

Поради педагогам – як не втратити душевну рівновагу



Рано чи пізно кожна людина, переживаючи особисті трагедії, конфлікти, складні життєві ситуації, приходять до висновку, що в житті важливо зберігати емоційну рівновагу, знати способи її досягнення і вміти використовувати їх у реальних ситуаціях.

Дозвольте мені, дорога моя колего, запропонувати Вам декілька способів досягнення емоційної рівноваги.

Якщо хоча б деякі з них стануть Вам у пригоді, я буду рада. Ці поради Ви зможете знайти в роботах психолога О. Коробейнікової. А якщо Ви є людина віруюча, і свій духовний світ вибудовуєте на основі законів Божих, то підтвердження їх легко знайдете на сторінках Біблії. (Та й сама психолог у своїх книгах проводить паралель з Біблійними текстами.)

1. Прийми себе і полюби таким, яким ти є.
2. Не намагайтеся кардинально змінити навколишній світ, оточуючих людей. Таким чином ви робите предмет свого впливу ще більш незмінним. Не намагайтесь виховувати дітей зручними для себе (при цьому не змінюючи себе), роблячи зручними для свого користування. Все приймайте просто так, як воно є, всіх приймайте такими, якими вони є.
3. Не опирайтесь комусь чи чомусь. Приймайте його з любов'ю до себе і до нього, і саме через цю участь ви можете змінитись обидва.

«Возлюби ближнього свого как самого себя» [Біблія]. Для того, щоб полюбити ближнього спочатку навчіться любити себе.

4. Будьте обережні зі своїми думками, словами. «Сначала было слово, и слово было Бог...» [Біблія].

Думки і слова мають властивість матеріалізуватися.

Отже, «ні» - злим думкам і словам, «так» - добрим і благим словам і думкам.

5. Благословляйте дітей своїх. У благих словах ви вже прокладаєте благий шлях для них, і ні в якому разі не проклинайте нікого. Слово – це енергія, а не просто звук.

«А я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас,

благотворите ненавидящих вас и молитесь за обижающих и гонящих вас.»
[Библія. Євангеліє от Матфея, гл. 5]

6. Досвід емоцій стирається при його відтворенні. Відтворюйте на папері свої негативні емоції, страждання, просіть прощення у себе, у всіх діючих осіб вашої ситуації і спалюйте цей папірець.

7. Захищайте себе від впливу негативних думок оточуючих і їх емоцій. Якщо ви віруюча людина, то ваш захист – це молитва «Отче наш». Якщо ж ні, то навчіться за допомогою уяви «вибудувати» дзеркальну піраміду навколо себе.

8. Не тримайте в собі негативних емоцій, що з роками накопичуються у вас і провокують хвороби не тільки духовні, а й тілесні. Вчіться відпускати образи, прощати ближніх і самого себе. Віруюча людина, звичайно, очищує душу від тягаря злих помислів, емоцій, гріхів сповіддю і молитвою каяття.

9. Починайте день з любові до себе, до близьких (з молитви, якщо ви віруюча людина), не чекаючи винагороди від них, не чекаючи на їх взаємність. Даріть любов від щирого серця, не боячись, що вона спустошиться, чи обміліє. І ви відчуєте, що віддаючи її, вона переповнює вас все більше і більше. «Бог есть любовь... Отпускайте хлеб ваш по водам, и с течением времени, он вернется к вам умножившись...» [Біблія].

10. Не намагайтесь прожити життя за своїх дітей, близьких, вирішуючи їх проблеми емоційні, моральні, матеріальні. Дайте їм можливість прожити своє життя самостійно.

11. Аналізуючи свої емоції, особливо негативні, коли ви відчували себе в ролі жертви, сприймайте це не як невдачу, нещастя, емоційний стрес, а як досвід емоцій – досвід, що дозволить вам не повторювати власних помилок, а, можливо, і створювати свої правила життя, свої закони.

12. Коли людина одержує свій досвід життя, який складається зі слів, думок, емоцій, то вона отримує пережитий досвід. (Хвороби – це емоції загнані всередину). Стирайте пережитий досвід своїх емоцій, очищуючи їх у вогні.

13. Приймайте активну участь у побудові своєї долі. Ставайте джерелом світла для себе, для ближніх, творцем своєї долі.

«Просите, и дано будет вам; ищите и найдете; стучите, и отворят вам; Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят.»
[Євангеліє от Матфея, гл. 7].

14. Не осуджуйте ближніх, більше заглиблюйтесь у самопізнання, самоаналіз. «Будьте милосердны, как Отец ваш милосерд... Не судите, и не будете судимы; не осуждайте, и не будете осуждены; прощайте, и прощены будете...» [Євангеліє от Марка, гл. 6].

15. Просіть прощення у себе, у рідних, у близьких, у батьків, і пробачайте всіх і вся.

16. Якщо ви не зможете вплинути на реально існуючу ситуацію, обумовлену об'єктивними законами, відпустіть ситуацію. Не тримайтеся за неї своїми образами і іншими негативними емоціями. Спочатку визначте, чому ви в ній опинилися.

17. Прагніть до постійного, до вічного, до Бога. Не прив'язуйтеся до непостійних речей.

18. Дякуйте Богу, Творцю за все дароване вам. Людині не дається більше, ніж вона може пережити. Приймайте все з вдячністю і любов'ю.