіть необхідні обстеження і дозвольте вашому організму якомога довше зберегти вашу активність, молодість і здоров'я, щоб відчувати себе Жінкою в будь-якому віці!

Якщо ви відчуваєте, що забуваєте всякі дрібниці, не панікуйте. Це абсолютно нормальний процес, особливо якщо ви ведете насичене життя і звикли тримати в голові купу інформації. Найкраще в такій ситуації звернутися до невролога.

Коли вам «за...» час готуватися до настання менопаузи. Це абсолютно природний процес і в жодному разі не означає настання старості. Організм «перелаштовується» на осінній період. Що заважатиме - це припливи. Вони бувають у 80% жінок. Ваш гінеколог може порадити необхідні ліки.

3. Не втрачайте почуття мети. Дослідження показують, що наявність мети в літньому віці зменшує ризик серцевої недостатності чи хвороби Альцгеймера.

4. Не обмежуйте себе кухнею, онуками, городом. Вивчайте іноземну мову, опануйте водіння авто, вивчіть комп'ютер. Не бійтеся починати й навчатися.

5. Звільніть життя від зайвого негативу. Менше дивіться телевизор, більше бувайте на повітрі й більше посміхайтесь. Приберіть з життя стосунки, які вас отруюють. Не думайте, що говорять про вас інші, це їх справа.

6. Усвідомте, що ваше життя – ВАШЕ. Ви нікому нічого не винні. Починайте ранок з посмішки своєму віддзеркаленню і фрази «Я люблю себе». За пару тижнів ви побачите, наскільки змінюється ваше життя.



# ВПРАВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ТА ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ

Намалюйте сходи з 10 сходинками. Найнижча – перша, найвища – десята. На одній з них намалюйте себе. Де ви стоїте? Якщо з 1 по 4 сходинку, то у вас занижка самооцінка, з 5 по 7 – досить адекватна, з 8 по 10 – висока.

## Як підвищити самооцінку?

**Крок 1.** Напиши перелік того, що дає тобі привід пишатися собою. Наприклад, ти посидюща, уважна до дрібниць, чуйна, добра? Тепер проаналізуй, як ці гідності допомагають тобі в житті. Якщо виявиться, що якийсь із талантів поки що не задіяний, подумай, чим він може тобі допомогти. Привчи себе доповнювати цей список щовечора, адже щодня ти досягаєш все нових вершин.

**Крок 2.** Хвали себе за досягнення. У тебе сьогодні вийшло приготувати смачний сніданок або звести квартальний звіт з першого разу? Обов'язково похвали себе за кожен успіх, навіть якщо він здається крихітним.

**Крок 3.** Налаштуйся на позитив від спілкування з людьми. Довірай оточуючим. Спробуй побачити в кожній людині насамперед хороші якості.

**Крок 4.** Замість того щоб болісно переживати свою поразку, спробуй витягти з неї користь, адже в будь-якій ситуації є не тільки мінуси, а й плюси. Тебе не прийняли на роботу? Може, скоро у тебе з'явиться ще кращий шанс! Ти розлучилася з чоловіком? Отже на тебе чекає нове кохання.

**Крок 5.** Згадайте і напишіть всі епізоди вашого життя, з яких ви вийшли переможцем. Це і є підтвердження вашої суперцінності для цього світу.

**Крок 7.** Вигадайте собі захисну фігурку. Яку завгодно: лева, ведмежатка, котика. У ситуаціях, коли відчуваєте страх, беріть її з собою.

**Кольорові слова:** Корисна гімнастика для мозку або вправа на уважність. Допомагає підвищити рівень концентрації, покращує увагу.

Отже, ваше завдання – швидко назвати колір слів. На перший погляд, все просто, але спробуйте зробити це максимально швидко, і ліва півкуля одразу ж почне концентруватися на словах, збиваючи вас с пантелику. Вам потрібно синхронізувати роботу обох півкуль.

**ЖОВТИЙ СИНІЙ ЧЕРВОНИЙ  
ЧОРНИЙ ЗЕЛЕНИЙ ФІОЛЕТОВИЙ  
ЖОВТИЙ ЧЕРВОНИЙ ЗЕЛЕНИЙ  
ФІОЛЕТОВИЙ ЖОВТИЙ СИНІЙ**

А ще щоб тренувати розум, більше читайте та грайте в інтелектуальні ігри. Чудовий спосіб розвинути гнучкість мислення – вивчення іноземних мов та заняття музикою. Можете вивчити номери телефонів. Це змушує мозок активно й ефективно працювати.





Світлана МОРОЗ,  
завідуюча Обласним центром  
психосоматичних розладів на базі  
психоневрологічного відділення КЗ  
«Дніпропетровська обласна клінічна  
лікарня ім. Мечникова»

## ДЕПРЕСІЯ – НЕ ВИРОК

У якийсь момент ми починаємо відчувати занепад сил і духу. Так у наше життя входить депресія...

Неможливим стає сидіти у квартирі або офісі, протягом дня постійна сонливість, ввечері просто валишся з ніг, але спати повноцінно не можеш, настрій «на нулі».

Усі ми проходимо через не надто радісні періоди у своєму житті, можемо таке пережити. Депресія ж починається тоді, коли порожнеча і відчай повністю заповнює вас і це триває тижнями і місяцями.

Дехто вважає, що депресія – це не серйозно. Але нині депресія – досить поширене захворювання, вражає і чоловіків і жінок, молодих і старих, і навіть дітей. Кожен десятий у цивілізованому світі піддається цьому недугу. Симптоми депресії можуть бути різними, але зберігаються вони протягом декількох тижнів або місяців і заважають роботі, сімейному та соціальному життю.

### Психологічні симптоми депресії:

- безперервне зниження настрою, відчуття безнадійності і безпорадності,
- низька самооцінка, сльозливість, почуття провини,
- дратівливість і нетерпимість до людей,
- відсутність інтересу до звичної діяльності,
- думки про безглуздість існування і навіть про самогубство.

### Фізичні симптоми депресії:

- порушення сну, сповільненість, загальмованість рухів і мови,
- зміни апетиту й ваги, порушення функції кишківника, незрозумілі болі,
- брак енергії та відсутність інтересу до сексу, зміни менструального циклу.

### Соціальні симптоми депресії:

- зниження продуктивності, соціальної активності, уникнення контактів,
- відсутність бажання спілкуватися навіть з близькими і друзями,
- байдужість до захоплень і розваг, напруга в стосунках.

### Ментальні симптоми депресії:

- сповільненість мислення, труднощі зосередження,
- труднощі в прийнятті рішень,
- нав'язливі думки (необґрунтовані страхи, сумніви).

**Сама природа депресії часто заважає людині звернутися за допомогою. Не затягуйте! Чим раніше ви звернетесь до лікаря, тим швидше ви знайдете шлях до одужання.**

# ПЕРЕВІРТЕ СЕБЕ НА НАЯВНІСТЬ ДЕПРЕСІЇ

Пропоную вашій увазі короткий тест на можливий депресивний стан.

Поставте поряд з номером питання знак «плюс», якщо ваша відповідь «так», і знак «мінус», якщо ваша відповідь «ні».

1. Я часто відчуваю втому.
2. Я постійно відчуваю слабкість.
3. Мені буває важко заснути.
4. За ніч я прокидаюся по кілька разів.
5. Мені багато чого в житті не вдається.
6. Статеве життя мені не приносить задоволення.
7. Життя мене заводить у глухий кут.
8. Настрій у мене зазвичай завжди пригнічений.
9. Дрібниці дратують мене все сильніше
10. Часом мені здається, що краще померти.

Ви відповіли на десять не надто приємних питань. Тепер підрахуйте плюси.

В ідеалі потрібно, щоб у вас не було жодного плюса. Можна вважати допустимим 3 позитивні відповіді на ці десять питань.

Якщо у вас 3 плюси з 10, можна вважати, що у вас немає депресії.

Якщо у вас від 4 до 7 плюсів, у вас помірна депресія.

Якщо ви набрали 8, 9 або 10 плюсів, це, безумовно, депресія.

Якщо ви відповіли позитивно на останні три питання, це вже виражена депресія. Вам необхідна консультація психолога або психіатра.



## АНТИДЕПРЕСИВНІ ПОРАДИ

Подолати депресію можна! Але якщо боротьба з хворобою обмежиться лише прийомом таблеток і відвідуванням лікарів, шлях до одужання розтягнеться на довгі місяці, а то й роки. Щоб повернутися в форму як можна швидше, потрібно активно включати «антидепресивні заходи» в повсякденне життя.

**Переключайте увагу.** Для депресії характерні нав'язливі думки. Якщо ви відчуваєте, що вкотре прокручує в голові ті самі спогади, переключіть увагу на будь-який предмет. Підніміть з землі камінчик, розгляньте його, покрутіть в руках, подумайте, на що він схожий. За кілька хвилин похмурі думки відступлять.

**Не тримайте емоції в собі.** Вимоги «взяти себе в руки», «тримати удар» і «не розклеюватися» лише вганяють людину в ще більш глибоку депресію. Якщо хочеться плакати - плачте, хочеться кричати - кричіть, хочеться бешкетувати - побийте диванну подушку.

**Радуйте себе.** Почніть вести щоденник, в якому ви будете відзначати приємні моменти, навіть якщо вони були швидкоплинними і незначними. Зверніть увагу на те, що радує вас найчастіше, і прагніть до цього.

**Ну і звичайно займіться спортом чи творчістю.**



Наталія Біла,  
головний лікар Дніпропетровського  
наркологічного диспансеру

## НАВЧИТЬСЯ КЕРУВАТИ СОБОЮ І БУДЕШ КЕРУВАТИ СВІТОМ

Цей давньогрецький вислів має стати основним життєвим принципом для кожної людини. Мистецтво управління собою дозволить

вам стати врівноваженою та цілісною особистістю, досягти намічених цілей. Крім того, вважається, що люди, здатні справитися зі своїми емоціями, більш щасливі. Варто лише мати бажання.

✓ Щоранку ви приводите свою зовнішність в порядок. Те ж саме треба робити з внутрішнім самовідчуттям. Зранку швидкість обміну речовин є незначною, температура тіла мінімальна, а рівень глюкози в крові досить незначний. Цей фізичний спад негативно впливає на наш ранковий настрій. Як його підняти? Встаньте у відкритого вікна й хвилину глибоко подихайте. **Видихніть свій гнів.** Потім зробіть кілька легких фізичних вправ і посміхніться.

✓ **Відведіть кілька хвилин на день для того, аби подумати про приємні події**, які очікують вас сьогодні, завтра чи наступного тижня, замість того щоб непокоїтися про неприємності, які можуть з вами статися. Підсвідомість досить легко піддається управлінню, коли думки й слова повторюються. Отже, думаючи чи говорячи про успіх, ви дуже скоро отримаєте його матеріальне втілення.

✓ Якщо вам зіпсували настрій на роботі, **виплесніть свої емоції у русі.** Енергійні рухи змінюють настрій. Коли даєш м'язам навантаження, неможливо залишитися у тому ж настрої. З кожною емоцією пов'язана не тільки певна схема м'язового напруження та звична поза, а й своєрідний ритм дихання.

✓ Намагайтеся не робити швидких висновків у будь-якій ситуації. Спроба швидко відреагувати на проблему цілком може виявитися помилковою. Щоб навчитися справлятися з собою, **відпрацюйте в собі звичку зробити глибокий вдих та порахувати до 10.** Це допоможе вам зосередитися на своїх думках.

✓ Дуже важко контролювати себе під час конфліктних ситуацій або тоді, коли вас провокують на агресивну поведінку. Щоб не перетворювати дискусію на базар, намагайтеся аргументувати свої відповіді і вимагайте того ж від співбесідника. Якщо відчуваєте, що починаєте втрачати самовладання, візьміть паузу, наприклад, відпийте ковток кави. **Говоріть твердо і рішуче**, але не зривайтеся на крик, навіть якщо кричать на вас. В цьому випадку краще скористатися захисною реакцією і, поки триває гнівний монолог вашого опонента, уявіть собі його з великими вухами або клоунським носом. Це неминуче викличе у вас посмішку, а, значить, допоможе розслабитися.

✓ **Складайте плани і дотримуйтеся їх**, не забуваючи залишити і місце для заслуженого відпочинку.

# ВПРАВИ ДЛЯ ГАРНОГО НАСТРОЮ

Якщо в душі оселилися смуток і туга, то в першу чергу спробуйте «збити» цей стан, використовуючи довільну комбінацію з наступних фізичних дій:

- Зробіть кілька дуже глибоких вдихів-видихів;
- Разок-другий позіхніть із задоволенням;
- Зробіть невелику зарядку: присідання, нахили, потягування ...
- Потрясіть усім тілом, щоб пішла дрібна дрож.
- Максимально напружте всі м'язи свого тіла, тримайте їх секунди 2-3 в

такому стані, і потім скиньте напругу.

Ці прийоми допомагають нейтралізувати вплив негативних емоцій. Після чого вже можна почати створювати собі бадьорий і життєрадісний настрій за допомогою «позитивних емоційних жестів». Наприклад, таких:

➤ Зробіть красиву, рівну поставу: випряміть плечі, груди вперед, голову гордо підніміть...

➤ Посміхніться (собі в дзеркалі, навколишнім предметам, людям або просто так). Утримуйте посмішку як мінімум 10 хвилин!

➤ З криком «Yes!» Скиньте руки вгору!

Список подібних «позитивних емоційних жестів» можна продовжувати досить довго, але насправді гнатися за кількістю не потрібно. Досить знати 2-3 своїх улюблених рухи, які дозволять за мить змінити ваш внутрішній стан.

Якщо ви відчуваєте, що вже не в силах стримувати накопичені негативні емоції, й готові вибухнути, то найкраще в цій ситуації – дати можливість їм виплеснутися.

Якщо хочеться плакати – плачте від щирого серця, так, щоб сльозами змити весь біль.

Якщо всередині кипить злість – візьміть подушку і як слід її відлупцюйте. Хай краще ваш гнів вихлюпнеться на подушку, ніж на людину, яка раптово попадеться під руку.

Іноді найпростіший спосіб розігнати в своїй душі грозові хмари – це дати їм можливість вибухнути зливою з громом і блискавками ... гроза короточасна, і зазвичай відразу після неї в небі з'являється веселка і знову починає гріти тепле сонечко.

До цієї техніки є два зауваження:

По-перше, зробіть цей викид емоцій керованим: якщо плачете - то не на роботі, а вдома в потрібному місці і в потрібний час.

А по-друге, намагайтеся не доводити себе до стану, коли емоції стають настільки некерованими, що доводиться вдаватися до «вибухових» технік. Використовуйте наші поради і «аварійні вибухи» вам будуть не потрібні





Лідія ДУКАЧ,  
головний лікар Дніпропетровського  
лікарсько-фізкультурного диспансеру,  
кандидат медичних наук

## ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ – ЦЕ ЇЇ ФІЗИЧНА ФОРМА

Вік після 40 років – найбільш вразливий у плані фізичного здоров'я. Потрібно уважно стежити за своїм самопочуттям, не пропускаючи жодного тривожного симптому. Для початку візьміть собі за правило регулярні відвідування лікарів:

- ✓ **Терапевт – раз на рік для контролю артеріального тиску, аналізу крові на біохімію, рівня вітамінів D і B12.**
- ✓ **Гінеколог – раз на рік для профілактичного огляду та мамографії, раз на 2 роки для онкоцітологічного скринінгу.**
- ✓ **Стоматолог – раз на півроку для профілактичного огляду.**
- ✓ **Дерматолог – раз на рік для скринінгу стану вашої шкіри, спостереження родимок, пігментації та планування антивікових б'юті-процедур.**

Профілактичні огляди повинні стати для вас правилом, а зі свого боку ми дамо кілька порад, як берегти своє здоров'я у середньому віці.

### **1. Качаємо м'язи, щоб зберегти кістки.**

М'язовий каркас захищає, допомагає підтримувати кістки й суглоби, знижуючи навантаження на них. Науково доведено, що силові вправи сприяють профілактиці старіння мозку, а фізична активність покращує увагу та пам'ять.

### **2. Гуляємо швидким кроком: для серця, судин та шкіри.**

Ще один наслідок вікових змін – згущення крові та підвищення вироблення так званого «поганого холестерину». Найбільш корисно для нашої серцево-судинної системи – ходити швидким кроком 30 - 40 хвилин щодня.

### **3. Скорочуємо калорійність їжі.**

З віком обмін речовин сповільнюється, і легше набирається зайва вага. Важливо не тільки зменшити калорійність їжі. Після 50-ти жінці потрібні омега-3 жирні кислоти, що містяться в рибі та морепродуктах. Вони полегшують симптоми клімаксу, захищають серце і судини, забезпечують пружність шкіри.

### **4. Правильний сон.**

Як стверджують науковці, під час сну нервові клітини головного мозку очищуються від шкідливих речовин. Не дарма зірки, яким більше 40 і які виглядають молодшими, навперебій твердять, що головний їхній козир - це сон краси.

### **5. Сміх.**

Використовувати сміх в оздоровчих цілях люди навчилися вже давно. Ще Гіппократ радив частіше посміхатися! Сміх гальмує продукування головним мозком гормонів стресу. А ще, сміх зміцнює імунну систему, тренує м'язи пресу.

# ВПРАВИ ДЛЯ АКТИВІЗАЦІЇ ОРГАНІЗМУ

**1. «Кнопки мозку»** допомагають прокинутися і налаштуватися на роботу.

Початкове положення: Виконується стоячи. Одна рука масажує поглиблення під ключицею з правого або лівого боку. Інша рука знаходиться на пупку. Виконувати 10 кругових рухів двома руками, змінюючи положення рук.

**2. «Коліно - лікоть»** активізує зону обох півкуль. При цьому утворюється велика кількість нервових шляхів, що забезпечують причинно-обумовлений рівень мислення.

Початкове положення: Стоячи. Підняти і зігнути ліву ногу в коліні, ліктем правої руки доторкнутися до коліна лівої ноги, потім те саме з правою ногою і лівою рукою. Повторити вправу 8-10 разів.

**3. «Ледачі вісімки для очей».** Початкове положення: Стоячи або сидячи. Витягнути руку вперед, зігнути в лікті, підняти великий палець руки на рівень перенісся, описувати вісімки в горизонтальному полі бачення. Стежити при цьому за рухом великого пальця тільки очима. Малювати вісімки справа наліво і зліва направо, зверху вниз. Повторити 8-10 разів.

**4. «Ледачі вісімки для письма».** Обводимо контур рукою від центру проти годинникової стрілки: вгору, вліво і назад до центру; потім за годинниковою стрілкою: вгору, вправо і назад через низ до центру. Кожною рукою малюється п'ять або більше вісімок, потім так само обома руками.

**5. «Дзеркальне малювання».** Вправа сприяє синхронізації роботи півкуль, сприйняттю інформації, покращує запам'ятовування інформації. Початкове положення: на дошці або на чистому аркуші паперу, взявши в обидві руки по олівцю або фломастеру, одночасно малювати дзеркально-симетричні малюнки чи літери.

**6. Посмішка перед дзеркалом.** Встаньте перед дзеркалом, випряміть спину і посміхніться своєму відображенню. Пряма спина – обов'язкова умова! Адже згідно з вченням йоги прямий хребет є головною «життєвою артерією», через яку енергія ззовні надходить до всіх внутрішніх органів і систем. Поєднання сміху з певними фізичними і дихальними вправами дозволяє домагатися глибокого розумового заспокоєння та ефективного відпочинку всьому організму ефективніше, ніж під час сну! Тепер трохи терпіння, і буквально за пару хвилин гарний настрій почне наповнювати вас.

**7. Дивимося в небо.** Ця вправа робиться один раз на день протягом 10 хвилин, краще до їди. Просто дивіться в небо в світлий час доби. Вибирайте таку ділянку неба, щоб сонце було за спиною, інакше може виникнути дискомфорт в очах. Втомилися - закрийте очі, відпочиньте, потім знову не поспішаючи відкривайте. Десь на середині заняття вас може почати хилити в сон - це нормально! Після заняття посидьте з закритими очима 3-5 хвилин, відпочиньте.





Вікторія ОРЕШИНА,  
голова ДООФСТ «СПАРТАК»,  
майстерка спорту міжнародного класу,  
чемпіонка Всесвітніх ігор майстрів

## ПОСТАВА, ПАНІ!

Сучасна жінка – активна, емоційна, стрімка у своїх діях. Що треба, щоб бути такою жінкою? Небагато – любити себе. Можна, звичайно, приймати себе такою, як є. А потім скарги на біль у спині, у м'язах, на швидку втому, на вікові зморшки і зайву вагу. Але, якщо вже ви все ж таки вирішите щось змінити у своєму житті, вам доведеться виділити 30 хвилин на день для занять спортом і додати до свого раціону пару кілограмів овочів в тиждень, замінивши ними випічку та солодощі. А далі вже все залежить від вас.

Для початку визначте рівень вашого фізичного здоров'я. Мінімум, який повинна виконувати кожна людина старша за 45 років: пройти пішки в середньому темпі 5 км, присісти 50 разів за один підхід, віджатися 20 разів за один підхід, затримати подих на максимальному видиху на 20 секунд. Звичайно, якщо ви не можете осилити таке навантаження, просто візьміть ці нормативи як еталон і рухайтесь до показників крок за кроком. Наприклад, якщо ви сьогодні можете пройти тільки 1 км без задишки, то на наступному тренуванні пройдіть 1 км і 100 метрів. Так само і з іншими вправами.

Дбайте про себе. А особливо дбайте про основу вашого тіла – про хребет. Маємо визнати, що сучасний спосіб життя обтяжливо діє на хребет. Регулярні перевантаження та сидячий спосіб життя – вороги здоров'я в цілому і хребта в першу чергу. Ліками хребту не зарадиш. Йому потрібні Ваші конкретні дії!

✓ **Не перетворюйте себе на ломових коней.** Один зайвий кілограм і ваш хребет не витримає.

✓ **Не забувайте про поставу!** Дворянські родини з дитинства привчали дітей, як правильно тримати поставу, рухатися, ходити. Якщо хочете бути здоровими, потрібно відроджувати корисні традиції предків.

✓ **Привчіть себе до правильних поз.** Для сну – жорстке ліжко, невисока подушка. Для сидіння – жорсткий стілець, сидіння якого має бути коротшим за стегно, а висота дорівнювати висоті гомілки. Сидіти треба так, щоб спина прилягала до спинки стільця. Не плюхайтесь на стілець, а опускайтесь легко і м'яко, як дама з вищого світу.

Для хребта категорично шкідливий 8-годинний робочий день біля комп'ютера. Змушуйте себе весь час міняти пози, раз у раз потягнутися, розправити плечі, щоб не терпли м'язи, використовуйте будь-який привід, щоб зайвий раз вставати, пройтися. Не соромтеся виконувати гімнастику хоча б один раз в день.

Введіть собі за правило піші прогулянки та біг. Тому що ці види терапії забезпечують рівномірне й повноцінне навантаження на всі групи м'язів, тренують судини й водночас розслаблюють нервову систему.



# ВПРАВИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ХРЕБТА

**Розігрівання.** Розігрійте руками, де дістаєте, всі м'язи спини і місця їх прикріплення до хребта. Візьміть тенісний м'ячик і покатайте його спиною по стіні.

**Трясогузка.** Ця вправа в буквальному сенсі призначена для того, що розтрясти хребці, м'язи, суглоби. Злегка підстрибуючи, потрясіть торсом так, ніби ви хочете нанизати свої хребці один на інший за струночкою.

**Усередині кулі.** Витягніть руки: праву вперед, ліву – назад, і починайте кругові обертання, ніби ви долоньями рухаєтеся по внутрішній стороні кулі, в якій перебуваєте.

**Скручування.** Робіть повороти в сторони всім корпусом, потім окремо – верхнім плечовим і нижнім поперековим відділами, потім повертайте верхню частину тулуба в одну сторону, а нижню – в іншу.

**Прогинання.** У положенні стоячи: ноги на ширині плечей, злегка зігнуті в колінах, руки на поясі. Прогніться максимально назад. Повторіть 10-15 разів. У положенні сидячи на стільці виконайте прогини в попереку назад 10-15 разів.

Після виконання гімнастики треба обов'язково відпочити. Поруч повинна бути пляшечка з водою, адже може з'явитися спрага після зарядки і це абсолютно нормально.

Фахівці рекомендують після 40 років виконувати рухи повільно і плавно, інакше можна пошкодити зв'язки. Не можна робити зарядку занадто швидко. Щоб заняття принесли задоволення, включайте улюблену музику.

Після виконання вправ спочатку м'язи можуть злегка боліти, але через кілька днів біль проходить. Якщо ж вона залишилася, виконувати гімнастику не представляється можливим, потрібно звернутися до лікаря і знайти причину болю, дискомфорту.

Починайте піклуватися про хребет прямо сьогодні, не відкладайте на завтра. Крім явної користі для здоров'я, вас чекають і приємні супутні результати: втрата зайвої ваги, струнка підтягнута фігура і відродження втраченої в наш божевільний час жіночності.





Тетяна ШАПАРЕНКО,  
директорка Дніпропетровського  
художнього музею

## МИСТЕЦТВО МОЖЕ ЛІКУВАТИ

У нашому сучасному світі ми часто не маємо часу на відпочинок. Робота, господарство, родина.... Коли ви востаннє були в театрі чи в музеї? Скажете: не маю часу. Вірю. Але такий невпинний виснажуючий ритм життя кого завгодно здатний звалити з ніг. Поки не дійшло до реальних хвороб, викликаних фізичною та нервовою перевтомою, зупиніться. Подбайте про себе.

Є низка методик, які з легкістю можна виконувати в домашніх умовах. Одна з них – це арттерапія, яка використовується при стресах, депресії, підвищеній тривожності, зниженій самооцінці, сімейних неприємностях. Я бачила, як змінювалися обличчя матерів загиблих воїнів АТО після малювання картин. Я бачила, як змінювалися обличчя воїнів, які пройшли через війну. Арттерапія працює. Це я точно знаю!

Використання арт-терапії має безліч переваг в порівнянні з іншими методами. По-перше, це легкість використання, доступна кожній людині, незалежно від його віку, статі, рівня творчих здібностей, тобто майже не має протипоказань.

«Живопис – ідеальний спосіб відволікання. Я не знаю нічого іншого, що б так повно поглинало розум, не виснажуючи тіло. Якими б не були одномоментні занепокоєння або тривоги за майбутнє, як тільки картину розпочато, їм уже немає місця в думках. Весь світ думок людини концентрується на роботі. Час шанобливо стоїть осторонь». Ці слова належать Вінстону Черчиллю, який все життя захоплювався живописом і це було для нього власним способом арттерапії, способом відпочити, зарядитися енергією.

**Перша і головна заповідь арттерапії – назавжди забути сором'язливість,** що виражається словами типу: «Я не художник». Завдання намалювати красиво не ставиться. Нам треба виплеснути, «вималювати» накопичений стрес, щоб поліпшити стан свого здоров'я.

Для створення малюнків не користуйтеся лінійкою, циркулем і іншими пристосуваннями для отримання більш «красивого» зображення. **Усі арттерапевтичні малюнки потрібно виконувати від руки.**

**Не шукайте ідеальний колір.** Процес малювання повинен бути простим і легким. В ту мить, коли ми запитуємо себе, який колір найкраще підійде для наступної деталі, ми споруджуємо перешкоду.

Якщо вас душить агресія та інші дуже негативні, руйнівні емоції – варто віддати перевагу ліпленню.

Не ставтеся до себе занадто серйозно. Знаходьте смішне в собі або своєму малюнку. Це корисно для мозку. У сміху є науково доведені властивості: він не тільки розважає, але також благотворно впливає на імунну, серцево-судинну і ендокринну системи. Сміх допомагає справлятися зі стресом, генерувати ідеї і залучати партнерів.

# АРТ-ТЕРАПІЯ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## Вправи-малюнки.

Намалюйте «ворога» або свій страх у вигляді казкової тварини. Так страшніше! І далі з ним можна пограти. Наприклад, якщо у вас конфлікт з шефом, намалюйте його у вигляді дракона, а потім «посадіть» його в клітку з величезними замками. Все, конфлікт вичерпано! Якщо ви хвилюєтеся перед важливою розмовою, намалюйте свого майбутнього співбесідника з кумедними бантиками чи повітряними кульками, і страх відступить.

## Вправи з чорнильними плямами.

Ці вправи арт-терапії продовжують і розвивають ідею знаменитого тесту швейцарського психолога Роршаха. Візьміть туш, чорнило, рідко розведену гуаш і капніть цим посередині щільного листа ватманського паперу. Потім складіть аркуш навпіл і притисніть складені частини одна до одної, акуратно розгладжуючи їх. Розгорніть аркуш паперу. Ви побачите дуже красивий, симетричний абстрактний малюнок. Зробіть серію таких «плям Роршаха», використовуючи різні кольори, а потім спробуйте зрозуміти свої малюнки..

По тому, які фарби домінують в малюнку, можна багато сказати про ваш стан:

- **Зелений** – м'якість, гнучкість, але разом з тим може означати тягу до знань.
- **Яскраво-червоний** – активний настрій на перемогу. У вас є сили, щоб подолати всі перешкоди і добитися успіху.
- **Синій** – ви прагнете до спокою, вам не вистачає усамітнення.
- **Синьо-зелений** – вам необхідно почуття впевненості в собі або просто ви давно не відпочивали.
- **Світло-жовтий** – ви прагнете до спілкування і веселощів.
- **Насичений жовтий** – вам не вистачає надії на краще і впевненості в завтрашньому дні.

Не хочете малювати, є ще вправи з глиною, віском, пластиліном, тістом. Виліпіть свою проблему, поговоріть з нею, висловивши їй все, що хочете, все, що накопало, трансформуйте її (можна дуже грубо) в те, що захочете. А тепер знищить її, зминаючи у звичайну нікчемну купку.

А ще фахівці радять:

- **При перевтомі малюйте квіти.**
- **Відчуваєте біль** – займіться ліпленням або скульптурою.
- **Прояви агресії допоможе подолати малювання ліній.**
- **Прийшов смутку** – розмалуйте папір яскравими фарбами.
- **Тривожний настрій виженете, зробивши ляльку-мотанку.**
- **Якщо не можете розлучитися з думкою або почуттями до людини, зробіть паперовий літачок, напишіть на ньому проблему і випустіть в вікно.**





Яна ПОЛЯНСЬКА,  
директорка КП «Представництво  
Придніпров'я»

## ЛІДЕРСТВО. ЯК СТАТИ ЛІДЕРОМ/КОЮ?

Чи можливо виховати в собі лідера, або це вроджений талант? Чи можливо навчитись цьому та отримати ці навички самостійно, не звертаючись до дорогих курсів?

Ці питання завжди стають нагальною темою для обговорення та дискусування. Моя відповідь – так, якщо Ви маєте бажання, насагу та завзятість. Якщо Ви мрієте робити щось важливе, надихати та мотивувати людей, або якщо маєте силу волі для досягнення будь-яких цілей, це завдання Вам під силу.

Для початку слід розібратись, що ж таке лідерство взагалі. **Лідерство** – це вміння пробудити в людей мрію, до якої вони наближатимуться, «вдихнути» в них потрібну для руху енергію. Під лідерством розуміється спроможність впливати на окремі особистості та соціальні групи, трудові колективи, спрямовувати їхні зусилля на досягнення мети організації, фірми, підприємства.

Для оцінки лідерства існують певні критерії:

**1. Вроджене прагнення вести за собою.** Бути лідером означає вказувати шлях іншим – найліпший, найкоротший, найбезпечніший. Лідер не тільки скеровує і веде своїх послідовників, а й прагне вести їх за собою.

**2. Мотивація першості.** Для того, щоб стати лідером, недостатньо прагнути бути першим. Першість передбачає кращі, ніж в інших, життєві результати, що є наслідком зусиль людини, які демонструють її професіоналізм, компетентність, здібності, таланти та інші видатні якості.

**3. Впливовість.** Адже, щоб стати лідером і вести людей за собою, потрібно бути впливовою людиною. І це стосується не тільки людей, які наділені певною владою, а й тих, кого підтримують ззовні, хто здобув цю підтримку самостійно, своїм авторитетом.

**4. Зануреність і захопаність у свою справу.** Лідер вміє витримати межу між своїм покликанням та різними захопленнями. Для лідера мотив діяльності відповідає самій діяльності.

**5. Компетентність і креативність.** Лідером стає людина, яка добре розуміється на своїй справі і використовує творчий підхід у розв'язанні проблемних питань та ситуацій.

**6. Психологічна надійність** – здатність, підтримувати потрібний рівень «я хочу», «я можу» і «я повинен» у різних, особливо напружених, ситуаціях життєдіяльності.

**7. Адекватна самооцінка і саморегуляція.** У лідерів у більшості випадків поєднуються високий рівень домагань, висока самооцінка у поєднанні з високою вимогливістю до себе і до всього, що стосується групових цінностей та мети.

**8. Самовдосконалення.** Це один, мабуть, з найважливіших критеріїв. Справжній лідер завжди хоче вчитися, набувати досвіду, вдосконалювати свої вміння і навички.

**За якими ознаками можна ідентифікувати лідера?** Лідер – це людина, яка:

- здатна до прийняття відповідальних і складних рішень, готова нести за них належну відповідальність;
- турбується про загальне благо і користь людей, а не про особисту вигоду;
- активна, ініціативна та енергійна у вирішенні завдань всієї групи;
- здатна вести за собою людей на абсолютно добровільних засадах;
- вміє визнавати помилки і може брати відповідальність за поразки на себе;
- впевнена в собі, знає свої сильні та слабкі сторони і може правильно їх використовувати;
- володіє харизмою, природною силою впливу та комунікабельними навичками;
- цікавиться інтересами групи, має довіру з їхнього боку та сильний авторитет;
- вміє безпечно і креативно виходити за рамки норм і правил.

Якщо Ви не володієте усіма цими навичками, рисами характеру – не впадайте у відчай. Будь-який навик можна виховати в собі. Головне мати бажання для досягнення цієї мети та тверду силу волі.

Можна виділити декілька практичних порад, щоб розвинути навички лідерства:

- вчіться бути проактивними, сміливо керуйте своїм життям;
- ставте собі цілі і розставляйте пріоритети у їх досягненні;
- будьте відповідальними та послідовними у своїх діях, несіть відповідальність за свої слова та вчинки;
- перестаньте боятися нового, виходьте із власної зони комфорту та намагайтесь кожного дня робити щось нове;
- спілкуйтесь більше, слухайте уважніше і активно налагоджуйте комунікації з новими людьми;
- вчіться емпатії, розуміти інтереси та потреби інших людей, і в суперечливих питаннях намагайтесь віднайти компромісне рішення;
- кожен день вчіться новому і не забувайте пробувати це на практиці, удосконалюйте себе і свої навички, отримуйте цікаву та корисну інформацію;
- насолоджуйтесь тим, що робите та отримуйте задоволення від своєї роботи.

Якщо Вам цікаво, який ви маєте рівень комунікативних та організаторських здібностей, ви можете перевірити це самостійно. Для цього вам потрібен чистий аркуш, олівець та декілька хвилин тиші. Будьте зосереджені та чесні, щоб отримати якісний результат. Бажаю успіхів!

# ДОСЛІДЖЕННЯ КОМУНІКАТИВНИХ ТА ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ



**Мета:** виявлення комунікативних і організаторських здібностей особистості (уміння чітко і швидко встановлювати ділові та товариські стосунки з людьми, намагання розширювати контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання виявляти ініціативу і т. д.)

**Хід виконання:** Дайте відповідь на кожне запитання «так» чи «ні».

**Запитання:**

1. Чи є у вас прагнення до вивчення людей і знайомств з різними людьми?
2. Чи подобається вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго вас турбує почуття образи, завданої вам ким-небудь з ваших товаришів?
4. Чи завжди вам важко орієнтуватися в критичній ситуації?
5. Чи багато у вас друзів, з якими ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними вашої думки?
7. Чи вірно, що вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли перешкоди у здійсненні ваших намірів, чи легко вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко ви встановлюєте контакти з людьми, які старші за вас за віком?
10. Чи любите ви придумувати або організовувати зі своїми товаришами різні ігри та розваги?
11. Чи важко вам включатися в нові для вас компанії (колективи)?
12. Чи часто ви відкладаєте на потім справи, які потрібно виконати сьогодні?
13. Чи легко вам вдається встановлювати контакти та спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете ви домогтися того, щоб ваші товариші діяли відповідно до вашої думки?
15. Чи важко ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете ви при нагоді познайомитися і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто при вирішенні важливих справ ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують вас навколишні люди та чи хочеться вам побути на самоті?
20. Чи правда, що ви погано орієнтуєтеся в незнайомій для вас обстановці?
21. Чи подобається вам постійно знаходитися серед людей?

22. Чи виникає у вас роздратування, якщо вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи відчуваєте ви незадоволення, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любите ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси ваших товаришів?
27. Чи правда, що ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви рідко прагнете довести свою правоту?
29. Чи вважаєте ви, що вам не становить особливих труднощів внести пожвавлення в малознайому групу?
30. Чи приймаєте ви участь у громадській роботі в школі (у навчальному закладі, на виробництві)?
31. Чи прагнете ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи вірно, що ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не відразу було прийнято товаришами?
33. Чи відчуваєте ви себе невимушено, потрапивши в незнайомий колектив?
34. Чи охоче ви приступаєте до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що ви не відчуваєте себе досить упевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?
36. Чи часто ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у вас багато друзів?
38. Чи часто ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто ви стривожені і відчуваєте незручність при спілкуванні з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?



### Ключ до тесту.

Комунікативні схильності визначають ключові відповіді на наступні питання:

(+) Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські схильності визначають ключові відповіді на наступні питання

(+) Так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) Ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

### Обробка результатів тесту.

Максимальна кількість балів окремо по кожному параметру - 20. Підраховуються бали окремо за комунікативними та окремо за організаторськими схильностям. За кожну відповідь «так» або «ні» для висловлювань, які збігаються із зазначеними в ключі окремо за відповідними схильностям, приписується один бал.

### Рівні комунікативних і організаторських схильностей.

Сума балів 1-4 говорить про низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей.

Сума балів 5-8 говорить про комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Такі люди не прагнуть до спілкування, вважають за краще проводити час наодинці з собою. У новій компанії або колективі відчувають себе скуто. Зазнають труднощів у встановленні контактів з людьми. Не відстоюють свою думку, важко переживають образи. Рідко виявляють ініціативу, уникають прийняття самостійних рішень.

Сума балів 9-12 характеризує середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Такі особистості прагнуть до контактів з людьми, відстоюють своє, однак потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Потрібно подальша виховна робота з формування та розвитку цих якостей особистості.

Сума балів 13-16 свідчить про високий рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей піддослідних. Люди не губляться у нових обставинах, швидко знаходять друзів, прагнуть розширити коло своїх знайомих, допомагають близьким і друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, здатні приймати рішення в складних, нестандартних ситуаціях.

Сума балів 17-20 - вищий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Це свідчить про те, що у таких людей сформована потреба в комунікативній і організаторській діяльності. Вони швидко орієнтуються у важких ситуаціях. Невимушено поводять себе у новому колективі. Ініціативні. Приймають самостійні рішення. Відстоюють свою думку і домагаються прийняття своїх рішень. Люблять організовувати ігри, різні заходи. Наполегливі і натхненні у діяльності.





## 9 МОТИВУЮЧИХ КНИЖОК ДЛЯ ЖІНОК

Буває так, що для досягнення мети нам не вистачає сміливості, заряду енергії, порції натхнення. На допомогу в таких ситуаціях приходять книги, здатні слугувати ідеальною підзарядкою вашої розумової батарейки. Адже гарна книга має цілющі здібності – може вилікувати душевні рани й навчити радити кожній секунді життя. А ще книги трансформують певні життєві переконання, служать своєрідним «стусаном», який запускає механізм вашої активності.

### **Марк Менсон «Витончене мистецтво забивати на все. Нестандартний підхід до проблем»**



Посібник для тих, хто хоче тверезо сприймати повсякденне життя та сміливо дивитися в обличчя викликам, виносячи з таких ситуацій максимум для власного розвитку. Книга допоможе вам конструктивно сприймати негативний досвід і цілеспрямовано діяти в складних ситуаціях. Посібник написаний не тільки захоплююче, але і оптимістично, і значно більше наближений до практики, ніж цукрові історії успіху.

### **Регіна Бретт «Бог дає таланти всім. 50 уроків, щоб знайти себе та справу всього життя»**

Кожна людина – володар унікального таланту. На жаль, більшість з нас втрачають цей божий дар, потопуючи у вирі буденних справ, рутинного життя. Ця книга дає можливість зрозуміти себе і знайти власне покликання, наповнити життя новим змістом. У книзі зібрано 50 історій з життя різних людей, які опинилися в скрутному становищі, але знайшли в собі сили впоратися з викликами. Книга вчить не опускати руки, не сумувати, а діяти, свято вірячи в щасливий фінал.



### **Гел Елрод «Чудовий ранок. Як не проспати життя»**



Книга, яка допомогла тисячам людей змінити життя, розповідає про важливість розпочинати день якомога, описуючи секрет успішності в ритуалі тривалістю 6 хвилин. Книга вчить прокидатись зранку повним енергії та мотивації. Це має допомогти пробудити потенціал та бути готовим до нового етапу.

### **Брене Браун «Дари недосконалості»**

Ця книжка – результат приголомшливого дослідження: як люди сприймають свою недосконалість. Аналізуючи тисячі історій чоловіків та жінок у віці від 18 до 87 років, Брене Браун дійшла вражаючого висновку: щасливими людей робить не досягнення власного ідеалу, а визнання своєї недосконалості. Уміння відвертої і дотепної оповідачки та незмінного лідера інтернет-переглядів на конференції TED об'єднати науку з цікавою історією зробило цю книгу бестселером № 1 за версією The New York Times.



## Кейт Феррацці «Ніколи не їжте наодинці та інші секрети успіху завдяки широкому колу знайомств»

Як будувала свою політичну кар'єру Гілларі Клінтон та як Катерина Грехем зі звичайної домогосподарки перетворилась на успішного редактора Washington Post, як навчання на власних помилках зробило Авраама Лінкольна президентом, а величезне коло особистих контактів Вернона Джордана – найуспішнішим чорношкірим адвокатом Америки? Кейт Феррацці навчить спілкуватися, а спілкування – перетворити на успіх.



## Барбара Шер, Енні Готтліб «Мистецтво мріяти. Як отримати те, чого насправді бажаєш»

«Мета цієї книги – зробити вас переможцем» – так уперше звернулася до читачів 1978 року колишня офіціантка та 44-річна самотня мати двох дітей Барбара Шер. Написана легко та натхненно, книга допомогла мільйонам людей стати успішними, краще зрозуміти себе й здійснити свої мрії, перетворивши їх на чіткі цілі та зробивши їх реальністю. Цікаві й оригінальні вправи допоможуть визначитися з цілями та навчать долати труднощі.



## Лора Вандеркам «Я знаю, як їй все вдається. Тайм-менеджмент успішних жінок»

Відмінна книга, сповнена практичних порад щодо благоустрою часу, думок і бажань жінок. Корисні поради автора дають зрозуміти, як побудувати графік діяльності, щоб в ньому ще залишалось місце для себе. Знайти баланс між робочими й особистими справами. На прикладі сотень історій фахівець з тайм-менеджменту довела, що кожен може досягти всього, що хоче, і «мати все».



## Гретхен Рубін «Проект Щастя»

Що робити, коли маєш усе, але щасливим не відчуваєшся? Гретхен Рубін розпочала річний Проект Щастя, присвятивши кожен місяць розвитку окремих навичок, як то покращенню стосунків із коханою людиною, розбору захаращеної речами шафи або ж відновленню зв'язків зі знайомими, яких ви давно загубили. Приклад Гретхен започаткував марафон проектів у всьому світі – щороку люди складають плани, як стати щасливішими, та дотримуються їх відповідно до власних потреб.



## Джессіка Бекол «Право на помилку. 25 успішних жінок розповідають про те, чого їх навчили власні помилки»

Ця книга для тих, хто стомився відчувати себе нездарою, читаючи про досягнення інших. Двадцять п'ять жінок на сторінках цієї книги розвінчують міф про абсолютний успіх на шляху до мети, розповідаючи інколи смішні ситуації, а інколи історії, що вимагали серйозних рішень.



# ЗАКОН НА ЗАХИСТІ ЖІНОК

## ¶ Про роботу для жінок.

**Кодекс законів про працю України** забороняє відмовляти жінкам у прийнятті на роботу і знижувати їм заробітну плату у зв'язку з вагітністю або наявністю дітей віком до 3 років, самотнім матерям, що мають дитину до 14 років або дитину-інваліда. При відмові їм у прийнятті на роботу власник або уповноважений ним орган зобов'язаний повідомити про причини відмови в письмовій формі.



Закон не дозволяє залучати жінок до робіт у нічний час, до понаднормових робіт, до робіт у вихідні дні і направляти у відрядження вагітних жінок, а також жінок, які мають дітей віком до 3 років (ст. 176 КЗпП). Крім того, ті жінки, які мають дітей віком від 3 до 14 років або дітей-інвалідів, не можуть залучатися до понаднормових робіт або направлятися у відрядження без їхньої згоди (ст. 177 КЗпП). Відмова жінки в таких випадках не може розглядатися як порушення трудової дисципліни.



## ¶ Про жіночі відпустки.

**Законом України «Про відпустки»** для вагітних жінок та жінок, які мають дітей у віці до трьох років законодавством передбачені декілька видів відпусток та визначено порядок їх надання. По-перше, у зв'язку з вагітністю та пологами жінкам надається відпустка тривалістю 70 календарних днів до пологів і 56 (у разі народження двох і більше дітей та у разі ускладнення пологів – 70) календарних днів після пологів, починаючи з дня пологів. Тривалість відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами обчислюється сумарно і становить 126 календарних днів (140 календарних днів – у разі народження двох і більше дітей та у разі ускладнення пологів) (ст. 179 КЗпП, ст. 17 Закону України «Про відпустки»). По-друге, після закінчення відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами за бажанням жінки їй надається відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку з виплатою за ці періоди допомоги відповідно до законодавства.

## ¶ Про протидію насильству.

**Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству»** гарантує забезпечення доступу до загальних та спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб для отримання соціальних послуг медичної, соціальної, психологічної допомоги; надання у разі потреби тимчасового притулку для безпечного розміщення постраждалих осіб; забезпечення постраждалим особам доступу до правосуддя та інших механізмів юридичного захисту, у тому числі шляхом надання безоплатної



правової допомоги. Закон передбачає покарання за примушування до вступу в шлюб, до продовження примусово укладеного шлюбу, до вступу в співжиття без укладення шлюбу, до продовження такого співжиття, примус до переїзду в іншу країну з однією з вищезазначених цілей караються арештом на строк до 6 місяців або обмеженням або позбавленням волі на строк до 3 років. Цим же Законом передбачено покарання за примушування до абортів без добровільної згоди потерпілої особи або за незаконне проведення абортів, що спричинило тривалий розлад здоров'я, безплідність або смерть потерпілої особи.

### ! Про стягнення аліментів

**Закон України щодо посилення захисту права дитини на належне утримання шляхом удосконалення порядку примусового стягнення заборгованості зі сплати аліментів** передбачає додаткові засоби для їх примусового стягнення з боржників, серед яких тимчасове обмеження боржника у праві: виїзду за межі України; керування транспортним засобом; полювання; користування вогнепальною мисливською, пневматичною, охолощеною та іншими видами зброї; позбавлення боржника права вирішувати питання тимчасового виїзду дитини за межі України; право на звернення стягувача про вчинене кримінальне правопорушення; суспільно корисні роботи від 120 до 240 годин зі спрямуванням плати на погашення заборгованості.



# ДЛЯ НОТАТОК

# ЗМІСТ

Лілія Гиренко	Жінка може все	3-4
	Мудрі думки відомих жінок	5
Марина Петросянц	Як не боятися бути активною	6
	Жінки-правительки останнього десятиліття	7
Лариса Наріжна	Як урівноважити внутрішні почуття	8
	Вправи для підвищення самооцінки та покращення пам'яті	9
Світлана Мороз	Депресія – не вирок	10
	Тест: Перевірте себе на наявність депресії	11
Наталія Біла	Навчись керувати собою і будеш керувати світом	12
	Вправи для гарного настрою	13
Лідія Дукач	Здоров'я жінки – це її фізична форма	14
	Вправи для активізації організму	15
Вікторія Орешина	Постава, пані!	16
	Вправи для здорового хребта	17
Тетяна Шапаренко	Мистецтво може лікувати	18
	Арт-терапія для вашого здоров'я	19
Яна Полянська	Лідерство. Як стати лідером/кою?	20-21
	Дослідження комунікативних та організаторських здібностей	22-24
	9 мотивуючих книжок для жінок	25-26
	Закон на захисті жінок	27-28
	Для нотаток	29
	Зміст	30



