

ГОЛОВНЕ УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ
ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЧЕРКАСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ
ОСВІТИ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЧЕРКАСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Притчі, історії, легенди, метафори

Черкаси
2012

УКЛАДАЧІ:

Ярова В.Д., завідувач кабінету основ здоров'я та фізичної культури Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради;

Сатанівська О.Д., учитель основ здоров'я Уманської загальноосвітньої школи I-III ступенів №11 ім. М.П.Бажана.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Ільїна Л.В., методист міського методичного кабінету відділу освіти Уманської міської ради;

Андрющенко Т.К., кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри освітнього менеджменту і педагогічних інновацій Черкаського обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради.

У посібнику зібрані історії, легенди, метафори та притчі, які використовуються на уроках основ здоров'я, тренінгах під час проведення виховних та позакласних заходів.

Призначений для вчителів основ здоров'я, класних керівників, практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів-тренерів.

Затверджено на засіданні Вченої ради інституту.

Протокол № 4 від 06.12.2011 року

КОМУ ПОТРІБНІ ПРИТЧІ?

Притчі , як дорогоцінне каміння, віками передавались від одної культури до іншої, стали універсальною мовою духовного спілкування народів.
(В.Н.Кляпиков).

Притча - це одночасно мудрість і шлях до мудрості: це слово, вчинок, життя і мистецтво
(А. Княжицький).

Тисячі років усна народна творчість існувала не лише для розваг. Вона слугувала певним засобом, з допомогою якого старше покоління передавало знання і досвід молодшому. З давніх часів дійшли до нас різні види усної народної творчості: казки, легенди, міфи, байки. Колись давно вони слугували мало не єдиним засобом передачі інформації наступним поколінням. Для чого взагалі потрібні притчі? Вони допомагають у житті. Це не просто цікаві історії, написані з метою когось навчити.

Притчі – це історії, які передаються від серця до серця, відкривають людям почуте, побачене, але найголовніше – душу.

Вікова мудрість, що закладена в притчах, перетворює їх на своєрідну книгу життя, яка допомагає нам зрозуміти себе та наше майбутнє.

Краса притчі полягає в тому, що вона не ділить людський розум на запитання і відповідь. Вона просто дає натяк на те, що кожного разу, коли відбуваються які-небудь події, згадується відповідна до них притча. На мій погляд, це не просто повчальні історії. У будь-якій з них можна знайти безліч прихованих змістів.

Інколи притча – найкраща відповідь на поставлене життям питання. Притчі вчать розуміти, приймати і цінити найважливіше в житті – кохання, щастя, розуміти неписані, але такі важливі закони життя.

Але, найцінніше – притчі не мають вікових обмежень. Вони цікаві всім!

Саме дітям, яких виховують іноді батьки в наказовому порядку: «Винеси сміття! Прибери в кімнаті! Поважай вчителів! Не прогулуй уроки», за допомогою притч можна найкраще пояснити важливі в житті речі.

Школярам потрібно читати притчі, щоб вони визначали для себе життєві пріоритети. Молодь знайде в притчах багато цікавого про зміст життя, про те, куди ми йдемо і який шлях нам обрати. Вчителі, психологи, класні керівники можуть за допомогою притч дати своїм учням знання, що проникають глибоко в серце і подібно насінню проростають і дають свої паростки.

Не відносьтесь до притчі зневажливо. Подібно тому, як при світлі найдешевшої свічки можна знайти загублену золоту монету або перлину, так з допомогою притчі пізнається істина.

ВИКОРИСТАННЯ ІСТОРІЙ, ЛЕГЕНД МЕТАФОР НА ТРЕНІНГУ

Легенди і притчі – історії. Які поєднують в собі мудрість і простоту, вчать нас думати, знаходити вирішення проблеми, розвивають мислення, інтуїцію, уваження. Одні з них приносять натхнення, інші змушують сміятись, треті – задуматись. Ці історії відкривають нові життєві орієнтири, направити нас і запропонувати шляхи майбутніх змін і особистого зросту. У наш час притчі, історії і метафори використовують з метою морального та естетичного виховання.

З появою тренінгових технологій вони переживають друге народження. З їх допомогою на тренінгу можна розв'язати безліч завдань:

- створення сприятливої психологічної атмосфери;
- набуття учасниками стану розслабленої готовності;
- мотивація до вивчення нової теми;
- позитивні зміни на рівні цінностей і ставлень;
- краще розуміння того, що важко пояснити;
- планування майбутнього.

Вони допомагають:

- зрозуміти те, що важко пояснити словами;
- головна думка легше запам'ятовується, тому що викликає асоціації з особистим досвідом;
- розслаблюють і створюють позитивну атмосферу;
- найефективніше використовувати для впливу на рівні цінностей, переконань і морального вибору.

Історії, зображені у притчах, не втратили сьогодні свого значення. Інформація у формі цікавої історії сприймається і запам'ятовується краще, ніж у вигляді сухих фактів чи інструкцій.

РАЙ І ПЕКЛО

Наснився одному чоловікові сон, що потрапив він на небеса і зустрів там Апостола Петра, що запропонував йому екскурсію.

Спочатку вони помандрували до пекла. Чоловік здивувався: у великих світлих кімнатах стояли величезні столи, заповнені різноманітними стравами, за столами сиділи люди, але вони були нещасливі, бо ложки в їхніх руках були занадто довгими і вони не могли їсти ними!

Після цього вони пішли до раю. Чоловік був здивований не менше! Тому що побачив ту ж саму картину: великі світлі кімнати, столи зі стравами і знову довгі ложки. Але люди, що сиділи за столом, посміхались. Вони були щасливі!

Чоловік запитав Петра:

- Не розумію, все однаково. Чому ж в раю люди такі щасливі?
- А тому, що вони годують інших, а не стараються наїстись самі!



СИЛА СЛОВА

Жили – були маленькі жабенята. Вони вирішили організувати змагання. Їх метою було вибратись на вершину башні.

Зібралось багато глядачів, які хотіли подивитись на ці змагання і посміятись над їхніми учасниками...

Змагання почались...

Ніхто не вірив, що жабенята зможуть забратись на вершину башні.

З усіх сторін лунало:

«Це дуже складно!!! Вони ніколи не досягнуть цієї вершини».

«Башня для них занадто висока».

Маленькі жабенята почали падати. Один за одним...

Деякі намагались підстрибнути все вище і вище... Але юрба все одно кричала: «Жоден не зможе цього зробити». Ще більше жабенят падало з висоти на землю... Тільки одне підіймалось все вище і вище... І, доклавши зусиль, одне єдине добралось до вершини. Всі поцікавились, як йому це вдалося?

Де в нього знайшлося сили не впасти з висоти?



Але жабеня–переможець виявилось глухим... Воно не чуло, що глядачі не вірили в його сили!

Ніколи не слухайте людей, що прагнуть передати тобі свій песимізм та поганий настрій! Вони забирають у тебе віру у власні сили!

Не забувай про силу слова!!! Думай лише про хороше!

ПРИТЧА ПРО ДВОХ ВОВКІВ

Колись давно старий індієць відкрив своєму внукові одну життєву істину: "В кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк являє зло, заздрість, ревності, жаль, егоїзм, амбіції, брехню... Інший вовк представляє добро, світ, любов, надію, істину, доброту, вірність..." Маленький індієць, зворушений до глибини душі словами діда, на якусь мить задумався, а потім запитав: "А який вовк в кінці перемагає?" Старий індієць ледве помітно посміхнувся і відповів: "Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш."



ГОРДИЙ ОЛЕНЬ

У одного молодого оленя були великі і красиві роги, якими він дуже гордився. Ні в кого не було таких розкішних рогів! Біля нього паслися дикі кози, в яких були такі маленькі і криві ріжки, що він сміявся над ними. А коли йому зустрічалися дикі кабани, в яких взагалі не було рогів, а були лише криві

ікла, він зневажливо пирхав і відвертався від них. Адже йому було чим гордитися! Все в його житті було б чудово, коли б не його ноги. Йому здавалося, що вони дуже непривабливі, тонкі і криві. Він нікому про це не говорив, але дуже страждав і переживав з цього приводу. І ось, одного дня в лісі сталася пожежа. Всі дикі звірки із страхом кинулися бігти. І у цей момент олень оцінив всю гідність своїх міцних ніг. Вони несли його швидше за вітер. Він оббігав всіх кабанів і антилоп і, неодмінно врятувався б від вогню, коли б не його гіллясті, розкидисті роги. Вони застрягли в хащах. Повз нього проносилися дикі звірі. Вогонь наближався. І у цей момент олень вперше усвідомив, як хороші його ноги, і як безглузді його роги - предмет його гордості!



ЗУСТРІЧ І РОЗЛУКА

Давним-давно на перехресті трьох доріг ріс могутній старий дуб. Якось в один прекрасний, теплий, сонячний день після довгої дороги підійшли до перехрестя три спутники, зупинилися, задумалися, у кого запитати, куди дороги ведуть. Тут несподівано зашелестів зелений дуб своїм листям: "Наліво - в ліс, прямо - в поле, а направо - в гори." Задумалися спутники, засперечалися: Куди ж йти?

Один хоче в гори, інший в ліс, а третій в поле. Розлучатися надовго не хочеться, а йти туди, куди нецікаво, теж не тягне. Спантилися. І знову зашумів тут своїми міцними гілками розкидистий дуб: "Ви тільки що прийшли, і тому вам здається, що дороги розходяться, а для мене вони тут сходяться. Ось по цій дорозі приходять сюди з лісу, по цій з полів, по цій з гір, але ніхто не проходить повз мене. Під моєю кроною відпочивають і набираються сил, в смарагдовій тіні мого листя ховаються від сонця, притулившись до мого могутнього стовбура, слухають, як течуть по ньому цілющі соки з самої землі, живлячи зелене листя, довго згадують і розповідають про свої пригоди і подорожі і надихаються на подальшу життєву дорогу. І коли вони розлучаються зі мною, мені стає цікаво, якими я побачу їх через деякий час, що я почую від них і як по-новому доторкнуться до мого стовбура їх ,обпалені сонцем і вітром, руки.

Тому в кожній розлуці для мене зароджується початок нової зустрічі, і ось вже багато років моя могутність зміцнюється знанням простої істини: чим багатша розлука, тим багатша зустріч чекає мене."

ВИБАЧЕННЯ

Один простий сільський хлопчина вперше попав в місто. На станційній платформі хтось наступив йому на ногу і сказав: "Пробачте". Потім він попрямував в готель, але там хтось знову штовхнув його і сказав: "Пробачте!" Потім він пішов в театр, і хтось майже збив його з ніг із словами: "Пробачте". Тоді цей парубок з села вигукнув:

"Це здорово, а ми ніколи не знали цього прийому. Роби все, що тобі завгодно, кому завгодно і просто вибачайся!" Він стукнув кулаком людину, яка проходила біля нього, і сказав: "Пробачте!"

Якщо людина наступає на ногу чужому посеред базару, він ввічливо вибачається і пояснює: "Тут стільки народу". Якщо батько наступає на ногу своєму дитяті, то не скаже взагалі нічого.

Найбільша ввічливість вільна від всякої формальності. Бездоганна поведінка не обтяжена турботами. Досконала мудрість не спланована. Дійсна любов не потребує доказів. Повна щирість не дає гарантій.



СРІБЛО

- Ребе, я не розумію: приходиш до бідного - він привітний і допомагає, як може. Приходиш до багатія - він нікого не бачить. Невже це тільки через гроші?
- Визирни у вікно. Що ти бачиш?
- Жінку з дитиною, віз, що їде на базар...
- Добре. А зараз подивися у дзеркало. Що ти там бачиш?
- Ну що я можу там бачити? Тільки себе самого.
- Так от: вікно зі скла і дзеркало зі скла.

Варто додати трохи срібла, і вже бачиш тільки себе.



ЖІНКА

До Бога прийшов чоловік і заявив про свою нудьгу.

Бог задумався: "З чого зробити жінку, якщо весь матеріал пішов на чоловіка?"

Але, не бажаючи відмовляти чоловікові, після довгих роздумів, Бог створив жінку, використавши кілька яскравих променів сонця, усі чарівні фарби зорі, замислений смуток місяця, красу лебедя, грайливість кішечки, витонченість метелика, ласкаве тепло хутра, притягальну силу магніту - і все це зліпив разом. Аби зменшити надмірну солодкуватість, додав холодне мерехтіння зірок, мінливість вітру, сльозоточивість хмар, хитрість лисиці, настирливість мухи, жадібність акули, ревності тигриці, мстивість оси, кровожерливість п'явки, дурман опіуму - і вдихнув у все це життя.

У результаті з'явилася справжня жінка.

Бог подарував цю жінку чоловіку, сказавши при цьому:

- Бери її такою, яка вона є, і не намагайся переробити, тому що з цього нічого не вийде. Блаженствуй із нею все життя і мучся до самої смерті!



ДРУЖБА

Хлопчик і осел були найкращими друзями. Вони всюди ходили разом, усе робили разом, але більш за усе їм подобалось подорожувати світом.

Вони ходили з міста у місто, від країни до країни...

Але біля одного міста, хлопчик побачив чудову вишню і зупинився біля неї, щоб посмакувати, а коли через півгодини отямився, осла не було поруч. Він шукав його, де тільки міг, кричав так, що аж боліло горло, але осла ніде не було. На наступний день він сів на землю і став дивитись поперед себе.

Так просидів він тиждень, місяць, рік. Через рік біля міста йшов якийсь купець і побачив недалеко якесь сяйво. Прийшовши у місто, він розказав про це диво усім знайомим і родичам. На наступний день жителі міста пішли у місце, вказане купцем, і побачили там хлопчика: від нього справді, якщо придивитись, йшло ледь помітне світло. Якийсь мудрець, проходячи повз, сказав, що хлопчика звать Брахман і пішов собі далі.

Жителі почали вважати хлопчика за святого, і приносили йому усілякі дари та їжу. А й справді - тим, кому було погано, прийшовши до нього, видужували. Мудреці знаходили рішення своїх складних проблем, сидячи біля нього, скривджені чомусь переставали плакати і спокійно засинали, а в калік потихеньку повертались до попереднього стану ушкоджені органи.

Але в один день якась людина привела до хлопчика осла. І, о, яке щастя! Хлопчик вперше за довгі роки підвів погляд і побачив, що це його друг!!!

Відразу світло навколо нього згасло, він взяв осла за шию і вони знов радісно і безпечно побігли дивитись світ.

Мораль цієї притчі така: **не чекай просвітлення, допоки дружиш з ослами.**

ЛЮБОВ І ЩАСТЯ

Один чоловік зачинився в квартирі і нікого туди не впускав.

Одного разу почувся дзвінок, чоловік запитав:

- Хто там?

- Я - Багатство. Я прийшло, щоб оселитися в твоїй квартирі, - прозвучала відповідь.

- Ти не вчасно. Давай, може, прийдеш іншим разом, - сказав чоловік.

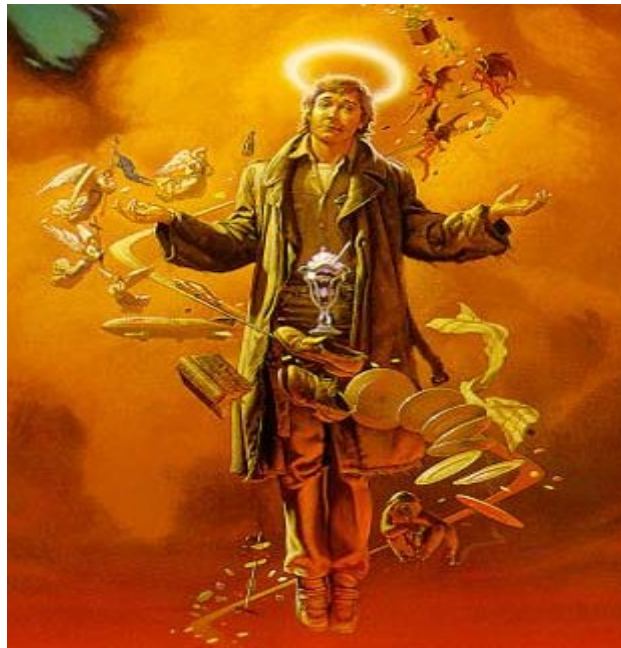
Через деякий час дзвінок задзвенів знову.

- Хто там?

- Я - Щастя! Я йшло по дорозі і вирішило зайти до тебе! - була відповідь за дверима.

- Щось я невпевнений... Не знаю чи варто відчиняти тобі... - не зважився відчинити чоловік.

На третій раз у двері подзвонила Любов і чоловік відчинив. **А разом з Любов'ю прийшло справжнє Щастя. А згодом завітало і Багатство.**



ВЧАСНІ СЛОВА

У однієї жінки був німий син. Він не говорив, починаючи з народження. Вона водила його по різних лікарях, але ніхто не міг допогти. І вона змирилася з тим, що її син німий.

Одного разу вона смажила млинці на кухні. А тим часом пішла до іншої кімнати прасувати одяг. І заклопотавшись, забула про млинці. Аж тут приходить її син і каже:

- Мамо, млинці підгорають!

- Синку!! Що сталося!? Ти заговорив!!! Що сталося!? Ти можеш говорити!?? Чому ти мовчав весь час досі?!

- Млинці підгоріли... А до цього все було гаразд.



МАЙСТЕР

Один молодий послушник, що вивчав святі книги, прийшов якимось до свого вчителя і сказав, що, на його думку, він достатньо освоїв вчення, що б стати вже майстром.

— А чого ти досягнув? — запитав учитель.

— Я так загартував своє тіло, що можу спати на землі, їсти траву, згідний, щоби мене бичували три рази на день.

— Глянь на того малого осла, — відповів вчитель, — і зауваж, що він також спить на землі, їсть траву і його б'ють не менше трьох разів на день.

Так що на сьогоднішній день тебе можна вважати за осла, але аж ніяк не за майстра...



ПРО РАЙ

Ангел водить праведника Раєм, перегородженим високими огорожами: "Це рай для буддистів, це - для юдеїв, це - для мусульман, це - для протестантів, це - для індуїстів, а це (пошепки) - для православних, ми прийшли". Праведник: "А чому пошепки?" - "Вони думають, що тут тільки вони..."



ГНИЛІ ЯБЛУКА

Один чоловік був дуже ощадливим і послідовним. Був у нього великий сад яблунь, що кожного року щедро родив. Чоловік сумлінно збирав урожай, зносив до льоху і потрохи під'їдав. Було тих яблук дуже багато - аж самому чоловікові не вдавалося все з'їсти, то вони собі навіть підгнивали у льосі.

Чоловік знав порядок, і завжди брав їсти спочатку пригнилі яблука, перш ніж дійти до свіжих і рум'яних.

Так він усе життя їв тільки гнилі яблука...



ЛЮБОВ

Колись, дуже давно, на Землі був острів, на якому мешкали усі духовні цінності. Та одного разу вони зауважили, що острів почав опускатись під воду. Усі цінності сіли на свої кораблі і поплили світ за очі. Залишилась тільки Любов.

Вона чекала до останнього, але коли вже чекати було нічого, їй теж закортіло податися геть. Тоді вона звернулася до Багатства і попросилась до нього на корабель. Але Багатство відповіло:

– На моєму кораблі багато дорогоцінностей і золота, для тебе тут не вистачить місця.

Коли повз пропливав корабель Суму, вона попросилась до нього, але той відповів:

– Вибач, Любове, я такий сумний, мені треба завжди залишатися на самоті.

Тоді Любов побачила корабель Гордості і попросила про допомогу її, але та сказала, що Любов порушить гармонію на її кораблі.

Поруч пропливала Радість, але вона така була перейнята веселощами, що навіть не почувала, як її кликала Любов.

Тоді Любов впала у відчай. Але раптом вона почула голос десь позаду:

– Ходімо, Любове, я заберу тебе з собою.

Любов озирнулася і побачила старого. Він довів її до суші, і коли старий поплив, Любов спохопилась, адже вона забула запитати його ім'я.

Тоді вона звернулася до Знання:

– Скажи, Знання, хто врятував мене? Хто був цей старий?

Знання подивилось на Любов:

– Це був Час.

– Час? – перепитала Любов. – Але чому він врятував мене?

Знання ще раз поглянуло на Любов, потім вдалеч, куда поплив старий:

– Тому що тільки Час відає, якою важливою в житті є Любов.

ЖИТТЯ

Коли Бог створив людину, то спитав її:

- Скільки років ти б хотів прожити?

Людина відповіла:

- Стільки, скільки ти зможеш мені вділити?

- Добре, - подумав Бог, - будеш жити двадцять років.

Людина заплакала.

- А чому так мало?

Підійшов осел до Бога. Сказав йому Бог:

- Тобі я даю сорок років. Двадцять будеш працювати, допомагати людині, а двадцять будеш відпочивати.

Попросив осел.

- Тяжко мені буде, Боже. Скороти мені хоч трішки

- То віддай мені ці роки! – відразу зметикувала людина. Бог віддав їй ослячі роки.

Підійшов до Бога собака.

- Живи сорок років: двадцять будеш служити людині, а двадцять – відпочиватимеш.

Благає собака:

- Боже, скороти хоч трішки.

Людина знову попросила собі і ці роки.

Тут прискакала мавпа.

- Живи й ти сорок років, - сказав їй Бог.

Заплакала вона:

- Нащо ж так багато?

Бог і її двадцять років віддав людині.

Прожила людина свої двадцять років красиво, весело, яскраво. Все її радувало. Одружилась.

Наступили ослячі роки: стала тягнути вона лямку гіркого і важкого життя.

За ослячими наступили собачі... діти підросли, стали забирати з дому придбане за довгі роки багатство. Людина почала бурчати, не давати

їм нічого. Все її дратувало. Наступили і мавп'ячі роки. Старою стала людина. Дому свого немає. Ходить до дітей, внуків няньчить, кривляється з них, щоб їх розважити, як ота мавпочка...

Так і проходить все людське життя.

ПРИТЧА ПРО КОЛОДЯЗЬ

Одного разу осел упав в колодязь і став голосно гукати про допомогу. На його крики прибіг господар, але тільки розвів руками, - витягнути козла з колодязя було неможливо.

Тоді господар подумав:

«Осел мій старий, йому недовго зосталось на світі жити, а я все одно хотів купити іншого, молодшого. Колодязь висох, його вже давно потрібно було засипати і викопати новий. Отже, я вб'ю двох зайців: засиплю старий колодязь тай заодно осла там прикопаю.»

Недовго думаючи, він запросив сусідів і ті дружно взялися за лопати, стали засипати його землею. Коли осел зрозумів, що рятувати його ніхто не буде, почав голосно кричати, і благати його врятувати, але люди не звертали увагу на його відчайдушні крики й далі продовжували кидати землю в колодязь.

Проте, дуже скоро віслук замовк. Коли господар заглянув до колодязя, він побачив таку картину – кожную грудку землі, що падала на спину осла, він скидав і притоптував ногами. Через деякий час, на здивування всім, він виявився зверху і хутко вискочив з колодязя.

Можливо, у вашому житті було багато неприємностей, і майбутнє приготувало вам все нові і нові випробування. Кожного разу, коли на вас впаде черговий камінь, пам'ятайте: ви можете скинути його з себе і, завдячуючи йому, піднятись вище. Таким чином ви можете вибратись із самої глибокої ями.

Кожна проблема – це каміння, що життя кидає в тебе, але йдучи по ньому, ти зможеш перейти найбурхливіший потік.

Запам'ятай чотири простих правила:

1. Звільни своє серце від ненависті – пробач тих, на кого образився.

2. Звільни своє серце від хвилювань – більшість із них нічого не варті.

3. Жити скромно, цілуй, що маєш.

4. Віддавай – більше – чекай меншого.

ВІРНИЙ ДРУГ

Старий вікінг разом з друзями відпочивав біля озера. Раптом, задумавшись, він сказав: «В мене за все життя не було жодного вірного друга».

Друзі обурились.

- Згадай, хто перший допоміг тобі, коли всі від тебе відвернулись?

- Це був я, - відповів один.

- Коли вороги спалили твій дім, хто відбудував його разом з тобою?

- Це був я, - озвався другий.

- А хто в бою прикривав тебе собою?

- Це ж був я, – відповів третій.

Старий вікінг подумав і відповів:

- Я пам'ятаю все, що ви зробили для мене, ви є друзями, коли я нещасний, і я вдячний вам за це.

Скажу правду:

- Я рідко буваю щасливий. Згадайте, коли на полюванні я врятував короля і він при всіх мені подякував, назвавши найкращим воїном, всі раділи, а друзі мовчали. Коли моє військо отримало перемогу над ворогом. Мене вважали рятівником народу, мої друзі знову мовчали. Коли я повів під вінець найкращу дівчину королівства – серце моїх друзів знову промовчало.

Коли трапляється горе – рідко хто відмовляє тобі у допомозі, але коли людина щаслива – навіть ті, кого ти вважаєш друзями, можуть не порадіти твоєму щастю.

В щасті ніколи не буває друзів.

ВІСЛЮК

Якось батько з сином мандрували. Батько сидів на вісліюку, а син вів вісліюка за вуздечку. Раптом вони почули, як один перехожий каже іншому:

- Поглянь на цього бідного хлопчика. Його маленькі ніжки ледь встигають за вісліюком. А жорстокий батько не знає жалю.

Чоловік взяв ці слова близько до серця. Він зліз з вісліюка і звелів сину їхати верхи. Не минуло й кількох хвилин, як вони зустріли інших перехожих, які почали показувати на них пальцями і хитати головами:

- Яка ганьба! Малий їде верхи, як султан, а його бідолашний батько біжить слідом.

Хлопчик страшенно зніяковів і попросив батька сісти позаду нього.

- Люди добрі, подивіться на це, заголосила жінка під чадрою. – Як вони мучать нещасну тварину! У неї вже хребет провис, а старий і малий нероби сидять на ньому, як на канапі.

Батько з сином мовчки злізли з вісліюка і, понуривши голови, побрели далі. За рогом вони зустріли інших перехожих, які почали насміхатись з них:

- Чого це ваш віслик нічого не робить, не приносить жодної користі, навіть не везе когось із вас на собі?

Батько зітхнув, пригостив віслика соломною і сказав синові:

- Хоч би що ми робили, хлопче, обов'язково знайдеться той, хто з нами не погодиться. Гадаю, ми самі маємо вирішувати, як нам мандрувати.

ВСЬОГО ЛИШЕ ВІДОБРАЖЕННЯ

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озирнувшись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставляли і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.



РАНИ

Жив-був юнак з поганим характером. Батько дав йому повний мішок цвяхів і сказав забивати один цвях у ворота саду кожен раз, коли той втратить терпіння або посвариться з кимось.

Першого дня він забив тридцять сім цвяхів у ворота саду.

Наступного дня навчився контролювати кількість забитих цвяхів, зменшуючи її з дня в день.

Зрозумівши, що простіше контролювати себе, ніж забивати цвяхи.

Нарешті, наступив день, коли юнак не забив жодного цвяха у ворота саду.

Прийшов він до батька і сказав йому цю новину. Тоді батько наказав юнаку виймати один цвях з воріт кожен раз, коли той не втратить терпіння.

Настав той день, коли юнак зміг сказати батькові, що витягнув всі цвяхи. Батько підвів сина до садових воріт і промовив:

«Сину, ти чудово себе вів, але подивись, скільки дірок залишилось у воротах. Ніколи вони вже не будуть такими, як раніше».

Коли ти з кимось сварися і говориш йому неприємні речі, то залишаєш йому рани, як у тих воротах.

Можеш встромити в людину ніж, і потім витягнути його, але завжди залишається рана. І буде неважливо, скільки разів ти попросиш пробачення. Рана залишається.

Рана, нанесена словами, спричиняє таку ж біль, як і фізична.



ЩАСТЯ

На дворі старий кіт зустрів кошеня. Маля бігло по колу і намагалось зловити свій хвіст. Старий кіт стояв і дивився, а кошеня крутилося, падало, вставало і знову ганялося за хвостом.

- Чому ти ганяєшся за своїм хвостом? – запитав старий кіт.

- Мені сказали, що мій хвіст – це моє щастя, ось я і намагаюся його зловити.

Старий кіт посміхнувся і сказав:

- Коли я був молодим, мені теж сказали, що в моєму хвості моє щастя. Я багато днів бігав за ним і намагався його схопити. Я не їв, не пив, падав без сил, вставав і знову намагався зловити свій хвіст. У якийсь момент я зневірився і пішов світ за очі. І знаєш, що я відмітив?

- Що? – із здивуванням запитало кошеня.

- Куди б не йшов, мій хвіст скрізь був зі мною...

ЦІННОСТІ ЖИТТЯ

Якось один бізнесмен стояв на пірсі і спостерігав за рибак, що піймав тунця. Бізнесмен запитав рибак:

— Скільки потрібно часу, щоб піймати таку рибу?

— Не більше кількох годин, — відповів рибак.

— Чому ж ти не залишився на довше і не збільшив улов? — здивувався бізнесмен.

— Навіщо, однієї риби достатньо, щоб прого дувати мою сім'ю? — відповів той.

— І що ти ще робиш за день? — знову запитав бізнесмен.

— Я сплю до обіду, потім рибачу декілька годин, граю з дітьми, проводжу час з дружиною, гуляю селом, ввечері п'ю пиво з друзями, граю на гітарі, я насолоджуюсь життям, — пояснив рибак.

— Я — випускник Гарварду, я допоможу тобі: якщо ти будеш працювати цілий день, то згодом купиш човен.

— І що далі? — запитав рибак.

— Потім ти ловитимеш ще більше риби і купиш декілька човнів, а згодом у тебе з'явиться ціла флотилія.

— А далі?

— Ти відкриєш фірму і продаватимеш рибу без посередників.

— А далі?

— Ти покинеш село і переїдеш до міста і, можливо, колись станеш директором великого офісу.

— І скільки часу це займе?

— 15-20 років.

— І що далі?

— Далі, — засміявся бізнесмен, — ти перестанеш працювати, переїдеш в село, будеш спати до обіду, рибачити, гратися з дітьми, проводитимеш час з дружиною, гулятимеш селом, питимеш пиво з друзями ...

БЕЗ ТРУДА НЕМА ПЛОДА

Якось один чоловік похвалився вівцю хлібом.

— Ну й смачний хліб! — похвалив вівцю. А потім і питає:

— Де ж ти його взяв?

— Та де взяв! Землю виорав...

— І це все?

— Та ні, — відповів чоловік, — потім я посіяв жито.

— І вже маєш хліб? — радісно вигукнув вівцю.

— Та ні, — каже чоловік, — потім чекав, поки жито зійшло. Потім я його вижав, змолот, намолот борошна, змісив тісто і аж тоді напек буханців.

— Ну що смачний хліб, то смачний, — сказав вівцю, — та скільки коло нього походити треба!

— Дійсно, — сказав чоловік, — багато клопоту.

— Але без труда немає і плода.



ЧАШКА КАВИ

Група успішних випускників престижного вузу, зробивши успішну кар'єру, прийшли в гості до свого професора. Випускники розмовляли про роботу, жалілись на труднощі життя.

Запропонувавши своїм гостям кави, професор пішов на кухню і повернувся з тацею, на якій знаходилась кава і різноманітні чашки: фарфорові, скляні, пластмасові, кришталеві. Одні чашки були дорогі, інші – дешеві.

Коли випускники обрали чашки, професор сказав:

— Погляньте: ви усі взяли дорогі чашки. Це є нормальним, адже ви прагнете кращого для себе, та це стає причиною ваших проблем. Зрозумійте, що чашка не впливає на каву, і якою б дорогою вона не була, від цього ваша кава все одно не стане кращою. Проте ви обираєте кращу і звертаєте увагу на вибір своїх колег.

А тепер подумайте: життя — це кава, а робота, гроші і становище в суспільстві — це чашки. Вони лише інструменти для підтримання життя. Якості чашки не відповідають якостям нашого життя. Адже, вибираючи чашку, ми не насолоджуємося кавою.

Найщасливіші люди – це не ті, що мають все, а ті, що беруть все краще і з того, що мають.



ПІСОК

Двоє друзів ішли пустелею. В якийсь час вони посперечалися і один дав ляпас іншому по обличчю. Друг, відчуваючи біль, не сказав жодного слова, а лише написав на піску:

«Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса».

Вони продовжували іти. Знайшли оазис, в якому вирішили скупатись. Той, що отримав ляпас, ледве не втонув, але його врятував друг. Коли він отямився, то написав на камені:

«Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя».

Той, що дав ляпаса, а потім врятував свого друга, запитав його.

- Коли я тебе образив – ти написав це на піску, а тепер – ти пишеш на камені. Чому?

І він відповів:

- Коли хтось нас ображає, ми повинні



написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Але коли хтось робить для нас добре, ми повинні викарбувати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це знищити.

Навчись писати образи на піску і карбувати радощі на камені.

ЧИ В РАЙ, ЧИ В ПЕКЛО?

Дуже злий чоловік, коли помер, у воріт пекла зустрів ангела. Ангел йому сказав:

- Для тебе достатньо було зробити хоча б один хороший вчинок в твоєму житті, і це допомогло б тобі потрапити в Рай.

Чоловік згадав, що одного разу, коли він гуляв лісом і побачив павука – то обійшов його, щоб не задавити. Ангел засміявся. І з неба спустилась павутина, що дозволила чоловіку піднятися в Рай. Інші, приречені на існування в пеклі, теж почали чіплятися за павутину. Чоловік, побачивши, як ці нахаби забирають у нього останній шанс врятуватись, з острахом почав скидати їх на землю. Павутина не витримала і порвалася... Чоловік повернувся до пекла.

- Яка жалість, – сказав ангел. - Твоє переживання за себе перетворило в злість єдиний хороший вчинок, який ти колись вчинив.



КОЖНИЙ ЗНАХОДИТЬ ТЕ, ЩО ШУКАЄ

Мудрець і учень сидять біля воріт свого міста. Підходить до них мандруючий і запитує:

- Що за люди тут живуть?

- А хто живе там, звідки йдеш ти? – запитав у нього Мудрець.

- Ой, брехуни, крадії, злі, розбещенні!

- І тут такі самі, - відповів Мудрець.

Через деякий час підійшов інший мандрівник і запитав те саме:

- А там хто, звідки ти йдеш? – задав йому питання Мудрець.

- Хороші люди, добрі, співчутливі, веселі і життєрадісні.

- У нашому місті ти зустрінеш таких же, - відповів Мудрець.



- Чому ти одному сказав, що тут живуть негідники, а іншому – що хороші люди, - запитав учень у вчителя.
- Повсюди є і хороші, і погані люди, - відповів Мудрець. - Просто кожен знаходить те, що шукає.

ЛИСТОК І ВИШЕНЬКА

Подивись у вікно і ти побачиш: самотній Листочок крутиться на вітрі? Останній листочок...

Він уже жовтуватий. А колись був яскраво-зеленим. Тоді він був завжди поряд із красивою Вишенькою, яку кохав усім серцем.

Старий гульвіса Вітер часто йому говорив:

- Підемо десь, побродимо по світу. Навкруги стільки рум'яних вишеньок!

Але листочок був незворушний. Навіщо йому інші, якщо у нього є одна, його, найкраща?

Та потім його щастя обірвалось. Вишенька раптом зникла і ніхто не знав, куди вона поділась.



Стояла осіння холодна пора, все листя облетіло з дерев давним-давно. Тільки самотній Листочок, пожовклий від горя, залишився на гілочці: він ще чекав, що Вишенька повернеться.

- Що ти тут висидиш? – переконував його вітер, - підемо пошукаємо її, може і знайдемо. Вітер дмухнув сильніше – і вони полетіли...

Подивись у вікно: бачиш, темні дерева шумлять від холоду.

Всі одягаються до зими, а вони – навпаки.

А он там, бачиш, крутиться на вітрі осінній жовтий листочок. Це наш Листочок, наш самотній однолюб. Він все ще шукає свою Вишеньку...

КВІТКА ТА ВІТЕР

Якось вітер зустрів прекрасну Квітку і закохався у неї. Він ніжно її обіймав та пестив, на що вона відповідала йому великим коханням, яке виявлялось в її красі та ароматі.

Але раптом Вітрові стало цього замало. Він вирішив: «Якщо я дам Квіточці всю свою силу та велич – вона подарує мені все своє кохання».

Він дмухнув на неї сильним подихом. Квітка не



витримала сильної пристрасті і зламалась. Як не намагався Вітер її оживити, та в нього нічого не вийшло. Він дихав ніжним теплим подихом, але та всеодно в'янула на очах.

Закричав він тоді:

- Я ж віддав тобі всю свою могутність та велич кохання, а ти зламалась! Мабуть, ти не кохала мене так сильно, як я тебе!

Та Квітка не відповіла. Вона померла...

Кохання вимірюють не силою та пристрастю, а ніжністю та бережливим ставленням. Краще десять разів стриматись, ніж один раз зламати.

ПРИТЧА ПРО ЯБЛУКА

Купив чоловік собі новий будинок, великий, гарний, і сад з фруктовими деревами. Поряд в старому будинку жив заздрісний сусід, який постійно намагався зіпсувати йому настрій: то сміття під ворота підкине, то ще якусь гидоту витворить.

Одного разу прикинувся чоловік в хорошому настрої, вийшов на ганок... а там — відро з поміями. Взяв він відро, вилив помію, відро вичистив до блиску, назбирав у нього найбільших, найспіліших і найсмачніших яблук. Сусід, почувши стук у двері, злорадно подумав: «Накінець то я дістав його!!!». Відкрив двері, сподіваючись на скандал, а сусід простягає йому відро з яблуками і каже: «Хто чим багатий, той тим і поділився!».



СИЛА ПРИТЧІ

Ви притчі не читайте, як поеми,
І зміст прихований у них, щоб зрозуміти
Всім серцем пережити їх Вам треба
І найцінніше визначити зміти.

В житті вони завжди допомагають,
Хоч долю ти свою не загадаєш,
Вони на подвиги постійно надихають,
Лиш треба вдуматись у те, про що читаєш.

Нас вчать прощати горе і образи,
Знаходити насагу до життя,
Триматись вперто, мудро і щоразу
Душевній болі не давати вороття.

Ще мудрість притчі полягає в тому -
Щоб інших ти й не прагнув ображати.
Ображений хоча й буде страждати –
Та більш за все – ви будете страждати!

Не тільки мудрості завдання їх навчати,
А вмінню побороти словом ворогів,
Умінню вчитись і в житті пізнати
Те, що до цього ти пізнати не зумів.

О.Д.Сатанівська

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронцова Т., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 5 клас. Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2005. – с. 262.
2. Воронцова Т., Пономаренко В.С. Основи здоров'я. 6 клас. Посібник для вчителя. – К.: Алатон, 2006. – с. 198.
3. Блоги@mail.ru.
4. www.liveinternet.ru/showjournal.php?
5. www.zolotze.blogspot.com/.../blog-post.07.html
6. www.planeta.rambler.ru/.../32159437.html

www.inoskaz.com/?tag=druzhba

Видання підготовлено до друку та віддруковано
редакційно-видавничим відділом ЧОПООП
Зам. №1198 Тираж 100 пр.
18003, Черкаси, вул. Бидгощська, 38/1