

ХЛОПЧИКИ НЕ ПЛАЧУТЬ?



СТОРИЯ



Хлопчики не плачуть?

Засновниця читацької онлайн-платформи «Сторія» **Олеся Божко**

Авторка **Ірина Рабешко**

Головна редакторка **Юлія Журлакова**

Літературна редакторка, авторка рубрики «Читай і мову вивчай!»

Юлія Гарюнова

Верстка та ілюстрації **Анастасія Бишовець**

Дизайн **Віталій Войтуль**

Психологиня **Юлія Ульянова**

www.storiya.info

Матеріали розроблені ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» за технічної підтримки ООН Жінки в Україні та за фінансування Жіночого фонду миру та гуманітарної допомоги Організації Об'єднаних Націй (WPHF), але це не означає, що висловлені в ній погляди та вміст є офіційно схваленими або визнаними з боку Організації Об'єднаних Націй.

Усі зображення, інформація і торговельні марки використовуються як ілюстрації з навчальною метою та не мають рекламного характеру. Усі матеріали, які розміщені на веб-сайті www.storiya.info, а також будь-які інші матеріали, що розповсюджуються за допомогою цього сайту і з цього сайту (зокрема зображення, відеоролики і тексти) належать ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» та захищені авторським правом. Несанкціоноване використання цих матеріалів, повне або часткове копіювання, збереження, зміна і поширення (для будь-яких цілей) без письмової згоди ГО «ПРОСТІР ЗНАНЬ» заборонено. © 2023 «Сторія».

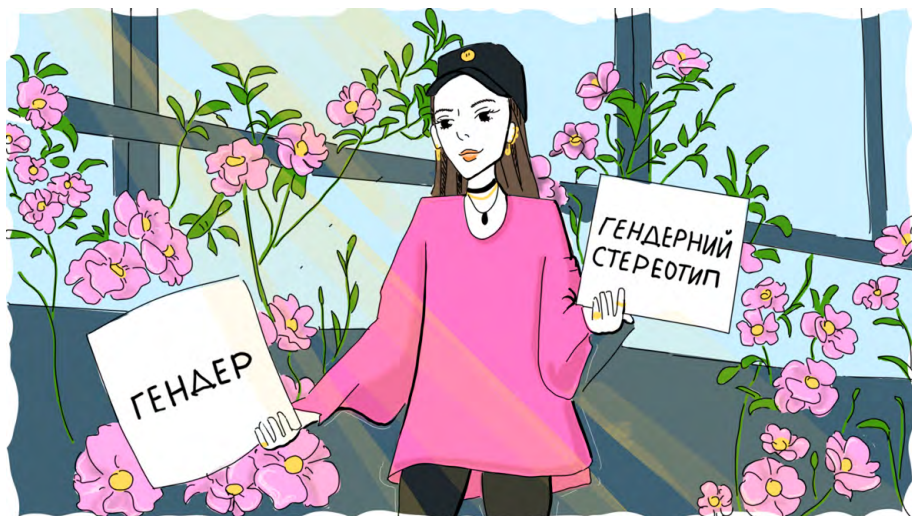


Women's Peace & Humanitarian Fund

A United Nations & Civil Society Partnership



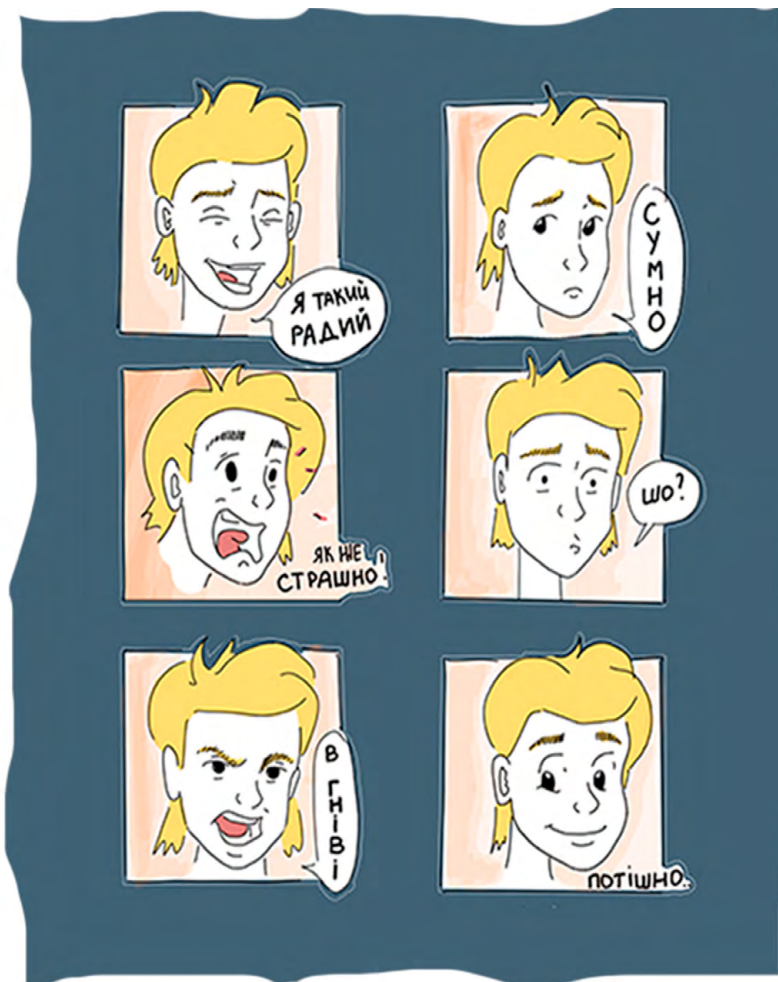
Ти вже трохи знаєш про гендерні стереотипи, які іноді суспільство нав'язує людям, як-от, наприклад, “хлопчачі” і “дівчачі” кольори. Однак на цьому перелік хибних переконань не закінчується. Тож влаштуйся зручніше й гайда руйнувати їх!



Гендерні стереотипи — це стійкі уявлення певного суспільства про те, якими мають або не мають бути люди певної статі, тобто як мають поводитися, думати і навіть відчувати дівчата й хлопці.

Поговорімо про емоції. За один день ти можеш пережити цілий спектр різних емоцій: радість, сум, задоволення, страх, подив, гнів, огиду...

Іноді вони змінюються аж надто швидко. Буває, що ти навіть не завжди можеш зрозуміти, що саме відчуваєш в певну мить. А часом емоції настільки сильні, що ти не можеш з ними впоратися.





Згадай, наприклад, момент, коли тобі нарешті вдалося зробити те, що довго не виходило. Які в тебе були емоції? Радість, задоволення, щастя? А пригадай, як близька людина сказала тобі декілька гострих слів. Що тоді було на душі? Сум, страждання, розчарування? А від чого навертаються на очі сльози?

Усі люди на Землі переживають подібні емоції. Та чи доводилося тобі чути фрази, на кшталт “Хлопці не плачуть”, “Що це за сльози? Будь чоловіком!”, “Плачеш, як дівчинка!”, або щось подібне? Це теж відголоски гендерних стереотипів, відповідно до яких сльози — ознака слабкості.



Уявлення, що хлопці не повинні плакати, — це **гендерний стереотип**.

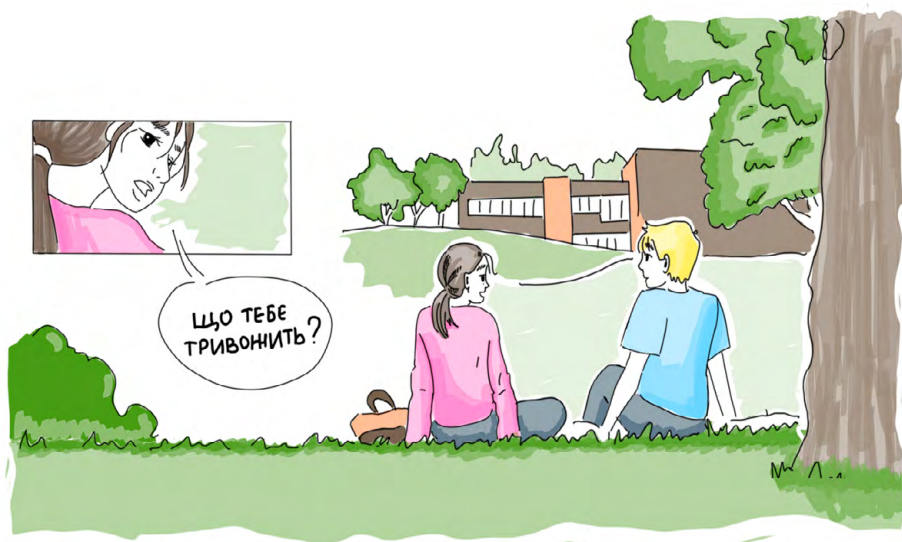
Насправді ж сльози — цілком нормальна реакція, яка геть не означає, що хтось слабкий. Сумувати чи радіти — цілком природно для будь-якої людини. Хлопчики, як і дівчатка, можуть бути серйозними й впевненими в собі, але також бувають вразливими, сумними й ображеними. І не варто приховувати чи ігнорувати ці емоції.

Ось уяви, що ти — повітряна кулька, а кожна твоя прихована емоція — один видих у неї, щоб надути. Що видихів більше, то більша куля. Якщо ж безперестанку її надувати, то врешті вона лусне й цей “бабах” злякає всіх навколо. Так само й приховані емоції вибухнуть у найнесподіваніший спосіб.



Сльози — природна захисна реакція організму на стрес. Після плачу пульс і дихання сповільнюються, м'язи розслаблюються, а тиск нормалізується.

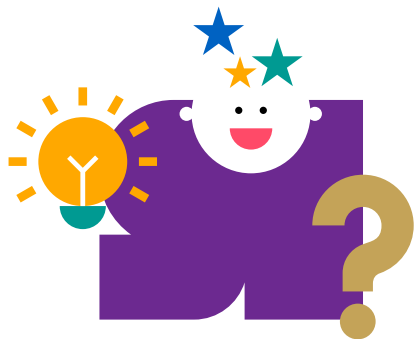




Виразити емоції ПОТРІБНО! Але пам'ятай, що це не повинно завдавати шкоди тобі чи іншим. Один із класних способів — **поговорити** з людиною, якій ти довіряєш. Тобі точно стане легше, якщо поділишся своїми переживаннями з кимось близьким. Або можеш узяти аркуш паперу та **написати** все, що ти думаєш. Цей метод допоможе швидко впоратися з напругою й краще зрозуміти свої почуття. А якщо хочеться плакати, то **поплач собі на здоров'я**. А коли стане легше, поміркуй, що допоможе виправити ситуацію.

І нехай у твоєму житті буде більше позитивних емоцій!





НАД ЧИМ ПОМІРКУВАТИ



Як можна допомогти іншим людям виражати свої емоції та бути відкритими щодо них?



Чи слід руйнувати гендерні стереотипи? Чому?



Що допомагає тобі переживати негативні емоції?



ЧИТАЙ
І МОВУ ВИВЧАЙ!

Вставні слова

Із тексту ти дізнався/дізналася, як важливо вміти виражати свої емоції. А як же це можна зробити на письмі? У пригоді стають вставні слова: **на щастя, на диво, слава богу, на жаль, як на зло, на сором, чого доброго, як навмисне, як на біду, дивна річ тощо.**



Запам'ятай! на письмі **вставні слова відокремлюються комами**, а в усному мовленні — за допомогою інтонації.

Наприклад:

На щастя, я вмію виражати свої емоції.

Склади і запиши речення зі вставними словами.
Не забувай виділяти їх комами.



A large white rectangular area representing a spiral-bound notebook page. The left edge features a black spiral binding. The page is ruled with horizontal dotted lines, providing space for writing.

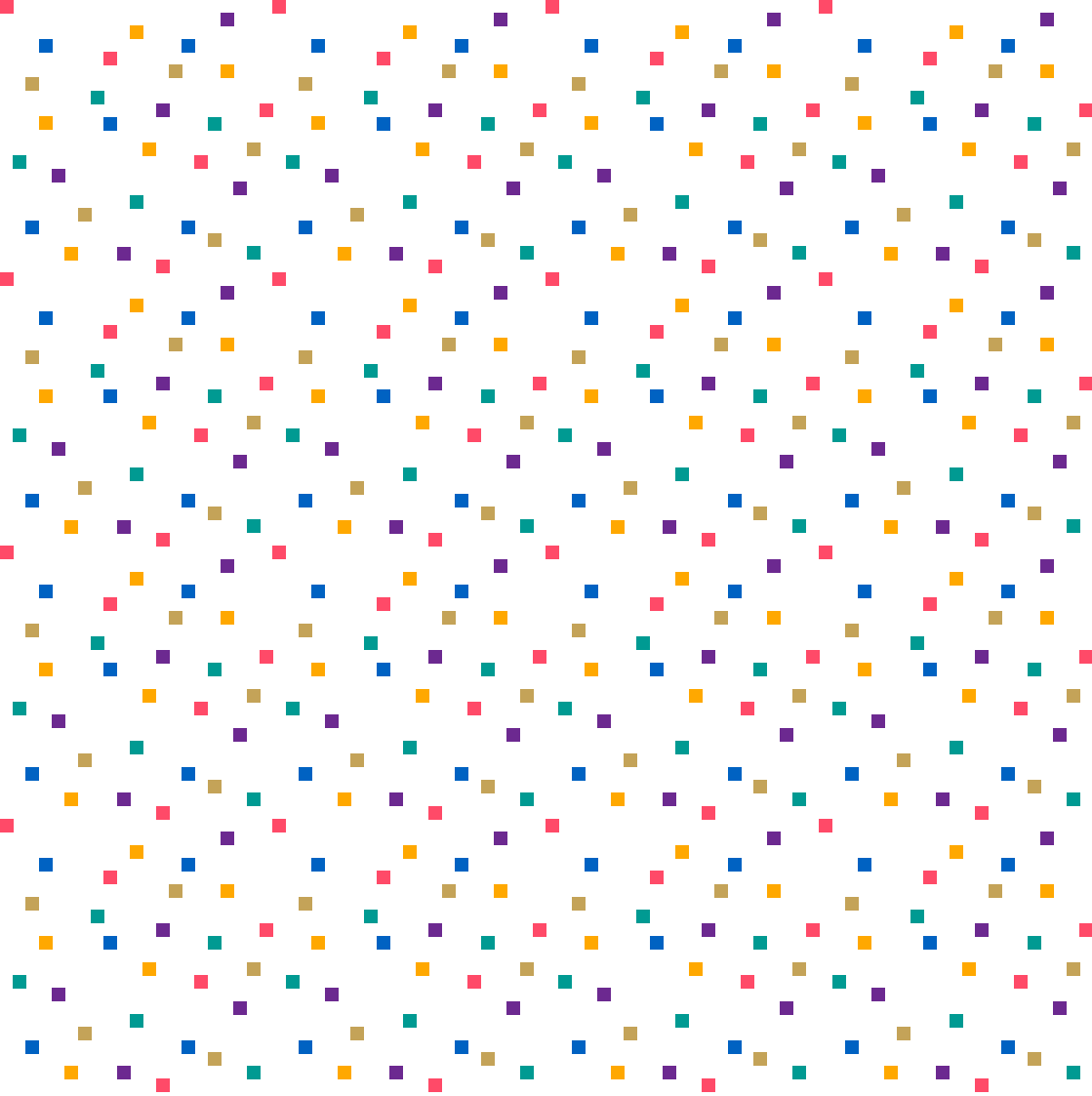


Тепер ти знаєш про те, як можна
виражати свої емоції на письмі!



Для твоїх геніальних думок

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



www.storiya.info

© 2023 «Сторія»