

О. О. Дубровський
ПОРАДИ ВЧИТЕЛЄВІ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ РОЗДРАТОВАНOSTI

Уміння відволікатися від турбот на певний час

Хоч якими великими були б ваші неприємності, намагайтеся час від часу позбутися гнітючих думок, відволікатися якимись суттєвими турботами щодо роботи чи дому. Намагайтеся діяти так, щоб у жодному разі не передавати свого настрою людям, котрі поруч з вами. Якби не сталися з вами неприємності, життя триває, і ніхто не має права нав'язувати іншим свої похмурі думки і поганий настрій. Якщо оточення доброзичливе у ставленні до вас, воно знайде можливість виявити своє співчуття й надати допомогу.

Будьте розумні й тактовні. Дуже неприємне враження справляє та людина, яка будь-яку свою (навіть дрібну) неприємність перетворює на світову проблему.

Іноді потрібно й поступитися

Уперто наполягаючи на своєму, ми доволі часто буваємо схожими на вередливих дітей. Бійтеся бути примхливими. Прислухайтеся до думки опонента, поважайте її і з достатнім рівнем самокритичності ставтеся до своєї. Розумні вчинки не лише корисні для справи, а й викликають повагу оточення.

Не можна бути досконалим абсолютно у всьому

Деякі люди живуть у вічному жаху, бо вважають, що вони гірші за інших. Їхні зусилля задовольнити вищі вимоги часто спричиняють хворобливі переживання. Не можна забувати, що таланти й можливості кожного з нас обмежені, тому старайтеся передусім відмінно виконувати основну свою роботу і те, до чого ви справді маєте покликання. Для почуття задоволення достатньо мати успіх в одній чи двох галузях, а інше виконувати сумлінно й не нижче оптимального рівня.

Не ставте надмірних вимог

Той, хто багато чекає від оточення, постійно відчуває роздратування, що **воно** переважно не відповідає його надмірним вимогам. Ви робите велику помилку, якщо, постійно критикуючи, намагаєтесь перевиховати дружину, тещу, своїх товаришів. Дорослу людину перевиховати дуже важко, **а** ви, навіть не усвідомлюючи цього, намагаєтесь зробити тих, хто **вас** оточує, зручними для вас. Перспективи успіху тут мінімальні, та ще й такий стиль поведінки викликає в оточення негативне ставлення. Сприймайте людей такими, якими вони є (кожний з нас має право на індивідуальність), або взагалі не майте з ними справи. Прагніть бачити в тих, хто вас оточує, кращі риси і в спілкуванні спирайтеся саме на них.

Таким чином, ви, навіть не ставлячи собі цього за мету, одного чудового дня зробите відкриття, що оточення «перевиховалося», воно цілком задовольняє вас.

Не впадайте у гнів

Привчайте себе до паузи перед можливим спалахом гніву. А під час цієї паузи намагайтесь осмислити ситуацію. Тоді ви встигнете дійти висновку, що гнів не дасть полегшення, а лише спричинить нові неприємності. Найкраще, якщо вам вдасться розрядитися не гнівними словами, а фізичною роботою чи вправами. Здорова фізична втома поглине ваш гнів.

Не залишайтеся на самоті зі своїми неприємностями

Розповісти доброзичливій і розсудливій людині про те, що вас турбує, — означає зробити собі величезне полегшення. Поради вашого співрозмовника можуть навіть не мати великого практичного значення, важливе його співчуття, участь, зацікавленість. Такою людиною може стати дружина, мати, батько, близька чи зовсім незнайома людина, випадковий попутник. У свою чергу будьте готові самі виступити в ролі доброзичливого слухача чужої сповіді.

(Все для вчителя: Інформ.-практ. бюл. — 1997. — № 13— 14. — С. 53.)