

Вступление. Мы устали

В многочисленных российских педагогических училищах, педагогических институтах и университетах получают образование будущие учителя и педагоги. Они получают хорошее, надёжное, фундаментальное академическое образование в лучших традициях российской педагогики. Затем выпускники вышеобозначенных учебных заведений приходят в школы и училища и начинают свою трудовую деятельность. Время от времени их работа отправляет своих работников на курсы переподготовки, на курсы повышения квалификации и на всякие другие разные умные курсы и занятия. Учителя-практики посещают многочисленные семинары и лекции в доме учителя, в институте усовершенствования работников образования и других серьёзных организациях, где их учат многому. Жаль только, что их учат быть учителями, но не учат быть успешными учителями. Их учат быть добрыми и ответственными людьми, но не обучают быть людьми оптимистичными и счастливыми. К сожалению, нигде нашего российского учителя не учат работать не тяжелее, а умнее. А это так ему надо, ведь, как известно, наш российский учитель работает много и тяжело. Нигде не обучают более экономичному и более разумному режиму учительского труда, не учат, как строить отношения со своими коллегами, не преподают здоровьесберегающих технологий и основ здорового образа жизни, так необходимых современной российской школе. Нет, увы, этому нас, учителей, никто не учит. Всему этому и многому другому нам прихо-

дится учиться самим. Именно поэтому в этой книге автор — учитель-практик с многолетним стажем работы в школе — пытается восполнить этот пробел, возникший в российской системе педагогического образования.

И ещё. Эта книга — жизнеутверждающая философия успешного учителя-оптимиста. Эта книга — призыв быть успешным и оптимистичным учителем и, соответственно, счастливым человеком. В ней содержатся простые советы и рецепты учителям, уставшим от своей работы, от жизни, от себя. В ней изложены нехитрые способы, как можно стать успешным и счастливым человеком в нашей жизни.

От кого или чего мы, учителя, больше всего устаём? Да от самих себя, любимых и неповторимых. Оттого что мы сами не можем организовать свою собственную жизнь по-другому или реорганизовать её. Устаём оттого, что у нас нет привычки иметь увлечения и хобби. Оттого, что ленимся заниматься собственным здоровьем. Оттого, что не умеем отказаться от навязываемых нашим обществом и культурой сомнительных идеалов, боимся быть самими собой, не оправдывая тем самым ожиданий общества. Мы устаём потому, что сами взваливаем на себя слишком много нагрузок, не умеем отдыхать и почти разучились радоваться жизни. Мы устаём от своей психологической не просто безграмотности, а прямо-таки махровой дремучести, от нежелания постоянно учиться общению, от неспособности взглянуть на себя со стороны и провести необходимую коррекцию, санацию, психологический и психический ликбез. И поэтому мы увязаем в отрицательных эмоциях, межличностных конфликтах, тоном в негативе, постепенно опускаясь в хронический пессимизм и депрессию.

Итак, получается, что главное, от кого мы устали, это — мы сами. Так, может, хватит морочить себе голову, истязать и мордовать себя, надрываться и калечиться психологически, психически и физически? Действительно, хватит! Мы, и правда, устали от всего этого.

И хватит жаловаться на жизнь, на мир вокруг, на бесконечные проблемы нашего времени. Проблемы у людей были всегда, в любые времена. И нам трудно судить, легче или тяжелее были проблемы у наших предков. Мы не были в их шкуре. А если бы вдруг побывали, то, погнавшись по лесам и лугам за мамонтом, как это делали мужчины, или нарожав 10-15 и более детей, что было свойственно женщинам, может быть, мы бы сбежали от их проблем назад к своим теперешним. И ни за что не захотели бы возвращаться.

Задайте себе вопрос, в какие исторические времена вы хотели бы жить: во времена монголо-татарского ига, или во времена Ивана Грозного, или во время Октябрьской революции 1917 года, или, быть может, в сталинские времена? Ну хорошо, возьмём поближе: во время Второй мировой войны или в послевоенное время? Когда? Почему-то получается так, что лучше нашего времени ничего и нет. Просто мы устали. От чего? От кого? От себя самих.

В этой книге вы найдёте самые разные советы: советы по отношению к своей работе; по отношению к самому себе и к своей жизни; советы по отношению к миру вокруг. Вы же, уважаемые читатели, прочтите все эти советы внимательно и выработайте свою собственную философию жизни. Упрямо гните свою линию поведения и не слушайте ничьих советов.

И ещё. Поскольку я всё-таки учитель английского языка и филолог, то через всю мою книгу будут проходить «Филологические объяснялки». Дело в том, что как филолог я не могу не восхищаться образными основами разных языков, в данном случае русского и английского. Как учитель английского языка я не могу упустить шанс поучить вас, мои дорогие читатели, этому чудесному языку. Поэтому «Филологические объяснялки» будут сопровождать ваше чтение до конца книги. Не сочтите меня нудной учительницей, а просто постарайтесь проникнуться красотой и образностью другого языка.

Как мыслитель по жизни и философ в глубине души, я не могу не поделиться со своими читателями некоторыми собственными околофилософскими раздумьями. Поэтому в книге вы встретите много «Почти философских размышлялок». Не сочтите меня навязчивой в моём философствовании, а просто поразмышляйте вместе со мной.

Как педагог с многолетним стажем работы в разных образовательных учреждениях, я буду часто обращаться к своим читателям с многочисленными пожеланиями. Вы их будете встречать в рубрике «Просто пожелание». Надеюсь, я не слишком вам ими буду докучать. Моим оправданием в данном вопросе может служить лишь то, что все мои пожелания вам совершенно искренние.

Ещё по всей книге вас, дорогие читатели, будут поджидать говорящие картинки. Я, конечно, не профессиональный художник, а так — любитель-оформитель. Но рисую от души. Надеюсь, мои говорящие картинки «поговорят» с вами на многие актуальные темы. Итак, дорогие читатели, давайте приступим к чтению и к борьбе с собственной усталостью.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *го де1 а весопд ш'тб*.

Дословный перевод: *получить второй ветер*.

Русский эквивалент: *открылось второе дыхание*.

Пусть у вас, уважаемые коллеги, в деле борьбы с собственной усталостью откроется второе дыхание, а потом третье, четвёртое и т. д. Желаю вам получить в этом деле второй ветер, а потом третий, и четвёртый, и ста четвёртый. Вперёд!

1. Советы относительно своей работы

Совет первый.

*Ищите соратников и помощников.
Не берите всё на себя*

Вряд ли кто станет спорить с тем, что работа в школе — многогранна, необъятна и энергозатратна. Кто же в школе может быть нашими помощниками? Во-первых, это — наши коллеги, другие учителя. Но, к сожалению, в нашей россиргской школе часто получается так, что учителя, работая в одном педагогическом коллективе, по сути дела абсолютно изолированы друг от друга. К примеру, каждый учитель иностранного языка составляет для СВОИХ языковых групп СВОИ темы, СВОИ грамматические контрольные и всевозможные тесты. Представляете, сколько работы нужно проделать каждому учителю? А ведь можно скооперироваться со своими коллегами: вы составляете одну тему по своему предмету, ваша коллега — другую, вы сочиняете грамматическую контрольную, а ваша коллега составляет тест и т. д.

V

Знаю из собственного педагогического опыта, что многие учителя не любят давать коллегам свои наработки-разработки. В какой-то степени это и понятно, ведь проделан титанический труд. И всё же разумнее, на мой взгляд, скооперироваться со своими коллегами и работать командой, а не в одиночку. Проявите инициативу и сами подойдите к своим коллегам, сделайте первый

шаг навстречу. Но, прежде чем просить у них что-либо из методических материалов, непременно предложите что-то своё. Сделайте для своих коллег ксерокопии заранее, до начала разговора. Предложите хотя бы краткосрочный, на ближайший месяц, план совместных действий. Сразу первыми покажите свои методические материалы и разработки, которыми вы готовы с ними поделиться. Отдайте своим коллегам заготовленные заранее ксерокопии. Отдайте просто так, даже если вам ничего не предложили взамен. И вообще отдавайте постоянно. Наверняка, в конце концов, вы что-то получите взамен. Проговорите чётко, что именно вы бы хотели позаимствовать у своих коллег. Вежливо попросите разрешения полистать, просмотреть их методические материалы и разработки. Если контакт установлен, общение и обмен идеями состоялись, попытайтесь получить разрешение на ксерокопирование интересующих вас материалов, не забывая при этом обозначить, что вы можете предложить взамен.

Даже если вам всё-таки ничего не дают, продолжайте отдавать своё. Конечно, трудно расставаться со своей интеллектуальной собственностью, наработанной годами. Но, во-первых, помните, что ваши драгоценные темы и тексты ваши же коллеги могут достать без вашего ведома — попросить, к примеру, тетрадь у одного из ваших учеников. А во-вторых, всё равно надо пытаться найти подходы к работающим рядом с вами людям. Возможно, это будет нелегко. И всё равно не скупитесь, отдавайте. И сотрудничество должно состояться.

Помню, когда после окончания университета я впервые начала работать в школе и мне дали классное руководство, я просто захлёбывалась в многочисленных обязанностях классного руководителя. Особенно трудно было КАЖДУЮ неделю, как это требовалось, проводить с ребятами какой-нибудь классный час или мероприятие. Ведь прежде чем всё это проводить, нужно сначала любое дело придумать и подготовить. И тут-то я скооперировалась

с одной из моих коллег — учительницей французского языка. У меня был 5-й «А» класс, а у неё — 5-й «Г». Мы с ней стали тесно сотрудничать в своей работе классными руководителями. Мы делали так: я готовлю мероприятие для своего класса, она классный час — для своего. Я провожу подготовленное мероприятие сначала в своём классе, а потом на следующую неделю иду в её класс. Причём часто я ходила в другой класс со своими ребятами, которые в этом мероприятии были задействованы. Так что у нас и дети подружились. Моя коллега поступает точно так же. Проводит классный час в своём классе, а затем с этой же беседой приходит к моим ребятам. Таким образом, мы сократили нашу нагрузку как классных руководителей в два раза.

Просто пожелание: Плодотворного сотрудничества вам в командной работе с вашими коллегами. Такого сотрудничества, из которого вы действительно получите реальные плоды! «Плодовых» успехов вам!

Ещё, уважаемые коллеги, вашими помощниками в школе могут и должны стать ваши же ученики. Да-да, наши школьники. Нам надо их лишь уметь организовывать и правильно ориентировать. И тогда наши ученики станут нам лучшими помощниками в подготовке разных классных дел и внеклассных мероприятий, а также будут с удовольствием выступать перед младшими (нашими же) классами. Кстати сказать, привлекать старших школьников к работе с младшими — это ещё одна непашаная целина в нашей современной школе, целина, которая скрывает в себе поистине огромный потенциал.

Помню, одной из сложностей, обрушившейся на меня в мой первый год работы в школе, стала еженедельная проверка дневников учащихся моего 5-го «А» класса (а в классе, между прочим, было 38 человек!) с обязательным выставлением из классного журнала не проставленных ребятами оценок и подсчитыванием пропусков уроков за неделю. Я поняла, что просто света белого не вижу из-за этих ученических дневников. Тогда я назначила учком

(учебный комитет) класса из 4 человек и обратилась за помощью к неработающим мамам и бабушкам моих учеников. Кстати сказать, на мой зов о помощи откликнулся и один дедушка. Итак, работа пошла. Одна мама приходила по пятницам, другие бабушка и дедушка — по субботам. В эти же дни оставался после уроков и учком класса. И мы все вместе занимались ученическими дневниками, разделив их на равные стопки.

Разумеется, в нашей ежедневной работе мы выполняем разные дела и сталкиваемся с разными проблемами и трудностями, но не стоит забывать привлекать наших учеников к их выполнению и решению. Надо больше доверять детям реальные дела. Это будет хорошо и для них, и для нас.

Следующей мощнейшей группой поддержки учителя мне видятся родители учеников. Они — очень нужные и важные помощники в нашем с вами деле, нам надо лишь разумно и грамотно построить работу с ними. При этом ни в коем случае не следует бесконечно просить с родителей учеников денег на разные нужды. Гораздо лучше организовать их помощь нам в каких-то конкретных школьных и внеклассных делах. Организуете мероприятие, вечер, олимпиаду — обращайтесь за помощью к родителям учащихся. Распишите максимально подробно, кто за что отвечает. Наверняка среди родителей ваших учеников найдётся инициативная группа, которая не откажет вам в помощи и станет вашей группой поддержки.

Очень поможет в вашей учительской работе постоянная телефонная связь с родителями ваших учащихся. Заведите привычку в экстренных или каких-то важных ситуациях, в трудных случаях обзванивать родителей учащихся по вечерам. Несколько ваших учеников прогуливают уроки? Сразу же за этим должна следовать немедленная реакция учителя — вечерние звонки домой прогульщикам. Плохие результаты важного теста, слабая успеваемость — звоните родителям. Не оставайтесь с проблемами один на один, тем более это — не совсем

ваши проблемы, а вернее сказать, совсем не ваши проблемы. Их решению во многом поможет- постоянная телефонная связь с родителями учащихся. Во-первых, родители наших учеников иногда просто не в курсе всех учебных дел своих детей. Так давайте постоянно вводить их в курс дела. Дети многое от них скрывают, а ходить постоянно в школу большинству родителей некогда. Во-вторых, в конце концов, это — не ваши родные дети. Почему вы все тяготы обучения и воспитания должны брать на себя?! Ведь наши ученики, к счастью, не сироты. Так что максимально привлекаем родителей к делу воспитания подрастающего поколения. И поймите, это — не телефонные вечерние жалобы, а поиск помощников и соратников в вашем нелёгком деле. Да и потом, кому как не родителям следовало бы заниматься своими детьми и быть в курсе всех их дел?! Так давайте их к этому мягко и умно привлекать, используя современные средства связи. Да и, наконец, это — ваша обязанность, держать родителей в курсе дел их детей. Уверяю вас, постоянные вечерние обзванивания родителей проблемных детей во многом решают проблемы с ними. По крайней мере мы, учителя, долясны хотя бы попытаться разделить ответственность за учащихся, повешенную на нас обществом и системой образования, с их родителями. Они ответственны за своих детей в большей степени, чем мы, педагоги.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *го го\м(зай)/л(пе вате боа(\ннп зотебоду*

Дословный перевод: *плыть на одной лодке с кем-либо.*

Русский эквивалент: *действовать сообща, быть связанным общим делом с кем-то.*

Помните, уважаемые коллеги, что с родителями учащихся надо плыть на одной лодке.

Следующей группой наших помощников может и должна стать школьная администрация. Но этой помощи со стороны администрации нам придётся долго добиваться. Договоритесь с завучем, что будете по мере необходимости приводить к нему (ней) своих проблемных учеников для бесед, а иногда вызывать и их родителей. Всеми возможными способами привлекайте внимание школьной администрации к «трудным» детям и «проблемным» родителям. Пригласите школьных администраторов к себе в класс, попросите побеседовать с ребятами. Повторите встречи ваших учеников со школьной администрацией ещё и ещё. Не берите всё на себя, что мы по заведенной не знаю кем привычке обычно делаем. Делайте необычно! Словом, ищите и находите себе помощников, соратников, сообщников, это уж у кого как получится. И категорически не берите всё на себя! Только не надо об этом говорить на каждом углу. Надо действовать. А для этого станьте блестящим организатором и талантливым менеджером, топ-менеджером своего учительского труда.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *ГО Ы1е а((тоге 1пап опе сап спет.*

Дословный перевод: *откусить больше, чем можешь прожевать.*

Русский эквивалент: *брать на себя слишком много, братья за непосильное дело.*

Уважаемые коллеги, на работе не откусывайте больше, чем можете прожевать! Да и вне работы — тоже.

Совет второй.

Не работайте тяжелее, а работайте умнее

Будьте на работе умными, хитрыми и предельно собранными. Умейте предвосхитить и предугадать последствия любого события. Скрупулёзно считайте, высчитывайте

и подсчитывайте свой труд, свои рабочие часы. Торгуйтесь без всякого стеснения со своим начальством. Ведь это — ваш труд, ваши силы, ваше время. У нас в России всё ещё бытует такое мнение: «Свой труд — не в счёт. Свой труд не считается». Ни в коем случае не соглашайтесь с этим. Помните, ваш труд — очень даже в счёт! И очень даже считается! Всё считается на работе! Каждый ваш шаг и каждый жест! Знаю из своего педагогического опыта, что наши российские учителя очень многое делают на работе бесплатно. Спасибо им! Но всё же считать надо всё. Дело в том, что если мы сами не будем считать свой труд за труд, другие будут делать точно так же. Поэтому, уважаемые коллеги, цените свой труд, считайте его и высчитывайте всё до грамма, а также постоянно доводите до сведения окружающих, особенно родителей учащихся и школьной администрации, свои расчёты и подсчёты.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *го /слои/ штсп 5/с/е опе'з
bгеад /5 биНегед.*

Дословный перевод: *знать, с какой стороны твой
хлеб намазан маслом.*

Русский эквивалент: *быть себе на уме, знать,
что к чему, не упускать своего.*

*На работе, уважаемые коллеги, всегда точно знайте, с
какой стороны ваш хлеб намазан маслом.'*

Имейте свой набор приёмов и средств, чтобы работать не тяжелее, а умнее. Хочу привести примеры возможных хитростей и умностей на работе, которые помогут нам, учителям, не работать тяжелее. (Куда уж тяжелее?!)

Пример № 1. 0 записи с учащимися домашнего задания. Всегда записывайте чётко на классной доске домашнее задание, которое вы даёте своим ученикам. Со звонком вставляйте в дверях своего кабинета и выпускайте учеников на перемену только после предъявления вам

открытых ученических дневников (блокнотов, рабочих тетрадей по предмету) с записанным с доски домашним заданием. Очень часто ребята не делают домашнее задание лишь потому, что не записали его в классе. Или записали не точно « небрежно со слов учителя.

Пример № 2. О вырывании учениками листов и страниц из тетрадей. Не позволяйте ребятам вырывать листы из их рабочих и общих тетрадей. Заведите для этого в своём кабинете стопку одинарных и двойных чистых тетрадных листочков. Их можно вырывать из оставшихся в вашем кабинете старых, но не исписанных до конца тетрадей учащихся. Пусть ребята знают, в каком месте кабинета они могут в случае необходимости взять чистый листок бумаги, не разрывая для этой цели собственную рабочую тетрадь. Попросите родителей ваших учеников подарить вам в кабинет пачку бумаги или упаковку тонких тетрадок. Эта маленькая деталь приучит ваших учеников, хотя бы в какой-то степени, к аккуратности и сохранит их рабочие и общие тетради, а следовательно, и ваш труд.

Пример № 3. О ведении тетрадей нашими учениками. Главное условие ведения нашими учениками тетрадей по нашему предмету — это наша постоянная проверка этих самых тетрадей. Разумеется, это очень долго, трудно и нудно для учителя, но от этого никуда не уйти. Иногда можно устраивать себе отдых, заставляя ребят прямо на уроке заниматься взаимопроверкой, обмениваясь тетрадями между собой. Но это только иногда.

Если ваши ученики ведут общие тетради по вашему предмету, я предлагаю в обязательном порядке выставлять им ежемесячно или раз в четверть, полугодие, в зависимости от того, как много они там пишут, оценку за ведение этих самых тетрадей. Нет возможности- проверить общие тетради, не остаётся на это ни времени, ни сил? Пролитайте, просмотрите записи учащихся и поставьте хотя бы оценку за ведение толстой тетради, чтобы ученики точно знали, что вы всё равно контролируете процесс. Считаете необходимым, чтобы ребята имели

в своей общей тетради все изучаемые темы, а Также лекции по грамматике и т. п.? Тогда, слушая тему, которую отвечает ученик, попросите его общую тетрадь с записью данной темы или её ксерокопией. Так же и с грамматическими лекциями.

Кстати сказать, почему мы выставляем ученикам оценки за ведение тетрадей только в начальной школе? Как будто вести несколько лет одну общую тетрадь, скажем, по иностранному языку — это легко и просто. Да не у всех взрослых это получается! И кто из учеников наших будет этим заниматься, если учитель не контролирует этот процесс постоянно и не выставляет за это оценок?

Перед выставлением оценок за ведение толстых общих тетрадей по вашему предмету за четверть или за месяц, полугодие, составьте список, что в ученических тетрадях должно быть, запишите этот список на классной доске за несколько дней до сбора тетрадей на проверку, дайте ребятам возможность привести тетради в порядок.

На мой взгляд, общие тетради очень важны и нужны. При подготовке к экзаменам, зачётам, опросам они могут оказаться просто незаменимыми. Поэтому мы, учителя, должны постоянно учить наших ребят такие тетрадки вести на протяжении нескольких лет учёбы и неустанно контролировать этот процесс. Кстати сказать, хорошие общие тетради наших учеников — это реальная помощь нам, учителям, в нашей работе. Ведь темы и грамматика повторяются в нашей учебной программе на протяжении нескольких лет школьной учёбы. И чтобы нам не приходилось объяснять всё учащимся по 150 раз и давать каждый раз все темы заново, в наших интересах (и в их, разумеется, тоже) наличие у учащихся если уж не идеальных, то просто общих и действительно рабочих тетрадей, т. е. тетрадей, по которым можно работать в процессе учёбы. И пусть эти тетради будут какими угодно, лишь бы они были толковыми, а не бестолковыми.

Кстати, о форме тетрадей. В наше время ребята вместо переписывания тем и грамматических лекций стали

часто пользоваться ксерокопированием. Я не вижу в этом ничего плохого, почему бы не использовать достижения человеческой цивилизации в учебном процессе, но, к сожалению, ребята часто теряют отдельные листочки. Сегодня он им нужен, листочек — на парте. А завтра мы начинаем новую тему, и ксерокопия с предыдущей темой потеряна. На мой взгляд, нам, учителям, не следует бороться с благами цивилизации, а следует просто лучше организовывать наших учеников. Пусть у них будет красивая папка с прозрачными страницами-файлами, куда наши ученики будут вкладывать ВСЕ ксерокопии тем и лекций. Или пусть ребята приобретут скоросшиватель, и все отдельные листочки будут скреплены. Уверена, что и за такие «современные тетради» мы, учителя, должны ставить ученикам оценки, а главное — держать под своим контролем процесс их создания и ведения. Кстати, не все взрослые справляются с собиранием отдельных листочков в одну папку, их упорядочением и подшиванием в единый учебный материал, документ, талмуд, назовите это как хотите. Так надо учить этому людей со школьной скамьи. Получилось у ученика — все отдельные листочки с ксерокопиями тем и лекций собраны и скреплены, либо подшиты — прекрасно! Почему бы не выставить любой возрастной группе учащихся отличную оценку за работу с такой «тетрадью»? Лишь бы наши ученики работали со всем учебным материалом, который мы им предлагаем. Пока не получается, листочки всё время теряются — систематизировать и сохранять учебный материал трудно. Давайте учить и учить этому наших школьников, учить неотступно и неустанно. У них должно получиться, в конце концов. Тогда и наш с вами учительский труд будет сбережён. Составленные нами учебные темы и лекции будут собраны нашими учащимися в единое целое, а не попадут сразу после прохождения учебной темы в мусорное ведро. А ведь нам, учителям, так этого не хотелось бы. Согласитесь, ну кому захочется работать впустую?!

• *Так давайте и не будем работать впустую! А будем только вполную!*

Давайте работать по-другому — умнее!

Пример № 4. О классной доске. Старайтесь разумно пользоваться классной доской в учебной аудитории. Перед уроками попытайтесь так расположить учебный материал на классной доске, чтобы вам не пришлось несколько раз за день стирать с доски и вновь писать на ней одно и то же. Понятно, что советовать легко, тогда как в реальной жизни не всегда так получается. Тем не менее максимально экономьте свой труд, затраченный даже на простое оформление классной доски к уроку.

Пример № 5. Об отношениях с «трудными» родителями. Наверное, все учителя знают, что бывают «трудные» дети. К сожалению, ещё бывают в нашей педагогической деятельности и «трудные» родители. Они вечно недовольны учителем, о чём постоянно сообщают всем окружающим. Они постоянно требуют что-то от учителя, хотя сами при этом со своими детьми не занимаются. Они абсолютно уверены в том, что знают лучше учителя, как надо учить детей, и назойливо дают бесконечные советы на этот счёт.

Уважаемые коллеги, я призываю вас работать с такими родителями осторожно, тонко и умно. Во-первых, по возможности избегайте пререканий, споров и выяснения отношений с ними. Ни в коем случае никаких грубостей и перебранок с вашей стороны! Во-вторых, заведите на детей «трудных» родителей особую тетрадь, где вы будете скрупулёзно фиксировать свои действия: что, когда и как вы делали с их детьми. Записывайте всё, вплоть до мелочей. Вы просто должны отключить все свои эмоции и перевести всё на констатацию фактов. Да-да, на изложение голых, сухих фактов. Пример подобных записей:

15 марта. Оставила Васю после урока и объяснила ему грамматическую тему «Согласование времён» повторно. Прodelала с Васей два дополнительных упражнения №№ 5,6 на странице 12,13. Заставила Васю объяс-

нить все предложения данных упражнений устно вслух. Для закрепления данного грамматического материала задала Васе на дом дополнительное задание: упражнения №№ 7, 8 на странице 14. Назначила Васе следующее дополнительное занятие на 17 марта.

2. 17 марта. Вася дополнительное домашнее задание не выполнил. Тетрадь, которую мы с ним начали на прошлом дополнительном занятии, в класс не принёс. Завели новую тетрадь. Сделала ксерокопию грамматической лекции о «Согласовании времён» и вклеила в Васину новую тетрадь. Повторили с ним всё сначала.

3. 20 марта. На перемене провела с Васей индивидуальную беседу. Основные тезисы нашего разговора кратко: Первое — ... второе — ... третье — ...

И так далее. Не поленитесь записывать всё подробно, чтобы по вашим записям прослеживалась ваша работа с учеником.

Однажды у меня были сложные отношения с «трудными» родителями, а вернее сказать, мамой и бабушкой одного из моих учеников. Мало того, что они мучили меня своими постоянными посещениями и разговорами, так они ещё ходили жаловаться на меня завучу. Мальчик был ленивым и лживым, родители же всегда во всём обвиняли учителя. Тогда-то я стала вести подробные записи моей работы с этим учеником. Как-то раз вызывает меня к себе завуч, я прихожу в её кабинет и вижу там своих «трудных» родителей. Они начинают жаловаться на меня завучу. Тогда я попросила разрешение удалиться ненадолго, пошла в свой кабинет, взяла тетрадь со своими записями, быстро поднялась в лаборантскую, сделала по две ксерокопии с каждой страницы своих записей, аккуратно скрепила каждую копию «досье» из нескольких страниц степлером и вернулась, уже вооружённая, в кабинет завуча. Когда мне предоставили слово, я спокойно сказала, что хочу всех присутствующих, во-первых, ознакомить с тем, как шла моя работа с данным учеником, а, во-вторых, попросить их совета и помощи,

что и как ещё можно сделать, чтобы помочь ребёнку учиться. Далее я монотонно, спокойно зачитала свои записки из заветной тетрадки, предварительно вручив ксерокопии: одну — завучу, другую — маме и бабушке мальчика. Когда я закончила своё выступление, я поняла по выражению лица нашего завуча, что битва мною выиграна. Завуч немного помолчала, а потом сказала, что она и не представляла себе, какая работа проделана учителем (т. е. мной) с этим мальчиком. Затем она почти возмущённо сказала, обращаясь к родителям ученика: «Как же вы можете обвинять учителя, когда ею проделана такая работа?! Хорошо, что я об этом узнала. Я как администратор просто обязана каким-то образом оплатить такую работу учителя. Я думаю, мы, ей выпишем премию. А вы, пожалуйста, в следующий раз приходите ко мне в кабинет с таким же печатным документом, в котором изложите свои соображения и предложения, как ещё можно работать с вашим мальчиком. Только, будьте добры, письменно и всё подробно». После того, как родители ученика ушли, как побитые собаки, завуч сказала мне с улыбкой: «Молодец, здорово ты их сделала, а то всё только жалуются на учителей, вместо того, чтобы с ребёнком сидеть и уроки учить, раз ему трудно одному. Ну, как ты понимаешь, премию мы дать тебе не можем, но два отгула в каникулярное время предоставим».

Это всего лишь частный случай из моего личного опыта. А вы, уважаемые коллеги, ищите свои приёмы и методы работы с «трудными» родителями. Успехов!

Пример № 6. О наших планах, конспектах и других записях, берегите ВСЕ свои записки, планы, конспекты, сценарии и разработки. Пользуйтесь ими повторно, а потом ещё и ещё-. Зачем всё придумывать, сочинять, расписывать снова? Никаких повторных разработок и переписываний! Делайте ксерокопии страниц своих старых тетрадей и комбинируйте, пользуясь уже имеющимся материалом. Ведь гораздо легче подделать, переделать, перекомпоновать, переставить местами, подкорректировать и внести необходи-

мые изменения, чем сочинять и писать всё заново. Относитесь бережно и трепетно к собственному труду.

Пример № 7. О подготовке к родительским собраниям. Готовясь к родительским собраниям, обязательно записывайте предполагаемый ход собрания и тезисы своего выступления перед родителями, подробно или кратко, это уж как вам удобнее. Для записи материалов к родительским собраниям лучше завести отдельную общую тетрадь. Всем этим материалом можно пользоваться неоднократно. Ведь на следующий учебный год нам опять предстоит проводить первое в учебном году родительское собрание, излагать родителям требования к нашему предмету, рассказывать об особенностях учебной программы данного года обучения и т. п. Нам опять нужно будет проводить родительское собрание перед зачётом, тестом или экзаменом, объясняя родителям, что это такое. Так что раз заведенная тетрадь с материалами для родительских собраний может вам прослужить верой и правдой много лет.

Пример № 8. О плохой явке родителей на родительское собрание. Вы объявили родительское собрание, готовились к нему, пришли в школу в вечернее, кстати сказать, неоплачиваемое время, бросив свою семью и оставив все свои личные дела, а явка родителей оказалась просто отвратительной. На собрание пришли лишь одна треть родителей. В таком случае не ведите собрание. Спокойно объясните пришедшим родителям свою позицию и попросите их о помощи. Раздайте каждому из пришедших родителей по 2-3 адреса не явившихся и попросите посетить их на дому и выяснить причину неявки. Уверю вас, нормальные люди почувствуют себя неловко, если их застанут дома врасплох. Либо другой вариант. Ничего не говорите на собрании из подготовленной вами беседы, лекции, сообщения пришедшим родителям, а просто ответьте на их вопросы и отпустите их домой. Сами при этом уйдёте с работы пораньше.

Пример № 9. О беседах и разговорах с родителями и «Часах родительских консультаций». У нас в российской

школе сложилась удивительная традиция, удивительная, так как она обычно безгранично удивляет всех иностранных гостей, посещающих наши школы. Когда бы родители учащихся ни подошли к учителю, он тут же оставляет все свои дела, будь то подготовка к следующему уроку, обед в столовой, проверка тетрадей, даже ведение урока, не говоря уже о недолгих минутах просто отдыха в учительской, и бросается отвечать на вопросы неожиданно подошедших родителей. Попробуйте просто так без предварительной договорённости подойти к учителю в канадской или американской школе, да с вами никто не станет разговаривать. Для того чтобы просто поговорить с учителем, вам сначала придётся с ним назначить встречу через школьный офис секретаря.

Я призываю своих коллег начать ломать эту укоренившуюся неправильную, на мой взгляд, традицию российской школы. У нас каждый почему-то считает себя вправе отвлекать учителя от его дел в любое удобное для отвлекателя время. Уважаемые коллеги, пора это решительно пресекать. Во-первых, если к вам подошли родители или кто-то ещё неожиданно, в не удобное для вас время, вежливо, но твёрдо извинитесь и откажитесь от разговора, подчеркнув, что очень сожалеете о невозможности беседы в данный момент. Также непременно добавьте, что вы с удовольствием ответите на все их вопросы в «Часы родительских консультаций». Теперь об этих самых «Часах». Эти «Часы родительских консультаций» лучше действительно назначить раз в неделю, в две недели, или даже раз в месяц. Это зависит от того, какие классы вы ведёте в этом учебном году. Родители малышей обычно подходят к учителю чаще. Ведь есть у нас постоянное расписание для «Классных часов», почему бы не сделать и «Часы родительские»?

В начале учебного года на первом же родительском собрании не просто объявите всем родителям о «Родительских часах», а запишите на классной доске и повторите на всех последующих родительских собраниях, в

какой день, в какое время, в каком кабинете и на каком этаже вас можно найти для беседы. Можно даже в своём рабочем кабинете повесить объявление о постоянных «Родительских часах». Если в назначенное вами время никто из родителей не пришёл, готовьтесь к завтрашним урокам, проверяйте ученические тетради, занимайтесь любимыми своими делами, но будьте на месте. Можно письменно фиксировать, кто из родителей бывает у вас на таких «Часах родительских консультаций». И никаких разговоров с родителями об учебных и других делах их детей на бегу, на перемене перед своим уроком, в школьной столовой или при случайной встрече в магазине, автобусе, на пляже и т. д. Скажите своё решительное «Нет!» всему этому. Что ж, иногда нам приходится неимоверными усилиями заставлять других людей уважать наш труд. Да, трудно. Но это не означает, что не следует над этим работать вовсе. Очень даже следует! Вежливо, настойчиво и последовательно. Зато, добившись хотя бы небольших успехов в данном вопросе, вы сразу почувствуете, насколько облегчили свою трудовую жизнь.

Пример № 10. Об использовании домашнего телефона для производственных нужд. Родители учащихся просят у вас номер вашего домашнего телефона. Не давайте ни в коем случае! Нет! Под любым предлогом! Вместо этого лучше возьмите их номера телефонов и сами звоните из своего дома при необходимости. И вообще, непременно заведите у себя дома автоответчик и прослушивайте голоса звонящих вам людей, прежде чем снимать трубку и начинать с ними разговор. Это очень хорошо и по отношению к начальству, которое любит названивать своим подчинённым домой и давать очередные задания-поручения. Сделайте ваш дом действительно вашей крепостью. Не позволяйте никому беспардонно вторгаться в вашу частную жизнь! Особенно это касается звонков с работы, звонков по каким-либо производственным нуждам, что, кстати сказать, абсолютно недопустимо и даже оскорбительно, например, в Канаде и Америке.

Пример № 11. О пересдачах учащимися плохих оценок и переписывании письменных работ. Зачастую родители учащихся начинают атаковать учителя после выставления четвертных (семестровых, полугодовых) оценок. Или за один-два дня до этого. А сами учащиеся бросаются переписывать все свои «неуды», накопленные за учебную четверть (семестр, полугодие), и передавать «хвосты», желая в последний день исправить оценку. И получается так, что последние дни четверти (семестра, полугодия) учителю хоть вообще из школы не уходи. Заведите такое правило и постоянно всем учащимся, а также их родителям, напоминайте о нём: «За три дня до выставления четвертных (семестровых, полугодовых) оценок никакие пересдачи не принимаются!» Запишите это правило в начале учебного года с учащимися в их дневники и не отступайте от него.

Ещё эффективным бывает обзванивание родителей «тревожных» учащихся за 2-3 недели до окончания учебной четверти (семестра, полугодия) с предложением им возможных вариантов исправления положения дел. И ещё о пересдачах. Разумеется, наши ученики — не роботы. Они получают «двойки» и «неуды». И, конечно, мы должны предоставлять им возможность улучшать свои оценки. Но часто эти бесконечные пересдачи и переписывания превращаются в ад для учителя. Поэтому, как мне кажется, в этом вопросе каждый учитель должен **выработать** для себя, в зависимости от преподаваемого им предмета и возраста его учеников, систему пересдач и переписываний. Без этой системы вы просто утонете в бессистемности бесконечных пересдач оценок и переписываний работ вашими учащимися, либо в недовольствах и нареканиях родителей.

Можно ввести в свою практику «Часы пересдач», которые будут назначены вами раз или два в неделю. Вне рамок неоднократно объявленных вами часов — никаких пересдач и переписываний. Ведь это — ваше личное, кстати сказать, чаще всего неоплачиваемое время. Кто же,

кроме нас самих, будет беречь наше время и ценить наш труд?! Хорошо, конечно, если этим займутся окружающие вас люди, но такое вряд ли случится! Так что, уважаемые коллеги, спасение учителя, утопающего в многочисленных послеурочных нагрузках, увы, дело рук самого утопающего учителя. Так уж сложилось. Поэтому — смело вперёд! Ведь зачастую это — вопрос жизни. Нашей с вами личной жизни и личного времени.

Пример № 12. О старых декорациях и стенгазетах. Храните все выпущенные когда-то стенгазеты, все сделанные к выступлениям декорации. Легче их переделать для новых праздников и выступлений, чем изготавливать всё это заново. Тем более, придут новые ученики, и для них старые декорации и стенгазеты будут как новые. Даже если вы воспользуетесь лишь частью имеющегося у вас готового материала или хотя бы возьмёте оттуда главную идею, вы тем самым уже сэкономите свои силы и время на изготовление всего этого заново. Так что режьте, клейте, кромсайте уже имеющийся материал, используя всё это повторно.

Пример № 13. О подготовке различных выступлений, мероприятий, праздников. Когда мы, учителя, готовим очередной праздник, выступление или какое-либо мероприятие со своими учениками, мы очень часто расписываем слова участников вручную и раздаём школьникам листочки с текстом, которые они тут же теряют. Нам, разумеется, приходится делать всю работу повторно. В таком случае мы работаем на неэкономичном режиме, мы допускаем «холостые обороты». Так можно поступать, если не жалеть и не ценить собственный труд. Я же призываю вас, уважаемые коллеги, как раз к обратному — превыше всего ценить собственный труд и работать не тяжелее, а умнее.

Во-первых, пишем вручную общий сценарий праздника или готовящегося мероприятия в свою толстую тетрадь. Во-вторых, делаем ксерокопии всех необходимых нам листов, разрезаем их, подписываем каждый листочек

со словами, кому они предназначены. Подписываем карандашом (именно карандашом, так как на следующий год будут другие фамилии) в своей толстой тетради, кому мы раздали какие слова. В третьих, ни в коем случае не раздаём детям отдельные листочки. Они, если не выкинут их сразу, то непременно потеряют потом. Мы сами при раздаче слов к празднику *вклеиваем* (!) листочек со словами каждому ученику в его ученический дневник, туда, где есть свободное место, например, на страницах «Каникулы», они обычно остаются свободными. Готовя мероприятие по иностранному языку, можно вклеивать слова и роли в общую тетрадь по этому предмету. Ещё пишем, опять же собственноручно, в дневнике ученика под его словами, что ещё он должен приготовить к своей роли. Скажем, даём ребёнку роль Кота в сапогах, так и пишем в дневнике: «Элементы костюма, за который ты отвечаешь, — хвост, уши, красивые высокие сапоги, накидка любая, которая сойдёт за плащ, и макияж с усами сделать перед выступлением. Также принести кассету с записью музыки «кошачьего» танца. Мама помогает в уборке зала после выступления».

Главное, самым сначала всё детально обдумать и *записать* в свою толстую тетрадь. Затем на первом собрании с учениками по подготовке мероприятия всё им объясняем, индивидуально каждому вклеиваем в дневник приготовленные нами листочки со словами и требованиями к театральному реквизиту. Если же мы сами бестолково построим данную работу, наши ученики и их родители замучают нас бесконечными вопросами о готовящемся мероприятии, да и само мероприятие рискует быть неорганизованным и бестолковым, с многочисленными неувязками, сбойми и беготнёй, от чего наши дети и мы сами устанем страшно. Так что лучше чётко *расписать*, а не просто сказать, всё заранее, кто и каким образом оформляет аудиторию перед нашим мероприятием, кто убирает её потом, кто приносит удлинитель, а кто работает звукорежиссёром, отвечая за все магнитофонные записи и т. д. и т. п. При проведе-

нии репетиций того или иного праздника или мероприятия **не** приглашайте всех участников сразу. Отрабатывайте любое выступление по частям, фрагментам, кускам. Иначе на ваших репетициях будет шумно, бестолково и малоэффективно. Устанут ваши «артисты», и ещё больше устанете вы сами. Лишь непосредственно перед мероприятием, когда всё отрепетировано, соедините уже поставленные и отработанные в отдельности части. И вообще, сначала лучше отрабатывать слова и роль каждого «артиста» индивидуально, с глазу на глаз, лишь потом ставить всю сценку, эпизод, постановку в целом. К любому делу, классному и внеклассному, пытайтесь привлечь родителей ваших учеников, а также своих коллег. В этот раз они помогут вам в чём-то, заверьте их, что в следующий раз вы непременно поможете им.

Пример № 14. О повторении, копировании и тиражировании сделанного. Вы подготовили интересный номер, сценку, творческий диалог, сообщение или что-то ещё с учениками одного класса. Непременно покажите это своим другим классам. Ведь вы затратили колоссальный труд на подготовку всего этого.

Помню, однажды мои ученики 5-го «А» класса подготовили замечательную сценку по отрывкам из «Книги по домашнему чтению» про Мэри Поппинс. В сценке участвовало пять человек. Ребята показали сценку в своём классе. Затем я попросила их показать эту же сценку в трёх других пятых классах, а потом ещё и в трёх третьих, где я работала. С этим были связаны некоторые технические сложности, так как мне пришлось «снимать» «артистов»-пятиклассников с других уроков. Но, во-первых, я сначала заручилась поддержкой завуча. А во-вторых, мы сделали это в последнюю неделю перед новогодними каникулами. Чудесная сценка стала новогодним сюрпризом другим классам. В-третьих, сценка шла лишь 10 минут, и я «снямала» ребят с их других уроков за 15 минут до звонка. И потом, у меня были помощники, а вернее помощницы — две бабушки «артистов», которые

помогали ребятам прикрепить элементы костюмов. Главное, довольны были и «артисты», и зрители. Представьте, я веду урок, как обычно, и вдруг за 10 минут до звонка раздаётся стук в дверь, и к нам в класс неожиданно приходит Мэри Поппинс с детьми, чтобы поздравить ребят с наступающим Новым годом. После этого выступления все остальные пятые классы захотели подготовить сценки и творческие диалоги и прийти с сюрпризами к другим ребятам. Так это же замечательно! Не пропал мой труд по постановке маленькой сценки с 5-м «А» классом. Напротив, он имел заметный резонанс в школе. А я почувствовала отдачу от своих учеников и, естественно, испытала чувство удовлетворения своей работой, вместо такого, увы, привычного для учителя чувства усталости.

В другой раз я дала одной своей ученице-девятикласснице задание подготовить к нашему обычному плановому уроку по теме «США» короткое сообщение о названиях различных американских штатов, их символике и прозвищах. Девочка настолько увлеклась предложенной темой, что подготовила доклад на 15 минут, сделала собственные иллюстрации и составила сравнительную таблицу американских штатов, их названий и символики. Мы встречались с докладчицей несколько раз, то на переменах, то после уроков, и когда её выступление было полностью готово, она сделала доклад в своём классе. Прослушав выступление ученицы, я по тому интересу, которое оно вызвало у ребят, поняла, что данный доклад надо сделать во всех 8, 9 и 10-х классах. Так и пришлось мне отпрашивать мою докладчицу у разных учителей, пока она не выступила перед всеми моими языковыми группами старшеклассников. А потом ко мне подошла моя коллега и попросила меня, чтобы моя ученица сделала свой доклад по очереди перед её седьмыми классами. Узнала она о нашем интересном докладе через брата-семиклассника моего ученика 9-го класса. Как приятно видеть, что затраченный тобою труд ширится, растёт в геометрической прогрессии, преумножается и тиражиру-

ется, давая свои результаты. Тут уж не до усталости! О ней просто и не думаешь.

Пример № 15. О зачётах, тестах, опросах и экзаменах. Всевозможных зачётов, опросов, экзаменов, а в последнее годы ещё и тестов обрушивается на головы наших школьников великое множество. С этим ничего не поделаешь, такова наша учебная жизнь. Главное, чтобы это не было неожиданностью для учащихся и их родителей. А для этого мы, учителя, должны чётко планировать предполагаемые зачёты и тесты на всю учебную четверть, а в старших классах — на целое полугодие. Составьте таблицу всех грядущих опросов, контрольных и зачётов по вашему предмету. Составленную таблицу сохраните для последующих лет вашей работы, потом можно в неё лишь вносить коррективы. Сделайте столько копий вашей таблицы, сколько у вас учеников. Для каждой возрастной категории будут свои таблицы, своё расписание зачётов и опросов. Не раздавайте учащимся отдельные листочки! Это — почти бессмысленно. Найдите помощников среди ваших учеников, попросите их остаться после уроков и наклеить, прикрепить степлером, скотчем, как угодно, листочки с расписанием опросов и зачётов в ученические дневники, или в общие тетради учащихся по вашему предмету. Не раздавайте дневники или тетради сразу ученикам, а дождитесь родительского собрания и раздайте их родителям учащихся с вашими пояснениями и комментариями к ожидаемым ребят зачётам и тестам. Ответьте на все вопросы родителей на эту тему. Потом уже в классе время от времени возвращайтесь к данной информации, неоднократно проговаривая и озвучивая требования, предъявляемые к опросам, зачётам и тестам. Все они должны быть спланированы заранее и не должны стать неожиданностью для учащихся. Если же такое случается, то это — наша с вами вина, дорогие учителя, наша недоработка. Так давайте её дорабатывать!

Пример № 16. О «торговле» с начальством. Обычно наше начальство нам поручает что-то, и мы безропотно

тут же начинаем выполнять порученное. Падаем от усталости и делаем, валимся с ног и всё равно выполняем. **И** начинает происходить удивительная вещь: вам поручают — вы выполняете, не считаясь с личными потерями и затратами времени и сил. Выполнили? Отлично! Вам дают новое поручение. Опять справились? Прекрасно! Получаете следующее. **И** так бесконечно. В школе всё время что-то нужно ставить, организовывать, мастерить, устраивать и т. п. А, как известно, кто везёт, на том и едут. Задумайтесь, а вы точно хотите, чтобы на вас ехали?

Я задумалась об этом, когда мне в третий раз подряд поручили заниматься общешкольной стенгазетой. Я сделала это один раз, второй, и опять ко мне подходят — в третий раз подряд. Сначала я просто растерялась, не зная, как реагировать, и боясь показаться невежливой. Потом я посидела минуту-другую в своём кабинете и придумала, как поступить. На обычном листе бумаги я составила «График курирования учителями общешкольной стенгазеты». Я внесла туда две графы: фамилия, имя, отчество; дата выпуска стенгазеты. В первой графе я поставила три раза свою фамилию, во второй — даты выхода стенгазет. Затем я подошла к завучу по воспитательной работе, мне это дело поручившему, и спокойно объяснила свою позицию. Я сказала, что делаю общешкольную стенгазету уже в третий раз за текущее полугодие. **И** попросила следующий раз подходить ко мне с такого рода просьбой только после того, как все молодые учителя школы (на педсовете было принято решение, что общешкольной стенгазетой будут заниматься именно молодые педагоги, кому ещё нет 35 лет) выпустят по два-три выпуска. Завуч возразил мне: «Но ведь не все люди умеют рисовать. А ты прекрасно рисуешь». На что я ответила: «Во-первых, я не виновата в том, что кто-то не умеет рисовать, я тут ни при чём. Во-вторых, главное — не личное умение рисовать, а умение найти способных и талантливых детей и организовать их работу, вдохновив ребят на творчество. В-третьих, не у всех молодых педагогов нашего педколлектива двое детей

дошкольного возраста, как у меня». «Но, — подытожила я своё выступление, — когда снова придёт моя очередь делать школьную стенгазету, я не откажусь и непременно сделаю это в срок». После этого эпизода я стала выпускать общешкольную стенгазету гораздо реже.

Конечно, случаются ситуации, когда отказаться от поручаемых вам дел нет никакой возможности. Тогда, уважаемые коллеги, торгуйтесь с теми, кто даёт вам бесконечные поручения. Торгуйтесь до последнего!

Восемь лет я работала в одной из лучших гимназий города Самары — в гимназии № 1 Самарского государственного университета. Городские власти часто направляли к нам иностранных гостей. **И** мне очень часто поручали встречи иностранных делегаций, которые приезжали в нашу школу, мотивируя это тем, что, во-первых, мой муж — профессиональный переводчик и вся моя семья говорит по-английски, во-вторых, что это — дело чести всей школы и нельзя в грязь лицом ударить ни в коем случае. Аргументы — железные, отказаться — не представляется возможным. Тогда я тихо и «скромно» начинала торговаться с начальством на предмет того, что я буду иметь взамен. Понятно, что заплатить мне и моему мужу школа была просто не в состоянии. Тогда я просила (и получала!) хотя бы что-нибудь: разрешение не ходить на работу в течение недели во время мартовских каникул; отгул на один день в учебное время; разрешение пропустить и не проводить очередное родительское собрание. Наверное, я так много и настоятельно просила что-то всё время у своего начальства за мою внеурочную деятельность, что меня дважды, совершенно неожиданно, кстати сказать, для меня самой, наградили бесплатными для меня туристическими поездками — в Лондон и в Рим. Просить о ТАКОМ мне бы и в голову не пришло. Но, спасибо администрации гимназии № 1, им это в голову пришло, а я получила неожиданно высокую награду за свою сверхурочную работу!

И, право, уважаемые коллеги, нет ничего зазорного в том, что вы за свою дополнительную неоплачиваемую работу

попросите что-то взамен. Ведь вас почему-то просят о чём то постоянно, а иногда даже и не просят, а просто приказывают. Так, может, хватить везти воз и большую тележку придачу?! Тем более, что окружающие вас люди и особенно наше начальство так быстро к этому привыкают и уже все принимают за должное и начинают этим беззастенчиво пользоваться. И будут продолжать делать это всю вашу трудовую жизнь, не сомневайтесь! Если только мы сами, ком ездят, не будем это решительно пресекать.

• • • • • »

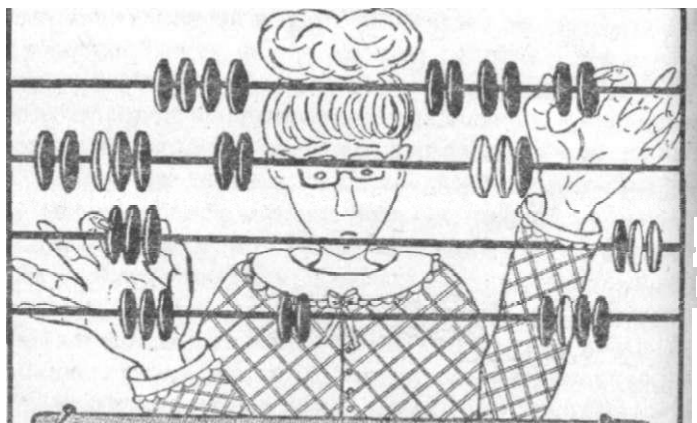
Филологическая объяснялка

Английское выражение: *go паН опе'з соТоигз (Над) (о (не таз).*

Дословный перевод: *прибить гвоздями свой флаг к мачте.*

Русский эквивалент: *стоять на своём, открыто отстаивать свои взгляды, не сдавать своих позиций.*

Уважаемые коллеги, на работе прибейте гвоздями своих флаг к мачте, и вперёд!



НА РАБОТЕ ВСЕ СЧИТАЕТСОШ

Пример № 17. Об «окнах» в расписании. Каждый учитель прекрасно знает, что такое «окно» в расписании уроков. Это — «дырка», пустота, отсутствие урока. Нас часто раздражают эти самые «окна», которые появляются в нашем расписании уроков то тут, то там. Но «окна» — это, как говорится, издержки производства, нашего школьного производства. Вряд ли их можно убрать совсем из расписания каждого члена педколлектива из 100-120 человек в двухсменной школе, где обучается 1000-1200 учащихся. «Окна» в личном расписании учителя были и будут. Значит, нам, учителям, надо перестать раздражаться по этому поводу и научиться с этим явлением жить. Во-первых, вы можете сами попробовать «покрутить» расписание и так и эдак, вдруг у вас получится найти более удобный и приемлемый для всех, с кем вы завязаны, вариант. А во-вторых, раз уж «окна» в нашем расписании всё-таки случились, давайте их по максимуму использовать с пользой для себя. Примите для себя решение, что ваши «окна» в расписании будут временем вашего отдыха и полного отключения от работы. Во время окна, если вы в кабинете остаётесь в полном одиночестве, можно проделывать любые доступные на рабочем месте процедуры, снимающие напряжение и усталость. О них пойдёт речь в совете «Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда». И пусть у каждого эти методы, способы и процедуры будут свои, несложные, приемлемые и эффективные.

Если же ваш рабочий кабинет занят и вы не можете в нём оставаться во время своего «окна», заранее решите для себя, что именно вы будете делать в это время. Можно пойти в столовую и спокойно, не спеша и хорошо пережевывая пищу, покушать, именно покушать, а не проглотить очередную порцию еды. Хорошо при этом захватить из своего кабинета что-то своё домашнее и относящееся к здоровой пище. Можно пойти прогуляться, к примеру, в ближайший магазин, любой, просто чтобы переключить своё внимание со школьных дел на что-то другое. Или

пройтись по улице с максимальной скоростью, напрягая все свои мышцы, участвующие в ходьбе. А можно заняться каким-то производственным делом (проверка тетрадей, написание плана урока, составление теста и т. п.), заранее это запланировав и захватив из своего кабинета всё необходимое. В учительской обычно бывает достаточно прилично народу, и разговоры и шум могут вам помешать заняться делом. Лучше найти себе для этого укромное местечко, например, школьная библиотека, лаборантская, дальний угол школьной столовой, свободный кабинет вашей коллеги, у которой тоже в это же время случилось «окно». Я иногда даже уходила в кабинет медсестры, который почти всегда пустовал во время уроков. Так что ищите свой закуток, где вам никто не будет мешать сделать запланированное. Главное, заранее продумать и организовать разумно каждое своё «окно». Если же вы во время свободного урока будете празднично шататься по школе или вести пустые разговоры в учительской, то от такого «отдыха» только ещё больше устанете и к тому же потратите своё свободное время впустую, так ничего путного не сделав ни для своего здоровья, ни для работы. Лучше всё-таки относиться предельно внимательно к организации своих «окон» и использовать их на полную катушку.

Пример № 18. О самопрезентации и преподнесении себя как делового, заинтересованного работника. На работе — только деловой, серьёзный настрой и демонстрация собственной заинтересованности в выполнении производственных дел. Никакого смертельно усталого, скучающего или недовольного вида: «Неохота! Надоело всё до смерти! Каждый день одно и то же! Я уже с ног валюсь от усталости!» Только энергичность и полная заинтересованность в выполняемом деле. Никаких шуточек-прибауток типа: «Достали меня уже эти дети! Чтоб провалиться этой школе!» Никакого равнодушно-томного выражения лица с откровенным посматриванием на часы: «И когда всё это, наконец, закончится?!» Абсолютно полная заинтересованность всеми проблемами при беседах с родителя-

ми. Никаких фраз типа: «Ой, я и не знаю, что вам посоветовать. Да, ладно вам, это же мелочь». Помните, для родителей нет мелочей. Всё, о чём они говорят с вами, для них — значимо. И ещё. Не отпускайте учеников со своих уроков вообще и за 10-15 минут до звонка, в частности. Вас эти минуты не спасут, а слава халтурщика вам будет обеспечена на долгие годы. Выполнили план урока раньше звонка? Умейте занять своих учеников, имейте всегда наготове дополнительные задания. На все производственные собрания и совещания ходите со своим рабочим блокнотом. Фиксируйте в нём всё, что надо сделать, все сроки выполнения и основные требования. Выступайте с собственными конкретными предложениями, как можно лучше организовать или выполнить то или иное дело. Задавайте уточняющие вопросы по делу. Не опаздывайте на свои уроки. Помните, учителю опаздывать просто нельзя! Одним словом, на работе преподносите себя только как делового, заинтересованного в выполняемом деле работника. Про себя можете думать, что угодно. Демонстрировать это всем окружающим не просто необязательно, а вовсе нельзя. Вы — на работе! Вот и работайте!

Пример № 19. Об отпрашивании с работы. Не стесняйтесь отпрашиваться с работы, когда у вас действительно есть на то серьёзная причина. С лёгкостью и изяществом делайте это. Смело и решительно подходите к собственному начальству с подобными вопросами. А изящество ваше может заключаться в том, что вы сами всё до мелочей продумаете и организуете себе замену. Во-первых, чётко проговорите своему начальству причину отпрашивания. Во-вторых, предложите свой план, лучше в письменном виде, кто и что будет делать без вас с вашими учениками. При этом не забудьте заранее со всеми договориться и всё детально расписать людям, вас заменяющим, лично каждому, что, когда и как делать с вашими учениками. При таком деловом подходе ваше начальство вряд ли устоит. А вы сможете спокойно заняться решением личных проблем.

Я привела лишь несколько частных примеров. Возможно, они покажутся вам не такими уж важными и значительными. Возможно, это всё — лишь детали и мелочи. Но, во-первых, наша жизнь и состоит из этих самых мелочей, которые её порой так сильно отравляют, или из капель, которые вдруг в какой-то момент переполняют чашу. Во-вторых, что касается вашего труда, ваших личных усилий и затрат — здесь мелочей и деталей просто не может быть. Здесь всё значимо, всё важно. Ну а в третьих, если МОИ мелочи трудовой жизни показались вам всё же не такими уж значимыми и судьбоносными, то сядьте и обдумайте СВОИ мелочи. Обратите на них своё внимание. Продумайте все детали вашей производственной жизни, все до мелочей. Составьте свой список капель, переполняющих вашу чашу терпения, свой список «отравляющих веществ» и субстанций, тех, что отравляют нам жизнь. И действуйте!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *1ne 1az{ 31ga\A/ Bгеакз \пe сateГз Баск.*

Дословный перевод: *последняя соломинка ломает верблюду спину.*

Русский эквивалент: *последняя капля переполняет чашу терпения.*

Зачем дожидаться последней соломинки, которая ломает вам спину? Лучше всё-таки действовать до того, как это произошло.

Ищите все возможные способы, как можно сделать вашу трудовую жизнь более разумной, выверенной с точки зрения временных, энергетических, нервных и физических затрат. Некоторые возразят: «Ну что уж каждую мелочь считать за труд?! Это — не считается!» Как раз ровно наоборот: на работе всё считается! Это — ваш труд, ваши силы, ваше время и, в конце концов, ваше здоровье! Ведь если мы работаем тяжелее, а не умнее, то в итоге расплачиваемся за это своей личной жизнью, сво-

им собственным здоровьем. Помните, вы можете быть на работе успешными, не превращая себя в загнанную лошадь и не делая из себя выжатого лимона.

Ведите записи собственного режима рабочего дня, недели, месяца. Затем проанализируйте внимательно записанное. На каком этапе, промежутке времени вы устаёте больше всего? Тщательно обдумайте и придумайте, что можно реально предпринять, чтобы облегчить себе самые напряжённые отрезки рабочего времени. Думайте, анализируйте и обязательно находите решения! И действуйте, действуйте без промедления, тут же воплощая ваши находки и решения в жизнь.

Поэтому, уважаемые коллеги, ни в коем случае не работайте тяжелее, а работайте умнее и экономичнее! Не больше, а разумнее, эффективнее и организованнее! Ни в коем случае не останавливайте никаких скачущих коней и не занимайтесь тушением никаких горящих изб. Хватит! Наши с вами предшественницы слишком долго и много занимались всем этим. Нам с вами это ни к чему. Нам надо спокойно, умно и профессионально работать и жить своей личной жизнью.

Приложение к совету.

Наблюдения к размышлению

После рабочего дня пройдите домой пешком. Если ваша работа находится слишком далеко от вашего дома, пройдите пешком несколько автобусных остановок. А во время этой пешей прогулки понаблюдайте за другими людьми. Наблюдайте, анализируйте, задавайте себе многочисленные вопросы, ищите ответы.

Пример подобного наблюдения-размышления:

«Вот дворник метёт тротуар. Он постоянно находится на улице. Хотела ли я бы быть на его месте? А вот идёт почтальон с газетами и письмами. Это для меня подходит? А вот водитель троллейбуса. Он весь день катается по городу. Я хочу такую работу? А там менеджер магазина успокаивает скандального покупателя.»

Продавцы стоят в растерянности рядом. Они стоят за прилавком весь день. Я бы смогла? А вот идёт мне навстречу наш участковый врач. Сейчас стало холодно. Люди болеют больше. Нашему участковому врачу приходится полдня ходить по подъездам, посещая больных. А потом ещё столько же сидеть в кабинете, выслушивая жалобы пациентов и заглядывая в гнойниковые глотки. Я бы перешла на такую работу? А вот идёт милиционер. Он тоже ходит по своему участку. Драки. Кражи. Угоны. Трудные подростки и неблагополучные семьи. А иногда, о ужас!, и трупы! Бр-р-р! Я бы хотела этим заниматься? А вот известный артист поёт на экране телевизора в магазинной витрине. Ему надо всё время скакать по сцене, изображая радость бытия, а также про-водить многочасовые репетиции, повторяя и отрабаты-вая сто раз одно и то же, а ещё мотаться по всей стране, давая концерты. Но это — известный и популярный артист, а сколько таких совсем никому не знакомых всю жизнь пытаются пробиться в звёзды?! Хотела ли бы я вот так скакать на сцене, изображая неподдельное счастье?» И т. д. и т. п.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to sit on one's laurels*.

Дословный перевод: *возделывать, культивировать свой сад*.

Русский эквивалент: *заниматься своим делом*.

И пусть каждый возделывает СВОИ сад. А мы, уважаемые коллеги, будем учить детей.

Наблюдайте и размышляйте, размышляйте и наблюдайте. И полюбите свою работу, в конце концов. Это должно стать итогом вашего вдумчивого созерцания мира вокруг. Но если уж вам совсем невмоготу и ваша профессия никак не ложится вам на душу, то меняйте её. Ищите что-то более подходящее лично вам и пробуйте себя в этом. Зачем гробить себя и своих учеников?

И ещё. Наблюдая внимательно за окружающими вас людьми, анализируйте молча, про себя, их ошибки и промахи, которые явно бросаются в глаза. Анализируйте и делайте для себя выводы, чтобы самим потом не совершать подобных ошибок. Если вам что-то не нравится, а иногда просто отвратительно в другом человеке, сразу же задавайтесь вопросом: «А я так не поступаю? А как поступаю я в подобной ситуации? А как я в такой момент смотрюсь со стороны?»

Просто пожелание: Желаю вам, уважаемые коллеги, вдумчивого, неспешного созерцания окружающего вас мира! Желаю внимательных наблюдений и результативных размышлений, которые качественно улучшат вашу жизнь вообще и профессиональную вашу жизнь, в частности!

Совет третий.

Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или Удовольствие по плану

Большинство из нас, учителей, много работает и имеет слишком мало времени для отдыха, расслабления и удовольствия. И что вдвойне удивительно, мы привыкли чётко планировать свою работу и рабочее время и имеем дурную привычку, по крайней мере, большинство из нас, не планировать свой отдых, не обдумывать те редкие минуты, выпадающие нам в течение рабочего дня на расслабление и отключение от работы. И мы соответственно теряем эти драгоценные минуты. Так давайте вдумчиво планировать не только свой труд, но и отдых, и моменты удовольствия.

«Удовольствия по плану? Моменты радости по расписанию?» — удивятся многие. И, возможно, не согласятся. Ну и что же, что по расписанию. Лучше всё это иметь по плану и расписанию, чем не иметь вовсе. Хотя, конечно же, решать нам и только нам: «Иметь или не иметь?» На мой взгляд, лучше всё же иметь.

В нашем российском обществе сложились просто удивительные трудовые традиции. К примеру, нам совместно

пойти на больничный. Или — представьте себе учителя, который закрывается на перемены в своём рабочем кабинете, а на вопрос своих коллег, что он там такое делает, отвечает: «Я отдыхаю 5-10 минут между уроками». Многие такому ответу, как минимум, удивятся. Нет у нас привычки или традиции отдыхать, вернее, отсутствует у нас культура отдыха. Но самое удивительно, что люди, превращающие себя в загнанных лошадей и валяющиеся с ног от усталости, в нашем обществе поощряются и ставятся в пример другим.

Попробуйте возразить своему начальству или своим коллегам, что не можете выполнить их поручение, так как устали. «То есть как это у вас нет сил?! Что значит вы устали?! А как же мы всё это всегда делали и делаем?!» Я бы им ответила так: «Но резервы человеческого организма не безграничны. И вы, вероятно, делаете всё это в ущерб своему здоровью, что, на мой взгляд, просто недопустимо. А уж требовать это от других — и вообще антигуманно и безнравственно». Скажите чётко и твёрдо самому себе и всем окружающим: «Моему организму нужен отдых и просто необходимы мгновения удовольствия, радости и наслаждения!» Пусть вас сначала сочтут за чудака. Уверяю, позже у вас найдётся много (а возможно, только несколько) сторонников и последователей. Так вперёд!

Организовывайте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости и наслаждения в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, семестра, полугодия. Создавайте их для себя, придумывайте, планируйте заранее и настойчиво вносите в своё расписание уроков и лекций, в свой каждодневный трудовой режим и ритм жизни. Ведь если отдых, радость, удовольствие не будут вами запланированы в вашем напряжённом рабочем дне, то вы рискуете просто потерять драгоценные минуты и мгновения, которые вполне возможно было бы использовать на пользу своего организма и на радость себе.

Аксиома разумно мыслящего учителя:

- *Не заботиться о себе — безграмотно и бездарно! Мы просто не можем себе этого позволить!*
- *Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.*
- *Глупо лишать себя удовольствий.*
- *Стыдно не уметь организовывать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения.*
- *Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в загнанную лошадь или в выжатый лимон.*

Уж кто, как не мы, уважаемые коллеги, умеем заниматься планированием. Мы составляем огромное количество самых разных планов. Так давайте к нашим многочисленным планам добавим ещё один — «План нашего отдыха». Поставьте, внесите в своё напряжённое расписание минуты отдыха и удовольствия. Распишите это всё максимально подробно на целую трудовую неделю, на месяц. Планируйте, тщательно организовывайте свой отдых в выходные и праздничные дни. Пусть такое драгоценное время не проходит для вас впустую или бес толково-неорганизованно. В основном учителя — высокоорганизованные люди. Вот и давайте к нашей дисциплине и самоорганизованности добавим ещё одну обязанность — продумывать, планировать, организовывать собственный отдых и заботу о здоровье. Кстати, от этого и ваша работа, и ваши ученики будут только в выигрыше. Заведите для себя следующее правило: хотя бы один день в неделю посвящать отдыху и заботе о собственном здоровье, физическом и психическом. Назначьте себя на новую должность — «Организатор собственного отдыха». Ни в коем случае не пускайте это дело на самотёк. И в то же время не ожидайте от других, что они займутся планированием и организацией вашего отдыха. Не займутся! Только вы сами ответственны за то, умеете ли вы отдыхать и делаете ли вы всё возможное для восстановления

физических, психических и энергетических сил накануне нового трудового дня, перед рабочей неделей, перед новым учебным годом.

И ещё. У нас, к сожалению, не принято беречь настроение работника, человека вообще, а учителя, в частности. Ну не принято, и всё тут! Так давайте брать это непростое дело в свои руки, а не пускать на самотёк. Только мы сами можем и должны беречь своё здоровье, физическое и психическое, своё настроение, свою работоспособность. Только мы сами можем разумно организовать свою трудовую и личную жизнь. Так и не живите безграмотно и глупо! Так и не стройте свою жизнь неразумно и бездарно! Ищите резервы времени для отдыха. Организуйте себе мгновения удовольствия и моменты наслаждения в течение рабочего дня и всей трудовой деятельности и не позволяйте другим превратить её в ад. И так, нам решать и нам действовать в соответствии с принятым решением. Вперёд, уважаемые коллеги, без тени сомнения и колебания! Мы можем сделать это! Мы просто обязаны это сделать для себя!

Совет четвёртый.

*Долой синдром отличника из нашей жизни,
или Не будем перфекционистами!*

Нас с детства воспитывают и учат быть вежливыми, милыми, предупредительными, угождать окружающим нас людям, нравиться им. Вот мы потом и стараемся делать это всю свою жизнь. Мы почему-то считаем, что всем, к примеру, на работе мы должны нравиться, все должны нас любить. Но ведь это, уважаемые коллеги, совершенно не так! Нам, учителям, надо понять и принять, что, во-первых, мы не обязаны нравиться всем окружающим нас людям, и они вовсе не обязаны нас любить, поддерживать и разделять наши взгляды; во-вторых, в реальной жизни такое просто невозможно, да и не нужно. Мы же почему-то, если вдруг чувствуем, что кому-то не нравимся, начи-

наем нервничать по этому поводу и переживать. Но ведь это — нормально. Это — естественно. И воспринимать это надо, разумеется, спокойно.

Синдром отличника, на мой взгляд, очень свойственен большинству учителей. Мы всё стремимся делать и сделать, причём именно на «отлично». Мы стремимся быть на работе совершенными во всём, начиная идеальными поурочными планами и заканчивая оформлением своего рабочего кабинета. Мы должны это, и то, и другое. И мы пребываем в полной уверенности, что просто обязаны преуспеть в самых разных сферах деятельности. Да ничего такого мы с вами не должны, уважаемые коллеги! Профессия учителя требует от нас очень разносторонней деятельности: умело и грамотно, с точки зрения методики, преподносить свой предмет, имея блестящие знания по нему; обладать даром оратора; быть талантливым организатором и менеджером; придумывать и ставить с нашими учениками сценки, постановки, целые спектакли и тематические вечера, что по силам разве что профессиональным сценаристам и режиссёрам-постановщикам и т. д. и т. п. Ещё мы, учителя, должны уметь рисовать школьные стенгазеты и декорации к разного рода мероприятиям, сами изготавливать раздаточный материал к урокам, экзаменам и олимпиадам. Кроме этого нам нужно уметь производить в своём рабочем кабинете разного рода ремонтные работы, а также быть кассиром и бухгалтером, когда мы имеем дело с детскими и родительскими деньгами. Да всего просто не перечислить. Я описала некоторые роли и функции учителя в своей книге «Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель».

И мы должны всё это выполнять только на «отлично». Должны ли мы, учителя, всё это делать или не должны? Это — тема отдельного разговора. Во всяком случае мы так воспитаны и научены, что должны. Это от нас, учителей, ожидается. Мы просто обязаны быть на своём рабочем месте идеальными и совершенными. Такие вот

отличники во всём! Таковы ожидания общества по отношению к учительству, таковы требования школьной администрации, родителей и учеников. И главное, что мы сами сильно расстраиваемся и начинаем переживать, если у нас все эти разноплановые и разносторонние функции не совсем получаются или даже совсем не получаются. А переживать мы начинаем по любому поводу. Мы, учителя, очень переживаем, к примеру, о том, что наши ученики не усваивают наш предмет в такой степени, в какой нам хотелось бы. А ведь все наши переживания и расстройства по этому поводу напрасны. Да, мы, бесспорно, тратим много времени и сил, обучая, закрепляя, объясняя, повторяя, вкладывая в детские головы знания. Но ведь это — наша работа. В реальной жизни так не получается, да и не должно получаться, чтобы все 100% учеников усваивали 100% знаний, предъявляемых им учителем. Нет, не стоит этого и ожидать. Мы, учителя, должны всё время повторять себе: «Кто-то из моих учеников в целом усвоит мой предмет и даже проявит к нему некоторый интерес; а в ком-то из наших учеников этот интерес к предмету и труд, затраченный учителем, прорастут гораздо позже, через несколько лет после окончания школы; кто-то получит лишь общее представление о предмете; а кто-то и вовсе пройдёт мимо нашего учебного курса, по типу фразы «Мы это в школе проходили!» Ну и что?! Это — жизнь. И не надо ожидать от неё только 100%. 100% в нашей жизни почти не случается. А мы упорно и упрямо продолжаем ожидать этого и совершенно искренне расстраиваемся и изводимся, когда так не получается. Ведь в нас глубоко и прочно сидит синдром отличника, и мы страстно хотим, чтобы всё вокруг нас было только на «отлично». Не надо, не стоит, перестаньте! Пусть в нашем «табеле жизни» будут разные оценки, и пусть мы не будем воспринимать это как повод к переживаниям и расстройствам.

Ну почему мы, учителя, так из-за всего этого расстраиваемся и начинаем обвинять себя в непрофессионализ-

ме? Разве можно быть профессионалом сразу в нескольких сферах? Разумеется, нет. Нам, учителям, следует осознать это и успокоиться. И просто спокойно и профессионально делать своё дело — учить детей своему предмету. Всё же остальное, к этому главному делу прилагодимое, разумеется, можно пробовать делать, но мы не обязаны быть успешными в каждом новом деле, в каждой следующей деятельности. Такое вообще вряд ли возможно. И, конечно же, мы с вами будем ошибаться. В нашем обществе сложилась и вовсе странная идеология на этот счёт. Учитель не имеет права на ошибку — ни в чём, нигде, никогда! Вспомните реакцию собственных учеников на случайную опisku учителя в записях на классной доске. А реакцию школьной администрации, если у вас вдруг что-то не заладилось с классом?! Да вы что! Учителю ошибаться нельзя! Это — просто недопустимо! Учителю следует быть идеальным во всём!

Какая глупость! По-моему, нам, учителям, пора начать разрушать существующий постулат общества об идеальности и совершенстве учителя, о недопустимости ошибок и погрешностей с его стороны. Хватит играть в отличников или принимать эту игру, предлагаемую нам нашим обществом, нашей культурой. Давно пора понять, что учитель — такой же человек, как и все остальные. И вполне естественно, что ничто человеческое ему, как и всем остальным людям, не чуждо. Прежде всего мы, сами учителя, должны чётко уяснить следующее: каждый живой человек не просто ошибается, а имеет на это полное право. Да-да, учитель, как и всякий другой человек, имеет право на ошибку, на промах, на несовершенство.

Почти философская размышлялка

Говорят, что дурак учится на своих ошибках, а умный учится на ошибках других. Хорошо, если бы было всё так однозначно просто. Но, увы, в реальной жизни учёба на чужих ошибках не всегда

эффективна. И чтобы действительно чему-то научиться, надо, к сожалению, непременно наделать своих.

Не бойтесь собственных ошибок.'

Учитель — не отличник, который получает одни «пятёрки», не идеальный и совершенный представитель человечества без недостатков и погрешностей. И это — нормально! Долой перфекционизм из нашей жизни!

» Аксиома нормального учителя: Человек имеет право на ошибку, а я — человек! Мои ошибки и промахи, недовольства родителей и учеников, замечания школьной администрации — это всё естественно и не является поводом для переживаний. Это — жизнь. Это моя естественная среда обитания.

Пожалуйста, уважаемые коллеги, не стремитесь быть каким-то немислимым совершенством, высоким идеалом, безгрешным человеком и безошибочным работником. И уж тем более не переживайте и не расстраивайтесь, если у вас это не получается. Не надо, не стоит! Не нужно нам всё это, да и вряд ли подобное возможно. А что действительно надо, так это — быть самим собой, честно и добросовестно работая на своём рабочем месте. Ошибайтесь и исправляйте свои ошибки, получайте замечания и стремитесь к постоянному личностному росту, делайте и принимайте нормально, что у вас не всё получается. А ещё — боритесь со своей привычкой, со своим страстным стремлением всё делать правильно, безошибочно и идеально. Правда, при этом, уважаемые коллеги, не стоит идеализировать и окружающих вас людей, предъявляя к ним завышенные требования, ожидая от них совершенства во всём.

К примеру, наши с вами ученики не должны быть тихими и абсолютно послушными детьми, которые сидят на уроках, не шелохнувшись, смотрят учителю в рот и берут с урока всё. А дома всё время сидят и учат уроки. Как изве-

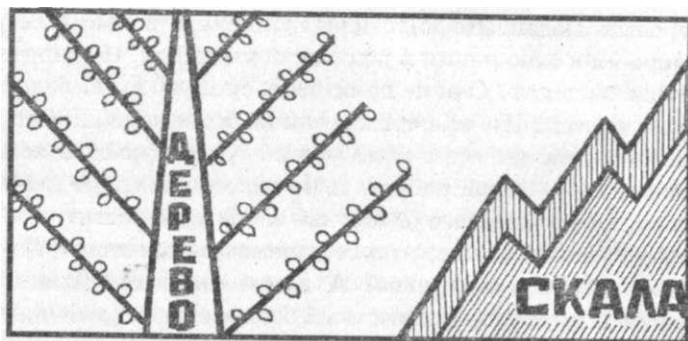
стно из исследований психологов, из всего предъявляемого на занятии материала ученики усваивают лишь 10-15% услышанного. И это — нормально, это <— естественно для здоровых людей. Не надо идеализировать и иметь сверхожидания в отношении и родителей учеников. По-вашему, они вас не ценят? Они не понимают, сколько вы вкладываете в их детей? Но, во-первых, они не были на вашем месте и не проводят вместе с вами уроки. А во-вторых, в конце концов, это — ваша работа. И не надо ожидать за неё похвалы, каждодневного одобрения и благодарности.

У вас неидеальное, несовершенное начальство? А оно должно быть идеальным? А какое оно, совершенное? Завучи и директор делают вам бесконечные замечания? Так это — их работа. И вообще хватит идеализировать людей вокруг и строить сверхожидания. Никто вам ничего не должен: ни хвалить вас, ни создавать вокруг вас зону повышенного комфорта, ни обожать вас, ни наслаждаться общением с вами и восхищаться вами.

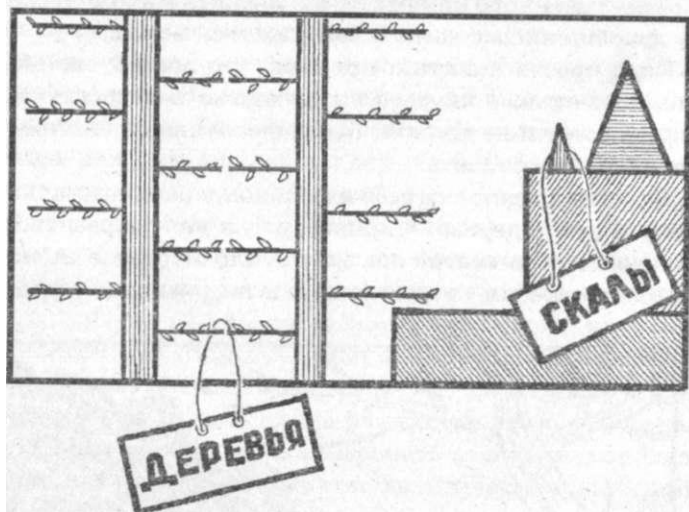
Надо просто понять и принять, что вокруг вас обычные, нормальные люди, с пороками и недостатками. Они не могут и не должны быть идеальными, поэтому не стоит их критиковать.

Давайте представим себе идеальное дерево и идеальную скалу. Вот это дерево — кривое, ветки на нём расположены не совсем симметрично, да и дупло на стволе. А скала вообще вся какая-то изломанная и неправильной формы.

Какое же дерево и какая скала будут идеальными? Такие?



Или такое?



Но это уже скорее лестница, а не дерево, хотя в нём, пожалуй, все ветки очень симметричны и пропорциональны. А скала больше напоминает геометрические фигуры.

Мы же не хотим, чтобы все деревья превратились в лестницы, идеально прямые, со строго перпендикулярными то ли ветками, то ли ступенями-перекладинами, а скалы и горы — в кубы и параллелепипеды. Это было бы ужасно. Деревья и скалы хороши и кривые, и корявые, и неровные. Хороши своим разнообразием, своей естественностью и своей непредсказуемостью.

Так и люди. Только представьте себе, что люди стали идеально одинаковыми, без сучка и без задоринки. По утрам они заученно улыбаются вам безупречными улыбками и все, как один, говорят: «Доброе утро, Мария Ивановна! Мы так рады вас видеть! Мы так вас любим! Вы — такой замечательный человек! И такой талантливый педагог! Нам всем надо у вас учиться!..» и т. д.

Вас ещё не затошнило? Мы разве хотим всех людей превратить в роботов, выполняющих заранее разработанную и вложенную в них программу? Какой ужас! Да как же мы будем жить в обществе роботов? С кем общаться? Тогда нам придётся на всех развесить опознавательные бирки, чтобы точно знать, кто перед нами. Например: «Мария Ивановна, идеальный учитель начальных классов»; «Николай Петрович, идеальный директор школы»; «Нина Петровна, идеальный учитель английского языка» и т. д. Не дай бог, кто-то из людей оставит свои опознавательные этикетки дома! Мы сразу же растеряемся, не зная, кто именно находится перед нами.

Так что лучше давайте прекратим строить идеализации в своих головах, иначе мы рискуем оказаться в мире, полном идеально прямых лестниц вместо живых деревьев, стройных геометрических фигур вместо гор и скал и приторно вежливых, ненатурально правильных роботов, вместо реальных людей. Давайте жить в реальном живом мире, с его несовершенствами и недостатками, и не требовать ни с себя, ни с окружающих быть идеальными и совершенными. Такого не бывает и быть не может. И — слава богу!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Eachуеап паз Из Ыаск.*

Дословный перевод: *Каждый боб имеет свою черноту. Нет боба без пятнышка.*

Русский эквивалент: *У каждого свои недостатки.*

Так что бобы с пятнышками — это вполне нормально, это естественно, так и должно быть.

Следует просто понять и принять, что мир часто бывает несправедлив, и наша жизнь была и будет полна всяких обидных и досадных несправедливостей. Но такова жизнь, и её не стоит идеализировать, а стоит просто жить. И уж вовсе ни к чему, сталкиваясь в очередной раз с несправедливостью жизни, плакать и кричать, как ребёнок: «Это — нечестно!» Отбросьте роль «профессионального борца за справедливость». Она, честное слово, больше подходит детям, нашим ученикам.

Совет пятый.

Планируйте свою карьеру

Психологи сделали удивительное наблюдение. Оказывается, основная масса людей гораздо более тщательно планирует предстоящий отпуск, генеральную уборку квартиры или её ремонт, проведение домашнего новогоднего праздника с детально продуманным меню, засадку и полив своего дачного участка и ещё многое другое, чем собственную карьеру.

• Так не будьте такой массой/ Вообще никакой массой быть не следует, а инертной — особенно!

Поразительно, но именно свою карьеру мы чаще всего просто пускаем на самотёк. Давайте задумаемся об этом.

Но прежде давайте определимся, что мы будем понимать под словом «карьера». Есть некоторая разница в том, как мы понимаем слово «карьера», и как его понимают жители американского континента. Для россиян

слово «карьера» означает «продвижение по служебной лестнице», т. е. получение всё более высоких должностей. Для жителей же американского континента понятие «карьера» больше означает «работа, трудовая деятельность в каком-либо учреждении или на каком-либо предприятии, а также переход с одной работы на другую», что они неоднократно проделывают за время своей трудовой жизни. Мы тоже будем подразумевать под словом «карьера» то же самое, что и жители США и Канады. Именно о планировании такой карьеры и пойдёт речь.

Мы, учителя, часто учим своих учеников, как надо выбирать будущую профессию. А сами вовсе не занимаемся построением своей собственной карьеры. Как этим заниматься? Прежде всего, желательно в молодые годы, надо чётко для себя решить, кем вы хотите быть вообще после окончания университета и хотите ли вы проработать всю свою жизнь в общеобразовательной школе, в частности. Честно ответьте себе на этот вопрос. Задайте его себе несколько раз, скажем, после года, трёх, пяти лет работы в учебном заведении. Если вас устраивает ваше профессиональное положение, если профессия учителя, преподавателя, воспитателя, педагога — это для вас, то отлично. Спокойно работайте на своём рабочем месте. Если вас устраивает ваша профессия, но по разным причинам не совсем нравится то учебное заведение, в котором вы трудитесь, тогда надо приниматься за поиски другого места работы, не меняя профессии. Но если вы вдруг осознали, что эта работа совсем не для вас и, более того, на своём рабочем месте вы просто мучаетесь изо дня в день, из года в год — это уже очень серьёзный и тревожный сигнал. Нужно немедленно заняться планированием, обдумыванием, анализированием собственной карьеры и её безотлагательным корректированием, если это необходимо.

Работая на своём рабочем месте, надо принять за аксиому: ничего другого никто вам никогда не предложит. Если вы хотите что-то изменить в своей трудовой жизни, то именно вы, вы сами, и никто другой, должны детально

планировать, а потом строить по кирпичикам собственную карьеру.

Каждому работнику школы известно, что периодически мы обязаны проходить медицинские профилактические осмотры, профосмотры. И это — хорошо, так как данная процедура может выявить неполадки со здоровьем на ранней стадии. Неплохо было бы нам проводить такие профилактические осмотры всей собственной жизни, внимательно анализируя, то ли мы в жизни делаем, в верном ли направлении движемся, а может быть, не движемся вовсе, а совершаем тяжёлый и бесперспективный бег по кругу. -Возьмите за правило осуществлять профосмотры собственной жизни и карьеры с вдумчивым анализом и перспективным планированием. Что было сделано не так? Что следует и реально возможно предпринять, чтобы это изменить?

Задайте себе несколько простых вопросов:

Кем я буду в карьерном плане через 5, через 10, 15, 20 лет, если буду продолжать строить свою жизнь таким же образом, как делаю это сегодня? Буду ли я удовлетворён своей позицией на производстве через много лет? Если нет, что я сегодня могу предпринять для изменения своей производственной позиции? А дальше — думайте, ищите, действуйте!

Мы не довольны собственной карьерой, но не действуем, ничего кардинального не предпринимаем, опасаясь выйти из зоны комфорта, в которой сидим и страдаем. Понятно, что выйти из собственной зоны комфорта — сложно, страшно и неохота, но ведь переживать и испытывать постоянную неудовлетворённость собой, своим положением на производстве, а также зависть к более успешным окружающим нас людям — всё это отнюдь не проще. Поэтому стоит ли это выбирать? А своим ничегонеделанием с собственной карьерой мы осуществляем именно такой выбор.

Как часто можно встретить учителей, которые проработали в школе или другом учебном заведении по 15, 20,

25 и более лет и недовольны своим положением, своей профессиональной позицией. В данном случае я не имею в виду только недовольства материальным вознаграждением труда. Они недовольны вообще всем в своей трудовой деятельности. Так и хочется задать им два вопроса:

1) Почему вы до сих пор на этой позиции находитесь? Зачем вы терпели и терпите ненавистную вам работу столько лет?

2) Какие конкретные шаги вы предпринимали, чтобы такое положение дел изменить, по какому плану действовали?

У нас в России принято устроиться на работу после окончания вуза — и всё, никаких усилий по реорганизации или улучшению своего профессионального положения не предпринимать. А почему? На мой взгляд, действовать нужно с точностью до наоборот — прилагать все возможные усилия в поисках лучшей профессиональной позиции. Но, как оказывается, мы — очень слабые менеджеры собственной профессиональной жизни. А жаль!

Мы, родители и педагоги, очень хорошо с детства внушаем своим детям, ученикам, студентам, что нужно учиться. Уж не знаю, все ли наши ученики внушаемы в данном вопросе, но слышат это они от нас постоянно, так как мы, учителя и родители, им неустанно твердим: «Надо учиться. Обязательно нужно учиться!» То же самое внушали и нам самим учителя и родители в нашем детстве. На мой взгляд, нашим детям, ученикам и студентам, следовало бы внушать ещё одну мысль, о которой мы, взрослые, в разговоре с нашими детьми, учениками, студентами часто забываем. И с нами самими об этом тоже вряд ли говорили в наши юношеские годы. А мысль эта — о будущей работе. Нашим детям, ученикам и студентам следует внушать не только то, что человек непременно должен трудиться, но главное, что он должен находиться в постоянном поиске лучшей работы. Причём искать эту самую лучшую, чем имеешь, работу следует неустанно и очень активно. Но прежде чем мы, учителя, сможем внушать эту

мысль своим ученикам, нам следует принять её самим. Пока же у нас принято по-другому: человек устраивается на работу — и всё! Чаше всего учиться, совершенствоваться, работать над собой человек прекращает и попыток найти более интересную, перспективную, денежную работу современный наш российский обыватель почти не предпринимает. Не ищет он другую работу даже в том случае, если имеющаяся работа чем-то (или всем!) его не удовлетворяет, ему не нравится и совсем не интересна. Более того, работа эта может быть для него даже мучительна. Но стойкий и терпеливый наш россиянин продолжает страдать и мучиться, стоически вынося все тяготы ненавистной профессии.

Не будем анализировать, почему так происходит. Поставим лишь своей задачей изменить собственное мышление в данном вопросе и принять, что в своей жизни нужно находиться в постоянном поиске лучшей работы, выстраивая собственную карьеру по своему разумению, видению и желанию. Печально, но факт, что некоторые люди абсолютно не занимаются планированием своей жизни. Их жизнь, единственная и драгоценная, просто пущена на самотёк.

• *Вот она у них и самотёкает неизвестно куда! Как жаль!*

• *Не позволяйте своей жизни самотёкаться неизвестно куда! Никакого самотёка и самотёканья!*

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(о (а)ке ОП опе'з соа1.*

Дословный перевод: *снять свой пиджак.*

Русский эквивалент: *засучить рукава, приняться за работу.*

Так что, уважаемые коллеги, работа по выстраиванию собственной карьеры предстоит огромная. И если вы хотите чего-нибудь добиться, то вам лучше снять свой пиджак и взяться за дело. Смелее вперёд!

Приложение к совету.

О неудобных стульях

Мне вспоминается одно занятие, которое проводили психологи с нами, учителями иностранных языков. Мы пришли в аудиторию, где были стулья, кресла и даже два дивана. Но слушателей оказалось больше, чем сидячих мест. Уж не знаю, получилось ли это случайно, или было задумано заранее хитрыми психологами, но с анализа этой ситуации и началось наше занятие. Психолог, ведущий занятие, попросил нас всех сесть. Мы стали шумно и суетливо рассаживаться, а так как не всем достались сидячие места, то некоторым слушателям пришлось втрём сесть на два стула, некоторые примостились на поручнях кресел и диванов, а некоторые были вынуждены присесть прямо на пол, на палас.

Наконец все мы кое-как расселись и замолчали. Ведущий спросил: «Все расселись?» «Да!» — загудел зал в ответ. Психолог начал с нами свою беседу. Прошло минут 20-30, и вдруг наш преподаватель после небольшой паузы задаёт нам вопрос: «Всем удобно сидеть?» В аудитории повисло молчание. Психолог не унимался: «Повторяю свой вопрос. Всем удобно так сидеть?» Напряжённое молчание слушателей продолжалось. Психолог тоже молчал. После некоторой паузы некоторые слушатели подали робкие голоса: «Да, удобно». Но это был очень нестройный и неуверительный хор голосов, так как многим людям было действительно неудобно. Тогда психолог начал обращаться к своим слушателям индивидуально: «А вот вам так сидеть удобно? А вам? А вам?» Людям, к которым обращался ведущий, было на самом деле совсем неудобно. Он словно специально выбирал таких. Но признаваться в этом слушатели почему-то не хотели. Одни говорили: «Да ладно, чего уж там, потерплю». Другие: «Ну что ж тут поделаешь. На всех стульев всё равно не хватает». Тогда психолог вдруг сказал: «Сейчас мы с вами прервём наше занятие ровно на 10 минут. А вы за это время попытайтесь как-то устроиться поудобнее, найти

более комфортные места, принести дополнительные стулья. Итак, сверим часы...»

Так у нас началась неожиданная перемена. Слушатели стали устраиваться поудобнее, передвигаться, перемещаться по аудитории. Тут кто-то вдруг вспомнил, что этажом ниже в фойе стоит много стульев. Делегация из пяти человек отправилась на нижний этаж в поисках стульев. И вскоре все вернулись довольные, с дополнительными стульями. Они рассказали, что встретили по дороге завхоза и попросили у неё разрешения перенести стулья с одного этажа на другой. Завхоз разрешила при условии, что после занятия все стулья будут возвращены на место. Наши слушатели радостно согласились. А завхоз, видимо, на всякий случай спросила фамилию преподавателя и предупредила, что если стульев не окажется на месте, то она за это спросит с нашего преподавателя. Слушатели, которые всё ещё сидели неудобно, ринулись на другой этаж за стульями. Потом мы ещё по-другому развернули диван, так что на него теперь могли сесть ещё два человека. Когда, наконец, все снова расселись и притихли, наш психолог продолжил: «Смотрите, какая интересная вещь получается, вы почти все сидели и терпели неудобства в течение получаса, пока я вас не прогнал за дополнительными стульями. К сожалению, 10 минут вам не хватило на решение данной проблемы. Вы затратили на это ровно 13 минут, т. е. почти в два раза¹? меньше, чем до этого терпели неудобства. Проблема-то оказалась легко решаемой, просто нужно было приложить некоторые усилия, как умственные, т. е. сообразить, что можно в данной ситуации сделать, так и физические — сходить на другой этаж и принести дополнительные стулья. Так вот, дорогие мои, надо всегда прилагать все усилия для решения возникающих проблем».

Потом мы ещё долго и о многом говорили с психологом на этом занятии, а на прощанье он вдруг нам пожелал: «Желаю вам в вашей жизни никогда не сидеть на неудобных стульях!» Такое многозначительное пожелание, п

моему, очень подходит нам всем в смысле отношения к нелюбимой работе и ненавистной профессии. Не надо ни в коем случае, уважаемые коллеги, сидеть на неудобной, чем-то вас не устраивающей работе. А надо непременно пробовать, причём пробовать бесчисленное количество раз, найти работу другую, удобную и приемлемую для вас, а ещё лучше — приносящую вам радость и удовлетворение.

Просто пожелание: Итак, дорогие коллеги, не сидите в своей жизни на неудобных стульях! А если уж вы на неудобный стул всё же каким-то образом угодили, то не оставайтесь на нём долго. Решительно с него встаньте и идите на поиски более удобного стула, прилагая к этому все возможные усилия.

Совет шестой.

Оставьте профессию критика и прокурора

Когда бранишь других, смотри, чтобы ты сам был далёк от того, за что другим выговариваешь.

Плутарх

Так уж сложилось, что мы живём в обществе постоянно критикующих всё, неустанно обсуждающих всех и вся, судачащих о том о сём людей. Может быть, не в наших силах изменить всё общество, но в наших силах во всём этом не участвовать. Вот и давайте не участвовать, не состоять, не осуждать. Возьмите для себя за правило — ничего и никого не критиковать. Во время критики и осуждения чего-то или кого-то у критикующего вырабатывается слишком много отрицательной энергии. Зачем это нам?

Филологическая объяснялка.

Английское выражение: *To be /л зотевоо'уз злоез.*
Дословный перевод: *оказаться в чьих-либо башмаках.*

Русский эквивалент: *быть на чьём-либо месте, быть в чьей-либо шкуре.*

Чтобы до конца понять человека, надо не просто оказаться в его башмаках, а надо пройти в его обуви пару километров. Может быть, тогда мы многое пересмотрим и вообще откажемся от критики.

Не критиковать, а действовать, если это возможно. Если невозможно, тогда и вовсе к чему вся наша критика? Хватит критики и осуждения всех и вся! Собственным волевым усилием останавливаем поток критики и осуждения, с такой лёгкостью вырывающийся из наших уст, а следовательно, и пресекаем поток негативной разрушительной энергии. Нам это не нужно! Для начала возьмём за правило: если мы критикуем, то непременно предлагаем что-то позитивное взамен. Причём не только предлагаем, но и делаем, предпринимаем какие-либо шаги. Таким образом, превращаем свою критику в конструктивно-позитивную.

Не следует нам, учителям, критиковать и осуждать своих учеников на каждом шагу. Судить людей вообще — занятие сомнительное, а уж детей и подростков — и вовсе. Совсем не для этого даны нам, учителям, наши ученики, чтобы мы их постоянно судили, осуждали, обсуждали и критиковали. А даны они нам с вами для того, чтобы их неустанно учить, обучать, научать, направлять, чтобы постоянно общаться с ними. И ещё для того, чтобы, если, конечно, у нас, взрослых, это получится, с ними, детьми нашими, просто дружить. Дружить и общаться как с личностями.

К сожалению, в нашей педагогической культуре (а может быть, бескультуре?!) принято обрушивать на головы детей любого возраста нескончаемый поток замечаний, выдавая им почти ежесекундно многословные и подавляющие личность инструкции по любому поводу. Перестаньте следовать этой нашей российской педагогической, не самой лучшей, кстати сказать, традиции. Хватит нотаций и критики! Дети станут спокойнее, да и вы — тоже. Лучше переключать внимание детей, сменяя виды работы на уроке, чем делать им бесконечные, кстати сказать, не всегда

тактичные, а иногда и откровенно грубые, замечания о невнимательности и плохой работе. Хватит читать нотации, указывать своим ученикам на их недостатки, отчитывать ребят, выдавая им жёсткие директивы и неместные оценки по любому поводу. И уж тем более нам, педагогам, надо решительно остановиться в нашей бестактной и оскорбительной критике наших учеников как личностей. Меньше словесного поноса! Долой словесный мусор! Не надо критики и критиканства!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to 1пгош(пе Вookа1 зотевоёу.*

Дословный перевод: *швырнуть книгу в кого-либо.*

Русский эквивалент: *резко упрекать, сурово критиковать кого-либо.*

о с * о в о о в ф о в

Так что, уважаемые коллеги, не швыряйтесь книжками ни в своих учеников, ни в других людей!

В любом явлении, в любой жизненной ситуации умеете найти что-то положительное. Ведь наряду с минусами плюсы должны непременно присутствовать. Во всём ищите позитив. Всегда в любом явлении есть свои плюсы и минусы. Почему мы так любим заикливаться и концентрировать собственное внимание лишь на негативных сторонах? Я не рассматриваю здесь глобальных катастроф, бедствий и войн, несущих людям смерть и несчастья.

В каждом человеке есть как положительные, так и отрицательные черты. Всегда и во всём ищите это самое положительное, не заостряя внимание на негативе. Кроме того, на негативных чертах других людей, на тяжёлых жизненных ситуациях, на плохих уроках, своих собственных и даваемых коллегами, всегда можно учиться. На мой взгляд, если вы попали на плохой урок коллеги или не задался ваш собственный урок, то в этом нет ничего смертельного, и не стоит ни на кого обрушивать шквал критических замечаний. Ведь вы получаете прекрасную

возможность для собственной учёбы, для личностного роста и самосовершенствования. Так же и с тяжёлыми жизненными ситуациями, и с «трудными» людьми. У них всегда есть чему поучиться. Вот и учитесь.

Входя в класс к своим ученикам, оставляйте за классным порогом всю свою критику, все резкие суждения и придирки. Наше учительское биополе, наша энергетика, которой мы заполняем, хотим того или нет, учебную аудиторию, должны быть чистыми и позитивными. Мы просто не имеем морального права нести в класс к детям энергетическую грязь и негатив. Нет у нас, учителей, такого права — и всё!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *keep one's breath to one's self* (от) *рогпдде*.

Дословный перевод: *сохрани своё дыхание, чтобы дуть на свою собственную кашу*.

Русский эквивалент: *держи язык за зубами, держи своё мнение при себе*.

Так что давайте побережём собственное дыхание для охлаждения своей каши и не будем критиковать других людей.

Кстати, критика и осуждение других людей нам самим здоровья совсем не прибавляет, поэтому нам давно пора оставить это сомнительное дело и полностью перейти на конструктивное и только позитивное мышление.

Совет седьмой.

Учитесь управлять собственным временем

Мы очень любим жаловаться на нехватку времени. Ну, может быть, не так уж и любим, но всё время жалуемся. А ведь времени в сутках всем людям дано одинаково. Просто некоторые его могут контролировать, а другие — нет. Нам надо стать полными хозяевами собственного

времени и самим решать, как и на что своё время тратить. Если же мы совершенно не контролируем данный процесс, то будем испытывать постоянную нехватку времени. Нам не хватает времени? Значит, либо мы действительно перегружены обилием бесконечных заданий и поручений, либо — просто плохие менеджеры. А возможно, и то и другое вместе.

Мне видится здесь два пути решения данной проблемы: 1) Снять с себя часть нагрузок. 2) Стать сильным тайм-менеджером и самому скрупулёзно чётко управлять собственным временем. Собственно говоря, второй путь приемлем в любом случае. По наблюдениям психологов, большинство людей теряют очень много времени впустую. К сожалению, ни в каких школах нет такого учебного предмета, как «тайм-менеджмент». Отсутствует таковой и во всех университетских программах и курсах. В данном вопросе люди, и пожилые, и молодые, безраздельно предоставлены самим себе. Как хотите, так и распорядитесь своим временем. Никому другому, кроме нас самих, до этого особого дела нет. Никто этому людей не учит, никто за бездарно растроченное время с них строго не спрашивает. На самом деле, никак не спрашивает. А между тем даже самая простая система управления собственным временем может стать ключом к успешной жизни и здоровья человека. Разумеется, надо читать соответствующую специальную литературу. Но даже простые советы могут помочь.

1. Постоянно ищите в своём рабочем ритме, режиме резервы времени.

2. В течение рабочего дня, трудовой недели делайте временные замеры и ведите краткие записи: куда, на что и сколько времени ушло. Сделайте контрольные замеры: сколько часов в сутки у вас уходит на просмотр телевидения, телефонные разговоры, хождения по магазинам, послеурочные дела в школе и т. п. Подвергайте сделанные записи тщательному обдумыванию и анализу. Главное, меняйте что-то в своей жизни, морректируйте

свой режим дня после проведенного анализа. Только мы сами можем что-то реально изменить.

3. Обязательно отводите время на уход за собственным организмом, ведение здорового образа жизни, отдых и любимые дела.

4. Помните: времени никогда не хватает на всё. Поэтому не стремитесь делать всё, а определите свои приоритеты и сосредоточьтесь на главном. Занятие собственным здоровьем и отдых должны занять достойное место в этом вашем списке приоритетов.

5. Постоянно контролируйте, куда уходит ваше время.

6. Ведите ежедневник, внося в свои трудовые будни часы отдыха, расслабления и занятия собственным здоровьем.

Просто пожелание: Как известно, «счастливые часов не наблюдают». Желая вам и счастливыми быть, и наблюдать часы!

Совет восьмой.

*Умейте отказываться вежливо,
но убедительно*

В школе, как известно, всегда непочатый край работы. Водоворот, лавина. И это — бесконечно. Если вы не научитесь аргументированно отказываться от разного рода заданий и поручений, которые следуют бесконечной чередой, то со временем рискуете перестать у себя дома даже ночевать. На вас будут навешивать и навешивать всё новые задания и вам будут давать бесконечные «ответственные поручения».

Выполнили одно задание? Молодец! Вот вам ещё одно. Сделали и это? Умница! Получите следующее. И так в школе будет всегда. Поэтому просто жизненно необходимо натренировать себя на вежливый, но решительный отказ от навешивания на вас дополнительных, кроме вашей основной нагрузки, дел и поручений. Во-первых, отказываться надо сразу, решительно и категорич-

но, но в то же время вежливо и аргументированно. Если же вы засомневались с самого начала, ваш собеседник сразу же почувствует вашу слабину и начнёт либо настаивать, либо уговаривать, а возможно, даже и грозить. Поэтому, уважаемые коллеги, никаких сомнений-колебаний, а сразу решительное и твёрдое «Нет! Извините, не могу!»

Вообще то говоря любой человек имеет право сказать «Нет!» без всяких объяснений. Просто нет — и всё. Но у нас в нашей культуре это, к сожалению, не принято. У нас надо непременно объясняться за свой отказ, так как на ваше «Нет!» сразу же последует настойчивое «Почему?» Если вы сможете ещё раз подтвердить свой отказ без всяких объяснений, приблизительно так: «Просто нет. Без комментариев», — это просто великолепно. Ведь вы не обязаны ни перед кем оправдываться и объясняться. Но в нашей жизни так, к сожалению, не всегда получается. И так, если вы вынуждены давать объяснения своего отказа, ищите неоспоримые аргументы, против которых очень трудно возразить.

«Жаль, что я не смогу выполнить это задание. Ведь физические силы человека не безграничны. И я чувствую, что не смогу сделать это хорошо. Выполнить же его абы как, плохо мне не позволяет совесть. Поэтому я лучше откажусь вообще, чем делать что-то плохо».

Во-вторых, если на вас навешивают очередное внеочередное задание и вы не можете отказаться, то ставьте свои условия и по возможности снимите с себя какие-либо другие дела. Просто так не соглашайтесь ни на что.

«Вы хотите, чтобы я подготовила выступление ребят на «Последнем звонке», но тогда в этом месяце я не смогу проводить в своём классе классные часы, и родительские собрания тоже придётся отменить. А в высвободившееся время я могла бы проводить репетиции с ребятами».

«Хорошо, я подготовлю ребят к выступлению, но тогда я вас попрошу выступить вместо меня с докладом на ближайшем методическом объединении».

ИЛИ можно по-другому — согласиться на даваемое вам сейчас поручение и сразу отказываться при этом от всех последующих.

«Хорошо, я сделаю этот доклад и выступлю с ним на конференции. Но больше в этом учебном году я вряд ли смогу что-то ещё сделать в дополнение к моей основной нагрузке. Поэтому пообещайте, что больше ничего мне поручать в этом учебном году не станете. Без вашего обещания я не смогу выполнить данное поручение, так как действительно работаю уже на пределе своих сил».

Не бойтесь всегда всё высчитывать, подсчитывать и подчёркивать своё участие в том или ином деле. Нашему школьному начальству надо постоянно напоминать об уже выполненном, так как оно имеет обыкновение тут же забывать об уже вами сделанном, давая новое задание.

«Я уже дважды в этом учебном году готовила выступления ребят. Это было на День учителя и на Новый год. Теперь чья-то другая очередь заниматься этим. А когда все мои коллеги тоже сделают это дважды, я снова соглашусь и буду опять готовить выступления ребят. Если все по очереди занимаются этим, то я — не возражаю».

Варианты, конечно, каждый должен искать для себя сам. Их может быть великое множество. Главное, упорно выстраивать собственную защиту от вала бесконечных заданий и поручений.

Почти философская размышлялка

Если мы слишком милы к окружающим, они начинают этим чрезвычайно активно пользоваться, ни во что нас не ставя. Может быть, лучше быть мудрыми, а не милыми?

Если на работе не отказываться ни от каких дел и поручений, то тогда вам, по всей видимости, придётся отказаться от своей личной жизни. Поэтому, уважаемые коллеги, всегда отстаивайте свои интересы, боритесь за своё свободное время до последнего, так как в школе все-

гда найдётся очень много желающих вас этого личного времени и, соответственно, отдыха лишить. Без борьбы никогда не сдавайте своё личное время и свой отдых. Находите и отрабатывайте на жизненных ситуациях свои методы вежливого, но решительного отказа.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(o r)1aу ope'z от дате.*

Дословный перевод: *играть в свою собственную игру.*

Русский эквивалент: *соблюдать собственные интересы.*

Уважаемые коллеги, на работе всегда играйте в свою собственную игру.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *1o r)1aу зoтeбoдy'з дaтe.*

Дословный перевод: *играть в чью-то игру.*

Русский эквивалент: *играть на руку кому-то, плясать под чью-либо дудку, действовать в чьих-то интересах.*

Не играйте на своём производстве в чужие игры!

Совет девятый.

Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда

Легко советовать: «Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия», но как это сделать в реальной жизни? Да, не так-то просто, но в любом случае мы должны обладать самодисциплиной отдыха и расслабления на своём рабочем месте. Конечно, установить в своём рабочем кабинете джакузи нам вряд ли удастся, но мы можем окружить себя простыми мелочами, которые

создают настроение и снимают хотя бы в какой-то степени напряжение в течение рабочего дня. Постоянно во время своей рабочей смены устраивайте себе паузы, минуты, мгновения отдыха, продуманные и организованные заранее. Вот несколько простых советов на этот счёт.

1) Держите у себя на работе, в шкафу, в тумбочке, где угодно, несколько пар обуви, разной и удобной. Учитель, ведя уроки, очень много времени проводит на ногах. Да и по школе за день мы порой набегаем пару километров: то в учительскую за журналом, то в столовую, то на другой этаж сделать объявление, то в другое крыло школы к завучу или к коллеге и так до бесконечности. В конце рабочего дня ноги учителя просто гудят, а ведь не будешь вести последние два урока сидя. Не скажешь ведь детям, что с ног валишься от усталости. Вместо этого заведите для себя одну простую, секретную для всех остальных привычку — менять обувь в течение рабочего дня. Скажем, первую половину рабочего дня вы провели в одной паре обуви, вторую половину дня — в другой, так как на одной из перемен быстренько, втайне ото всех, переобулись. Уверяю вас, этот простой секрет с переобуванием с благодарностью оценят ваши ноги.

2) Заведите себе симпатичный и небольшой по размерам, а следовательно, не очень тяжёлый, термос. Идея — изобретение педагога-новатора Ильина. Каждое утро или накануне вечером делайте себе отвар из трав и приходите на работу с термосом. На перемене останьтесь, по возможности, наедине хотя бы на несколько минут и попейте горячего травяного настоя. В принципе, ничего страшного, если вы будете прихлёбывать на перемене чаёк из элегантного бокала и при учениках. По-моему, в этом нет ничего криминального. А при первых признаках першения в горле можно приносить на работу термос с горячим молоком, с растворённым в нём сливочным маслом; и мёдом. Впрочем, рецептов народных средств лечения сейчас публикуется огромное количество. Так что, как говорит Ильин, «Ищите свой термос!»

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *a cod t ope'z (пгоа{.*

Дословный перевод: *лягушка в чьём-то горле.*

Русский эквивалент: *хрипота, спазмы в горле.*

Уважаемые коллеги, пусть у вас в горле никогда не будет лягушек!

3) Кроме того, заведите в своём рабочем кабинете электрочайник, баночку с кофе, чайные пакетики и т. д. Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня.

4) Заведите привычку приносить с собой на работу орешки и сухофрукты. Два-три орешка, пара ягодок кураги или чернослива в середине рабочего дня с чайком или кофейком поднимут ваше настроение и, если уж не снимут напряжение рабочего дня до конца, то, по крайней мере, значительно ослабят его.

5) Закройтесь на перемене на 5 минут в своём рабочем кабинете, разуйтесь и прямо в чулках попрыгайте на одном месте 30-40-50 раз максимально высоко. Даже эта небольшая физическая нагрузка поможет стряхнуть часть напряжения.

6) Откройте окно и проветрите классную комнату. Подойдите к окну и сделайте двухминутную дыхательную гимнастику. Вариантов такой гимнастики много. Самые простые: а) просто максимально глубоко подышите свежим воздухом в течение 1-2 минут (только не простудитесь!); б) подышите с задержкой дыхания — спокойно вдыхайте, а выдыхайте в два раза дольше, медленнее; в) подышите с паузами: вдохнули — пауза, задержка дыхания; выдохнули — пауза, задержка дыхания. Учитель должен за перемену перед следующим уроком отдохнуть и восстановиться. Поэтому вы просто обязаны хотя бы пять минут времени уделить себе, только себе, лично себе. Вы должны это сделать. Вы обязаны это делать постоянно, изо дня в день.

7) Обязательно берите с собой на работу свежие фрукты. Делать это можно даже и по расписанию, так удобнее: понедельник — яблоко; вторник — апельсин; среда — банан и т. д. Для этого хороши и овощи — морковка, кусочки сырой (!) тыквы и листок тоже сырой капусты и др., а также любые сухофрукты. Кстати, именно сухофрукты дают нашему мозгу так нужную ему глюкозу для максимальной умственной производительности. Да и вообще нам нужна дополнительная энергия. Хороши на рабочем месте разные орехи и мюсли. Их можно съесть в течение рабочего дня, запивая соком, кефиром, ряженкой. Пакет с любым кисломолочным продуктом не так уж и тяжело приносить на работу с собой. Два-три урока он точно может лежать на вашем подоконнике, вполне обходясь без холодильника. Неплохо ежедневно проглатывать по витаминке, сейчас их продаётся великое множество, самых разных. Ищите свои витамины! Хорошо держать в своём рабочем кабинете и бутылочку минеральной или просто очищенной воды, а возможно, и коробочку сока небольшого объема. Изыскивайте возможность съесть хотя бы один фрукт в течение рабочего дня. Конечно, можно брать с собой на работу и шоколадку, и бутерброд с любимой колбаской, но фрукты и овощи — обязательны.

Просто призыв: Ни дня без фрукта!

• *В английском языке есть пословица: Кушай по яблоку в день, и доктор не понадобится.*

Можно эту пословицу немного подкорректировать: Кушай по яблоку в день и побеждай свою лень!

Заведите для пищи, которую вы берёте с собой на работу, пластиковый контейнер или пластмассовую короткую подходящих размеров и каждый день приносите её с собой в свой рабочий кабинет. Нет своего кабинета? Устраивайте себе чайные, кофейные, шоколадные, фруктовые паузы в учительской, столовой, библиотеке. А коробку с пищей готовьте дома вечером накануне рабочего дня, чтобы утром просто взять её из холодильника и по-

ложить себе в сумку, не затрачивая на приготовление всего этого драгоценных утренних минут.

8) Найдите возможность между уроками сделать себе самомассаж головы. Кончиками пальцев помассируйте волосяной покров головы у самых корней волос. Для этого нужно 5-10 минут времени и, главное, не лениться делать это. Нет возможности заниматься этим на своём рабочем месте? Уединитесь, в конце концов, в общественном туалете на 5 минут. Где угодно, но делайте это.

• *Здоровая привычка — здоровая натура!*

9) Персонализируйте свой рабочий кабинет, внесите в его оформление что-то личное, дорогое вам: положите под стекло на своём рабочем столе рисунки своего ребёнка; поставьте на стол или книжную полку фото ваших родных и близких; повесьте на стене свои грамоты и сертификаты, а также фотографии с выпускниками прошлых лет, с вашими любимыми учениками; снимки, сделанные на разных классных и внеклассных мероприятиях, поездках, походах, экскурсиях; расставьте, где позволяет место, свои любимые сувениры и статуэтки. Время от времени бросайте свой взгляд на всё это и вспоминайте что-то хорошее и доброе, что греет вам душу. Организуйте у себя в кабинете небольшую доску со сменяемыми плакатами, выписывайте интересные цитаты и философские высказывания и помещайте на эту доску. Ваши же ученики могут легко набрать и распечатать всё это на компьютере, они теперь владеют этим лучше нас, учителей. В течение рабочего дня подойдите к доске и перечитайте высказывания умных людей, обсудите их с учениками. Делайте это больше для себя, а не для воспитания учеников. Пусть мудрые мысли будут вашими попутчиками в жизни.

10) Создайте и постоянно поддерживайте в своём рабочем кабинете красоту и уют. Мне всегда нравилось иметь в кабинете палас на полу, чуть в стороне от парт. На нём хорошо было за 10 минут до звонка сесть прямо на пол

с малышами и разыгрывать сказки и сценки, закрепляя изученную на уроке новую лексику. Нет такой возможности? Разведите кругом живые цветы, они прекрасно регенерируют позитивную энергетику, заведите аквариум с рыбками, принесите из дома (и попросите об этом же ваших учеников) свои любимые книги и поместите их на книжные полки рядом с учебной и справочной литературой. Одна моя коллега втиснула в свой рабочий кабинет два мягких кресла. Но на уроке туда могли садиться только ученики, подготовившие творческий диалог, чтобы представлять его всем ребятам. А на перемене моя коллега сама отдыхала в этих креслах. После уроков она на них же проверяла ученические тетради, удобно развалившись на одном из кресел и вытянув свои ноги на другом. Она мотивировала это тем, что позвоночник очень устаёт от многочасового стояния и сидения на жёстком стуле. Другая моя коллега увлекалась макраме, так она развесила свои любимые работы на стенах своего кабинета, а к ним английскими булавками прикрепляла материал, изучаемый в тот момент на уроках, булавки легко входили в верёвочную основу этих оригинальных стендов, а она сама с удовольствием меняла учебный материал. Поставьте на своём рабочем столе яркую настольную лампу, развесьте на стенах красивые бра. Приобретите для кабинета дезодорант воздуха со спокойным, не резким ароматом.

11) Храните в своём рабочем кабинете запасную косметичку с минимальным набором косметики для себя. Устали? Закройтесь в своём кабинете, причешитесь, подправьте макияж, подкрасьте губы, воспользуйтесь любимым дезодорантом или духами. Можно хранить в своём кабинете и щипцы для завивки волос, и лак для укладки. Вам решать, что именно. Всё зависит от того, чем вы обычно пользуетесь. Надо организовать двойной набор простых косметических и парфюмерных средств в своём рабочем кабинете и хранить его в укромном месте, вдалеке от любопытных детских глаз. Хорошо иметь два зонтика: один — дома, другой — в своём рабочем кабинете.

12) Всегда имейте на своём рабочем месте медицинскую аптечку с минимальным набором хорошо вам знакомых, всегда вам помогающих и обычно вами употребляемых медикаментозных средств. Они должны быть у вас под рукой в случае необходимости.

13) Соберите в своём рабочем кабинете коллекцию любимых музыкальных кассет. Поставьте на перемене кассету с классической музыкой. Приучите своих учеников либо молча находиться в учебной аудитории, либо покидать её на перемену со звонком. Объявляйте на каждой перемене в своём кабинете «5 минут молчания», «10 минут тишины» во время звучания того или иного музыкального фрагмента. Мы с ребятами любили на переменах ставить кассету с записями природных звуков: шум дождя, морской прибой, шум водопада, шум ветра, звуки леса с пением птиц. Кассет и компакт-дисков сейчас в продаже великое множество. Выбирай — не хочу! Мои ученики полюбили делать грамматические контрольные и разного рода тесты под кассету с записью природных звуков. Дорого покупать всё это? Обратитесь к ребятам и родителям. Вместо традиционных букетов и коробок конфет пусть вам от всего класса или группы подарят для кабинета кассету или компакт-диск с классической или успокаивающей расслабляющей музыкой. Мне думается, если вы толково объясните родителям, зачем и какие кассеты вам нужны, через 1-2 года у вас их будет целая коллекция. Надо лишь всё умело организовать.

Однажды у меня была просто «бешеная» группа. Каюсь, так я её про себя называла. И вот не повезло, в субботу нам по расписанию поставили сразу два урока английского языка — четвёртым и пятым уроками. Мне было очень тяжело вести уроки в этой группе. Но совершенно невыносимой становилась для меня 15-минутная перемена между четвёртым и пятым субботними уроками. С этими детьми никакая классическая музыка не помогала. Шум моря и чаек тоже были бессильны.

В общем-то, это были дети как дети, просто супер-гипер-экстра-активные. Ну что ж, нормальные подвижные дети. Но что с ними делать 15 минут на перемене, я просто не представляла. Если же ими не заниматься вовсе, они буквально разносили по кирпичикам всю школу. Что делать? Уставала я с ними страшно. Неожиданное решение проблемы мне подсказали сами дети. Однажды девочки принесли в класс какую-то кассету, на мой взгляд, с «бешеной» музыкой, и предложили мне: «Давайте потанцуем на перемене!» Сначала мне идея показалась дикой. Но потом я так с этими детьми и танцевала всё перемены в течение трёх лет. Звонок с одного урока английского языка, я прошу их быстро приготовиться к следующему занятию — уроку домашнего чтения — и ставлю их кассету. И мы все вместе танцуем в течение 15 минут перемены. Ученики мои каждую неделю приносили новую запись. Танцы эти поистине сотворили чудо. Ребята разряжались на перемене, переключались с английского языка на физическую активность и после этого весь следующий пятый урок работали гораздо эффективнее. Потом я ребятам пообещала, что если наш урок домашнего чтения (тот самый пятый урок в субботу) проходит организованно и продуктивно, то мы танцуем ещё 15 минут после этого урока. Так мы с ребятами танцевали и учили английский. Но что самое поразительное, я в субботу, уходя с работы после уроков и танцев, уже не чувствовала себя такой смертельно усталой в конце целой трудовой недели, как раньше. С другой «проблемной» группой я стала на переменах рисовать, тут же вывешивая их работы на стенде в классе. Так что, уважаемые коллеги, ищите свой термос и свой танец.

Почти философская размышлялка

Проблемы надо не бесконечно иметь, а по возможности сразу решать.

Вы всё равно устали? Значит, мало делали и совсем мало сделали, чтобы устать меньше. Главное, не надо лениться и стесняться в создании для себя, любимых, комфортных условий труда. Устали? Так делайте же что-нибудь, чтобы расслабиться и отдохнуть. Возможно, у вас не получится все пять школьных перемен посвящать себе и только себе. Наверняка найдутся какие-то другие неотложные дела или настырно-назойливые люди, желающие у вас эти драгоценные минуты отдыха отобрать. Ну что ж, все пять школьных перемен посвятить себе, собственному отдыху и расслаблению не получается. Организуйте 2-3 подобные перемены. Или хотя бы одну. Это всё равно будет лучше, чем ни одной. Думайте и действуйте!

И не говорите, что у вас на работе нет времени минуту постоять у открытого окна, или съесть дольку апельсина, или выпить чашечку кофе, или бросить взгляд на любимые цветы и фотографии. Это не времени у нас нет, это мы — слабые организаторы и бездарные менеджеры своего времени, своего рабочего дня, своего рабочего места и своих сил. Ищите резервы времени и возможности создания хотя бы минимального комфорта на работе, причём комфорта не только физического, но и душевного.

А в конце рабочего дня, уже дома, можно подвести итоги: что я сделала для своего отдыха и для снятия напряжения в течение рабочего дня? А какие ещё возможности были мною упущены сегодня? И ни в коем случае не упускайте их завтра, в ваш следующий рабочий день. Помните, никто не будет заботиться о ваших комфортных условиях труда, о вашем отдыхе и расслаблении в течение рабочего дня, кроме нас самих. И если вы в конце учебного года ощущаете себя либо выжатым лимоном, либо загнанной лошастью, в этом есть большая часть и вашей собственной вины. Изменяйте свои привычки, в том числе трудовые. Реорганизовывайте свою производственную жизнь. Постоянно и неукоснительно ищите резервы отдыха и снятия напряжения. Всё больше и больше переходите

на рельсы здорового образа жизни и здоровьесберегающих условий труда. В наше время много говорят и пишут о здоровом образе жизни и об этих самых условиях и технологиях. Так давайте создавать у себя на рабочем месте комфортный и здоровый образ жизни и труда учителя и неукоснительно ему следовать. Причём, как мне кажется, не стоит начинать новую жизнь с каждого приходящего понедельника. Не надо резких движений, глобальных и немедленных ломок и крупных, крутых перемен. Это — сложно, это может лишь усложнить нашу жизнь. Давайте работать над" деталями и мелочами. Ведь именно из них строится наша жизнь. Именно мелочи нам порой и отравляют всю жизнь. И так, придумываем для себя милые мелочи, которые бы наполняли нашу каждодневную рутину радостью и комфортом.

У меня для вас, уставшие учителя, нет готового «Рецепта комфортного образа жизни и работы учителя». Именно вы, вы сами должны его ежедневно создавать, постоянно искать и находить. У каждого он, этот образ, будет свой. Лишь бы наши усталые от школы и уставшие от нездорового образа жизни и труда учителя находились в этом постоянном поиске. И не прекращали этот поиск никогда. А наш хронически переутомлённый и постоянно перегруженный всевозможными нагрузками организм ответит нам на это благодарностью в виде хорошего самочувствия и бодрого настроения.

Просто пожелание: Ежедневно доставляйте себе хотя бы маленькие «приятности». А уж что касается неприятностей, можете не волноваться, найдётся великое множество людей, их вам постоянно доставляющих.

Совет десятый.

Внесите систему в свою работу

Если в вашей учительской работе постепенно, но неукоснительно чётко вырисовывается система, то и ваши ученики будут более организованными и успешными,

а результаты вашей работы и их учёбы будут значительно качественнее и выше. Вместо того, чтобы постоянно делать учащимся замечания и одёргивать их, надоедая ребятам многословными объяснениями всевозможных правил, создайте систему в своей работе. А вернее сказать, упорно создавайте и создавайте её постоянно.

Если ваши ученики знают, что по пятницам у них всегда проходит урок домашнего чтения, то вам не придётся десять раз напоминать им принести в класс книги по домашнему чтению. И чем чётче систему работы вы создадите, тем меньше учеников на вашем уроке домашнего чтения будут сидеть без книг.

Когда же мы, сами учителя, запутываем наших учеников — в эту пятницу у нас есть домашнее чтение, следующую пятницу его не будет, а в последующую «там посмотрим» — то и нам, самим учителям, от ¹того хаоса и полной бессистемности нашей собственной работы преподавать, а тем более научить учеников хоть чему-нибудь становится всё сложнее и сложнее. ^{т,7} беря вас, от бессистемности, спонтанности и нечёткости своего учительского труда вы будете страшно уставать сами и задёргаете своих учеников. От запутанности, нестройности и непредсказуемости вашей работы как учителя результаты детского учебного труда будут неукоснительно снижаться. Эффективность учения в вашем классе на ваших уроках и ваша удовлетворённость собственным трудом будут —райне низкими. А дело всё в системе или бессистемности труда учителя,

Возьмём в качестве примера работу учителя с ученическими тетрадями. Учителя-практики знают, сколько втэемени, сил и нервов отнимает у нас эта работа. Попробуйте заставить наших учеников вести аккуратно в течение всего учебного года или хотя бы одной учебной четверти тетради по вашему предмету, да ещё несколько разных: рабочая тетрадь, тетрадь для конспектов, тетрадь для тестов и контрольных работ и т. д. Если мы, учителя, не создали в своей учебной аудитории чёткого рабочего

режима, совершенно определённую учебной программой и нами самими систему работы с ученическими тетрадями, то, будьте уверены, у основной массы наших учеников тетрадей этих не будет вовсе, даже если при этом мы будем им постоянно говорить о необходимости наличия рабочей тетради ученика в классе.

Разработайте свои (хотя, почему свои, вполне можно скооперироваться со своими коллегами в этом вопросе) простые и чёткие правила и неукоснительно следуйте им. Например, правила работы с ученическими тетрадями:

- Два-три раза в неделю учитель берёт ученические рабочие тетради на проверку.
- Если в тетради ученика не сделана работа над ошибками предыдущего письменного задания, то последующая работа, пусть и аккуратно выполненная учеником, учителем не проверяется, а автоматически выставляется неудовлетворительная оценка.'
- Раз в месяц учитель выставляет оценку за ведение рабочей тетради, которая идёт в журнал.
- Раз в полугодие завуч школы проверяет ученические тетради и ставит свои оценки за их ведение. Эти оценки также переносятся учителем в журнал.
- На последнем родительском собрании по итогам четверти учитель раздаёт ученические тетради с выставленными там оценками за их ведение, пометками и своими замечаниями родителям учащихся.
- Информация о перечне тетрадей, которые должны вести ученики по вашему предмету, вывешена на стенде в кабинете. Например: две тонкие рабочие тетради в линейку; одна общая толстая тетрадь (в любую разлиновку) для конспектов и лекций по грамматике; одна общая толстая тетрадь по домашнему чтению; одна тонкая тетрадь в линейку для тестов и контрольных работ, которая хранится в учебном кабинете; толстая тетрадь по подготовке к экзаменам.
- За все тетради раз в полугодие ученики получают оценки за их ведение, выставляемые в журнал.

- На итоговые зачёты в конце четверти ученик должен приходить с общей тетрадью, содержащей все конспекты и лекции по изученным темам.

Уважаемые коллеги, не накапливайте горы непроверенных ученических тетрадей. Лучше их проверять в системе, ведь, кроме вас, их всё равно проверять больше некому. Не можете постоянно проверять тетради своих учеников, не хватает на это ни времени, ни сил? А почему учащиеся должны постоянно выполнять задаваемые им вами задания? У них что, время и силы безграничны?



Чувствуете, что зашиваетесь с проверкой ученических тетрадей, задайте больше устных заданий, чем письменных. В крайнем, случае устройте прямо на уроке самопроверки тетрадей самими учащимися.

Разумеется, у каждого учителя будет свой перечень необходимых для учеников тетрадей по его предмету. И у каждого будут свои правила работы с ученическими тетрадями. Даже не так важно, какие именно правила вы заведете. Важно, чтобы вы заведённым правилам неукоснительно следовали и чтобы из этих простых правил вырисовывалась чёткая, логичная, стройная и хорошо продуманная система учения в вашем классе по вашему предмету.

Если же у вас нет правил работы с ученическими тетрадями и система вашего учительского труда не складывается и не получается, то не ждите от своих учеников хороших результатов учёбы и не требуйте от них никаких тетрадей вообще. Толковых тетрадей, по которым можно было бы действительно учиться, у них не будет, потому что мы, взрослые, оказались бестолковыми и не сумели разумно и чётко организовать эту работу с детьми, не смогли ясно и понятно их этому научить. Так что же мы хотим от детей? Нам наши ученики ответят тем же хаосом, той же бессистемностью и путаницей: то принёс в класс рабочую тетрадь, то не принёс; то сделал работу над ошибками, то забыл; то сдал тетрадь на проверку, то не сдал.

Это был лишь пример с ученическими тетрадями. А чёткая и понятная детям система должна прослеживаться в нашей учительской работе во всём: в проведении письменных контрольных и тестов, в организации внеклассных мероприятий, в нашей работе с родителями учащихся, в проведении устных зачётов, в передаче учащимся плохих оценок, в нашей подаче нового учебного материала, в его закреплении, повторении и отработке и т. д. Кстати сказать, было бы просто замечательно, если бы мы, учителя, привлекали к созданию и разработ-

ке системы нашей школьной работы самих учащихся, а также их родителей. Мы вполне могли бы обсуждать и принимать с учениками наши правила, которые потом предстоит неукоснительно соблюдать и им, и нам. Почему мы боимся привлекать ребят к этому процессу школьного законотворчества?

Пока же у нас с вами, уважаемые коллеги, нет стройной системы и чёткой продуманности в нашем учительском труде, мы будем страшно уставать от этой бессистемности, бестолковости и неразберихи, а ученики наши, увы, будут показывать низкие результаты.

Совет одиннадцатый.

***Боритесь со скукой на уроке,
или Волшебство творчества***

Скука на уроке — один из самых неприятных и трудно устранимых недостатков нашего учительского труда. Мы учим долго, нудно и скучно. Постоянно вести борьбу со скукой — задача каждого учителя. Ведь скука резко снижает эффективность любого, самого умного и полезного урока. Мне вспоминается известный психологический эксперимент. В разных комнатах посадили без часов двоих людей. Одному было сказано просто сидеть на стуле, ничего не делать и ждать. Другому были даны различные занимательные задания для выполнения. Как потом выяснилось, первый устал больше, и ему показалось, что он провёл в комнате гораздо больше времени, чем второй человек. Так и наши ученики, они больше устают от ничего неделания и от скуки, чем от заданий, тем более интересных и содержательных. Так и мы сами в своей жизни.

Скучно и трудно на уроке бывает не только ученику, но и самому учителю. Вернее, если учителю на уроке скучно, то и ученику — тоже. Что же делать? Наверное, почти у каждого учителя есть свои маленькие изобретения и секреты, как бороться со скукой на уроке. И ещё. В нашей российской школе всегда действовало положение, при

котором ученик успешен, если способен воспроизвести материал и мнение учителя. Но достаточно ли только повторения программного материала учебника, чтобы стать действительно образованным человеком, научиться мыслить самостоятельно, а также анализировать ту или иную ситуацию и принимать ответственное решение?

Развитие изобретательных и творческих способностей ученика на обычном школьном уроке многократно увеличивает эффективность самого урока, создаёт условия для раскрытия и развития личности учащегося, стимулирует мыслительную деятельность школьника. Вначале, когда ребята приходят на первый урок по новому для них школьному предмету, они полны энтузиазма и интереса. Они хотят учиться и изучать новый для них школьный предмет, практически любой. Ребята берутся за это дело с большим желанием. Потом появляется усталость и скука. Интерес к предмету падает, результаты обучения ухудшаются. Давайте, уважаемые коллеги, работать над устранением скуки на наших обычных школьных уроках, ставя целью не только обучение тому или иному программному предмету, но и развитие изобретательских и творческих способностей обучаемых через изучаемый ими и преподаваемый нами предмет. Давайте при этом работать творчески, побеждая скуку на уроке. Я — не теоретик-методист, а учитель-практик. Предлагаемые приёмы просты и неоднократно опробованы на разных учениках.

Поскольку я — учитель английского языка, то мои примеры будут, естественно, по моему предмету. Но важны не конкретные примеры, а идея. Ведь каждый учитель может успешно бороться со скукой на собственном уроке и творчески работать по своему предмету.

Для начала запомним стратегический принцип: к любому заданию — обязательно творческий подход.

Пример первый. Работа над диалогами. Программа предписывает ребятам заучивать наизусть на иностранном языке огромное количество самых разных диалогов. Вообще наши школьные программы и методики заставляют

учеников много чего учить наизусть, чисто механически воспроизводя учебник. Это — трудно и скучно для школьников. Делом учителей как раз и является упростить для учащихся процесс заучивания и усвоения учебного материала. А если будет проще и интереснее учиться нашим ученикам, то нам, учителям, станет намного легче работать, и труд наш окажется гораздо эффективнее. Возьмём простейший диалог из учебника И.Н. Верещагиной, Т.А. Притыкиной «Английский язык для 3-го класса» (этим учебником пользуется большинство школ, идущих по программе углубленного изучения английского языка). Урок 15, упр. 4, стр. 47-48.

Вот этот диалог:

- Извините.
- Да .
- Не могли бы вы сказать, который час?
- Конечно. Сейчас четыре часа.
- Спасибо.
- Не за что.

Один и тот же простейший диалог можно разыграть и представить по-разному, чтобы ученикам было проще его заучивать наизусть и интереснее прослушивать в классе, ведь после заучивания ребятами диалога мы, учителя, должны выслушать устный ответ каждого ученика. Идеи и роли можно подсказать ребятам. А если они привычны к творчеству и фантазированию, они сами придумают много оригинальных вариантов. Итак, один и тот же диалог каждая пара представляет по-своему.

Первая пара. Две школьницы торопятся в школу, бегут, сталкиваются друг с другом, произносят диалог, смотрят на часы, потом разбегаются.

Вторая пара. Мальчик знакомится с девочкой, звучит диалог. Мальчик дарит девочке цветок, и они вместе уходят.

Третья пара. Кукольный театр. Ребята произносят диалог, спрятавшись под парту. Говорят куклы. Или ребята надевают маски.

Четвёртая пара. Девочка разговаривает со своей собакой. Она играет и свою роль, и роль собаки.

Пятая пара. Разговор двух деловых людей по телефону. У ребят в руках телефонные трубки.

Шестая пара. Ребята представляют этот диалог в виде «агг СпапЪ». Диалог исполняется ритмично под звук бубна.

Когда обычный диалог выучен ребятами дома наизусть, работу над этим диалогом можно продолжить творчески. Даём задание учащимся: расширить диалог, добавив 5-6 своих реплик, в зависимости от ситуации.

Примеры расширенных диалогов:

/ вариант: Две школьницы. (

— Извините.

— Да?

— Не могла бы ты мне сказать, который час?

— Конечно. Сейчас четыре часа.

— Ой, пора идти в школу. Я не могу опаздывать. Наш учитель так строг.

— Разве ты не знаешь, учиться никогда не поздно.

— Пожалуй, не поздно, но ...

— Кроме того, есть такая поговорка: Лучше поздно, чем никогда.

— И всё-таки в школу лучше не опаздывать. Я должна идти. Спасибо. До свидания.

— Не за что. Пока.

77 вариант: Мальчик знакомится с девочкой.

— Извини.

— Да?

— Не могла бы ты мне сказать, который час?

— Конечно. Сейчас четыре часа.

— А это — тебе.

— Ой, какой красивый цветок. А я так люблю цветы!

Спасибо! Как тебя зовут?

— Борис.

— А меня Каролина.

— Я собираюсь сегодня вечером пойти в кино. Не пойдёшь ли ты со мной, Каролина?

— Конечно.

— О'к, давай встретимся здесь около шести.

— Решено. До встречи.

— Пока.

III вариант: Красная Шапочка встретила в лесу с Волком.

— Извини, Красная Шапочка.

— Да, мистер Волк?

— Не могла бы ты мне сказать, который час?

— Конечно. Сейчас четыре часа.

— Спасибо. Пора обедать. Побегу съём что-нибудь вкусненькое, если поймаю.

— А мне надо идти навещать свою бабушку, мистер Волк.

— Ну что ж, до встречи, Красная Шапочка.

— До свидания, мистер Волк.

IV вариант: Девочка разговаривает со своей игрушечной собакой, озвучивая обе роли.

— Гав-гав-гав! Извини, Лена!

— Да, Бобби?

— Не могла бы ты мне сказать. Который сейчас час?

— Конечно. 12 часов.

— Спасибо.

— Не за что.

— Лена, у меня такое чувство, что уже настало время моего бранча.

— А что такое бранч, Бобби?

— Видишь ли, бранч — это завтрак и ланч, вместе взятые.

— Бобби, как тебе не стыдно! Ведь ты ел два часа назад.

— Всё нормально, Лена. В 9 часов я обычно завтракаю. В 10 часов у меня ланч. Обедаю я всегда в два часа. А сейчас 12 часов, как раз время бранча.

— Ты — просто обжора, Бобби!

— Гав-гав-гав!

- У вариант:* Телефонный разговор двух деловых людей.
- Слушай, Билл.
 - Да, Джек?
 - Не мог бы ты мне сказать, сколько сейчас времени?
 - Конечно. 4 часа.
 - Спасибо.
 - Не за что.
 - А брифинг у нас в пять или в шесть?
 - В пять. Смотри, не опаздывай.
 - Ладно.

Все вышеприведённые примеры были придуманы моими учениками-третьеклассниками самостоятельно после получения ими задания «Разыграйте диалог творчески с элементами костюмов». Я лишь помогала ребятам переводить некоторые фразы на английский язык. Кстати, так как помощь в создании творческих диалогов я оказывала своим ученикам на переменах, до и после нашего урока, то время занятия английским языком у них автоматически и как-то незаметно для ребят увеличилось на 30 минут (две школьные перемены). Но дети не только не переживали по этому поводу, а наоборот, были крайне довольны. Им это задание совсем не трудно было выполнять, они не устали и не утомились. Напротив, им было интересно; они были вовлечены в процесс творчества, их мыслительная деятельность резко активизировалась, а тормозящая умственные процессы скука сошла на нет. Кстати, требуемый программой для заучивания диалог выучился у ребят легко, как-то сам собой, причём они запомнили его более сложный, расширенный вариант. Позже мы с этими ребятами показали придуманные и разыгранные ими диалоги во всех других английских группах третьих классов и даже на родительском собрании.

Когда ученику интересно, когда он творит, ищет и выдумывает, он не устаёт, независимо от того, насколько сложно задание и сколько времени требуется на его выполнение. Мои ученики и не заметили, что в итоге выполнили гораздо более сложное задание, чем предписы-

вала им программа, затратив на это больше времени, чем обычно. Кстати, и учителю тогда работается гораздо легче, а эффективность его труда неизмеримо повышается.

Пример второй. *Активное ролевое изучение любой программной темы вместо пассивного механического зазубривания.*

Прием простой: какую тему изучаем, таковы и роли учащихся. Например, тема «Охрана природы», или «Экология». Возможные роли учащихся:

Роль первая: Я — птичка. Спасите меня, люди.

Роль вторая: Я — планета Земля. Я — в опасности.

Роль третья: Я — цветочек. Не рвите меня, люди.

Роль четвёртая: Я — оленёнок Бемби. Не надо на меня охотиться. Или

г

Я — озоновый слой Земли. Она — химическое пред-
приятие. Он — озеро. И т. п.

На мой взгляд, подобные идеи подходят не только для уроков иностранного языка. Они хороши и для биологии, экологии, географии, а возможно, и для литературы, и даже для труда.

Индивидуальные карточки с заданиями-ролями раздаём заранее. Обговариваем предположительный текст выступления и возможные элементы костюма. Ребята зачастую придумывают и фантазируют лучше нас — взрослых. Например, я назначила мальчика быть пчёлкой Билли из сказки «Бемби», (Учебно-методический комплекс Богородицкой, Хрусталёвой для 5-го класса). Так он сам придумал, из чего сделать крылья — вырезал их из прозрачных пластиковых бутылок из-под минеральной воды. Глядя на эти удивительные крылья, мне подумалось: как важно не обрезать нашим ученикам крылья, а наоборот, создавать для них ситуации творчества и успеха, когда у них вырастали бы крылья. И наши ученики неслись бы на наш урок как на крыльях.

Или тема «Моя квартира». На уроке мы все — разная мебель. Но не простые шкафы, стулья, столы, а со своими характерами и капризами. Карточки с заданиями-ролями

можно дать заранее, а можно — в начале урока. Вариантов игры может быть много. Из урока в урок мы расширяем свой лексический запас по изучаемой теме. На одном уроке мы — школьная мебель. На другом уроке мы — домашняя мебель. На третьем — старинная мебель средневекового замка и т. п. Итак, каждый из предметов мебели на нашем уроке становится одушевлённым и представляет себя. А потом учитель вовлекает их в светскую беседу или в жаркий спор или просто в обмен мнениями по ряду проблем.

Наше традиционное задание «Опиши свою квартиру» не очень интересно выполнять, а потом прослушивать в классе, если ученик просто перечисляет комнаты, методично описывая находящуюся в них мебель. Давая домашнее сочинение, можно попросить учащихся внести в их рассказ какую-то изюминку. Пусть в сочинении будет не перечисление мебели и комнат, а пусть там будет передан характер её обитателей. Пусть будет информация о любимой комнате или уголке. Пусть учащиеся особо отметят, что отличает их квартиру от других.

Тема «Город». Возможные роли учащихся: я — метро, я — центральная площадь города, я — простой житель города, я — бездомная собака этого города и т. п.

Тема «Книги в нашей жизни». Все мы — книги в библиотеке. А некоторые из нас — книжки-инвалиды.

Давайте фантазировать и творить сами, непременно привлекая к этому процессу школьников. Пусть наши ученики побудут и кузнечиками, и диванами, и принцами, и настольными лампами. Вариант игры: одну и ту же роль играют два человека: один — оптимист, другой — пессимист. Можно придумать и третью роль — беспрог светный нытик-страдалец. И вообще, ролей может быть сколько угодно и каких угодно. Можно назначить заранее, кто есть кто. А можно и сразу на уроке. Подобные игры открывают простор для инициативы и творчества, а следовательно, способствуют личностному росту ребёнка. И главное, при этом мы ещё и эффективно изучаем

учебный предмет, в данном случае, иностранный язык.

Пример третий. *Размышление над интересными цитатами и высказываниями; работа над проблемными вопросами по любой изучаемой теме и вообще философствование учащихся на школьных уроках.*

Обычно, работая над поговоркой, мы отработываем фонетику, а затем просим учащихся составить ситуации, иллюстрирующие данную поговорку. Задавая же ученикам вопросы по изучаемой теме, мы чаще всего ставим такие, на которые необходимо механическое воспроизведение материала учебника. Уважаемые коллеги, рассказывая детям о войне 1812 года, пожалуйста, не спрашивайте их, в каком году была эта война. Давайте предоставим школьникам по каждому школьному предмету возможность пофилософствовать, поразмышлять, поискать ответы, которые вовсе не очевидны, а, напротив, глубоко спрятаны, и до них ещё надо додуматься, напрягая свои мозги. Возможны самые разные интересные задания на этот счёт. Например: пишем на доске три варианта китайской поговорки.

Первый вариант: Я делаю и я забываю, я слушаю и я забываю, я вижу и я забываю.

Второй вариант: Я вижу и я забываю, я делаю и я забываю, я слышу и я забываю.

Третий вариант: Я слушаю и я забываю, я вижу и я забываю, я делаю и я забываю.

Задание учащимся: определить, какой вариант поговорки — правильный и почему. Класс делится на пары или на маленькие группы. Учащиеся обсуждают поговорку и готовят ответ с обоснованием. А вы сами, уважаемые учителя и педагоги, нашли правильный ответ? (Ответ: Третий вариант — это оригинальное китайское высказывание.) Пусть ученики объяснят, почему. Китайская поговорка подчёркивает важность текстовой опоры для запоминания и эффективность обучения через практику. А нам, учителям, кстати, эта поговорка интересна с точки зрения методики преподавания.

На мой взгляд, давно пора разрушать нашу российскую школьную традицию, когда все ученики сидят *молча*, а говорит лишь один человек. Пусть ребята работают группами, бригадами, командами. Предоставьте им возможность активно обсуждать и размышлять, искать ответ и осмысливать. А пищу для размышления должны им подбрасывать как раз мы, учителя. И что это за уроки литературы, истории, биологии, географии, да простят меня преподаватели этих предметов, на которых основная масса школьников тихо сидит и молчит. Разве нам ЭТО надо от наших учеников? Разве мы, учителя, не должны их научить мыслить и рассуждать, искать правильные ответы на действительно проблемные вопросы и аргументированно защищать свою точку зрения? По-моему, как раз философствование учащихся; попытки найти ответы на «острые» вопросы, которые, возможно, однозначных ответов и не имеют; задания по осмыслению и обсуждению цитат и высказываний великих людей, с поиском их глубинного смысла и полётом мысли школьников в процессе этого поиска, больше всего и подходят для обычных наших уроков по самым разным школьным предметам.

Уважаемые учителя-предметники, давайте отходить от скучной методики преподавания, когда говорит один учитель, а ученики лишь сидят, молчат и слушают. Это — не эффективная методика преподавания. Это — низко-результативный способ обучения. Ведь, как мы поняли из китайской поговорки — «Я слушаю и я забываю». Ученик должен активно и творчески участвовать в процессе учения, напряжённо мыслить, искать ответ, рассуждать. Тогда ему не будет скучно, и результаты такого учения резко повысятся.

Ещё одним занимательным видом работы с поговорками, высказываниями и цитатами может быть их оригинальное изменение с их последующим обсуждением, философствованием школьников. Учащиеся с удовольствием занимаются этим. Примеры, придуманные ребятами

на разных уроках по разным темам (сначала даётся английское выражение в переводе на русский язык):

1. Учиться никогда не поздно.

Жить никогда не поздно (тема «Наркотики»).

2. Не учи учёного.

Не учи учителя, когда учитель учит тебя (тема «Школьная жизнь»).

3. Дела говорят громче, чем слова.

Одни люди говорят громче, чем другие (тема «Манеры»).

4. Если жизнь подсовывает вам лимоны, сделайте из них лимонад.

Если жизнь подсовывает вам английские книжки, прочитайте их.

Если жизнь подсовывает вам строгих учителей, благодарите их.

Если жизнь подсовывает вам строгих родителей, слушайте их.

5. Жизнь полна кактусов, но это вовсе не означает, что вы должны на них садиться.

Школьная жизнь полна «двоек», но это вовсе не означает, что вы должны их получать.

Жизнь полна беспокойств, но это вовсе не означает, что вы сами должны эти беспокойства беспокоить.

Жизнь полна конфликтов, но это вовсе не означает, что вы должны их провоцировать.

Тесты школьников полны ошибок, но это вовсе не означает, что вы обязаны допускать их.

Практическим выходом такого вида работы может стать самодельный сборник-цитатник поговорок и высказываний, можно сделать его с иллюстрациями.

Для стимулирования общения учащихся на любом школьном предмете и борьбы со скукой на уроке отлично подходит обсуждение интересных цитат и высказываний. Наш класс превращается в дискуссионный клуб. Или мы ведём «ток-шоу» на английском языке. Либо устраиваем «теледебаты» прямо на уроке по любой изучаемой теме. Конечно, сценарий подобного урока требует тщательного

предварительного обдумывания и подготовки, зато насколько повышается активность ребят, а, следовательно, и эффективность урока!

Тема «**Моя семья**».

1. Семья — это один из шедевров природы.
2. Лучшее, что отец может сделать для своих детей, это — любить их мать.
3. Нам никогда **не** постигнуть родительской любви до тех пор, пока мы сами **не** станем родителями.
4. Самый лучший способ воспитать детей хорошими — это растить их счастливыми.

Тема «**Жизнь и учёба**».

1. Есть только один человек, который несёт всю ответственность за твоё будущее, это — ты сам.
2. Самая большая ошибка, которую ты можешь совершить, — это полагать, что ты учишься для кого-то другого, а не для себя.
3. Если ты будешь участвовать в гонке и финишируешь последним, ты всё равно опередишь тех, кто в гонке вообще не участвовал.
4. Трудности — ступеньки, ведущие к успеху.
5. Никогда не говори «Умираю!», прежде чем умрёшь.
6. Человек, не совершающий ошибок, обычно ничего не делает.
7. Вы не можете никого ничему научить, вы лишь можете помочь людям учиться.
8. Дай человеку рыбу, и ты накормишь его на день. Научи человека рыбачить, и ты накормишь **его** на всю жизнь.

Тема «**Дружба. Мои друзья**».

1. Лучше не иметь золота, чем не иметь друзей.
2. Друг — это тот, кто знает о тебе всё и после этого тебя не покидает.
3. Заборы должны быть даже между хорошими друзьями, но в заборах должны быть большие дырки.
4. Друг — это человек, с которым ты осмеливаешься быть честным.

5. Друг — это тот, кто поверит в тебя до того, как ты сам поверишь в себя.

6. Дружба удваивает нашу радость и делит пополам нашу печаль.

Вышеприведённые цитаты и интересные высказывания собраны нашими учащимися при посещении американских школ. Очень часто подобные высказывания сопровождаются рисунками юмористического характера или яркими сюжетными фотографиями. Такие плакаты встречаются американских школьников на каждом шагу в школе.

Почему у нас так популярны по всем учебным предметам монологические высказывания — сначала учителя, который долго и нудно что-то объясняет, потом вызванного отвечать ученика, который так же длинно и скучно воспроизводит услышанное или прочитанное в учебнике. Но ведь монолог — это только один вид устного высказывания. Кстати сказать, зачем в третий раз повторять в классе то, что уже было рассказано учителем и прочитано школьниками дома по учебнику самостоятельно? Мало кто из присутствующих в классе ребят будет внимательно слушать одно и то же в третий раз. В лучшем случае школьники будут сидеть тихо, делая вид, что слушают. Но ведь они при этом будут находиться в абсолютном покое, в полном пассиве.

Давайте попробуем разнообразить устные ответы ребят, отойдя от традиционного для нас режима «Один говорит, а все остальные слушают». Здесь, во-первых, придётся отойти от конкретных вопросов в конце учебного параграфа, так как эти вопросы и задания чаще всего и требуют от школьников чисто механического воспроизведения изложенной в параграфе учебника темы. Не надо нам этого! Вернее сказать, только этого нам слишком мало. Это — весьма примитивно для растущего и думающего человека. Учителю придётся поломать голову и придумать интересные, а возможно, и каверзные вопросы по изучаемой учебной теме, если, конечно, вы действительно хотите объявить войну скуке на уроке и максимально

активизировать мыслительную деятельность своих учеников. Отвечать на эти интересные и проблемные вопросы можно в разном режиме.

Варианты заданий по цитатам и высказываниям, а также при обсуждении в классе любых изучаемых программных тем:

1. Выскажи своё мнение по данной теме (вопросу) в течение 2-3 минут. (Монологическая речь учащегося, но не по воспроизведению текста учебника или лекции, а с высказыванием собственного мнения.)

2. Обменяйся мнениями по данному вопросу с одним из своих одноклассников. (Диалогическая речь, диалог, обмен мнениями двоих учеников в присутствии всего класса). Почему в нашей школе диалоги уважаемы только на уроках иностранного языка? А почему нельзя взять этот вид высказывания на все остальные предметы? Сразу трудно? Можно заранее подготовить ребят с противоположными точками зрения и устроить на обычных школьных уроках литературы, истории, биологии, географии и других диалоги. Попробуйте! Это — интересно!

3. Дебаты в группе. Класс делится на несколько групп, в которых и происходит обсуждение проблемных вопросов. Конечно, если мы даём задание на чисто механическое воспроизведение текста учебника, то тут и обсуждать нечего. Так давайте не ограничиваться такими примитивными заданиями. Здесь учителю придётся, засучив рукава, ещё учить ребят правилам ведения дебатов, умению выстраивать аргументированное доказательство своей точки зрения, умению слушать оппонента и корректно вести споры, высказывать и защищать мнение всей команды, а не только своё личное. Зато можете себе представить, какую победу мы, учителя, одержим, когда этому всему научим своих учеников! И когда у нас на уроке состоятся самые настоящие дебаты по самым настоящим проблемным вопросам! Тут уж точно не до скуки будет! **И** активная вовлечённость школьников в мыслительную деятельность будет максимальной. Кроме того, ребята

приобретут бесценные социальные навыки делового общения. Вот это учёба!

При работе над цитатами и интересными высказываниями, а также при обсуждении проблемного вопроса по изучаемой теме можно использовать яркие плакаты, иллюстрирующие обсуждаемое высказывание. Здесь важен эффект неожиданности. Не стоит вывешивать плакат с цитатой или вопросом заранее и на весь урок. Если нет готовых плакатов, то их изготовление — это ещё один вид творческого задания для учащихся. И снова здесь хороша командная работа. В конце четверти, семестра или учебного года можно сделать выставку самодельных плакатов с интересными цитатами и фразами, а также неразрешёнными проблемными вопросами и философскими высказываниями, или развесить лучшие из них по всей школе. Другим творческим заданием для учащихся может быть следующее: найти или придумать самим проблемную «цитату дня» по изучаемой теме или сформулировать «самый важный» вопрос по изучаемой теме, можно оформить всё это в виде плаката с рисунками и иллюстрациями.

Так что, уважаемые коллеги, ищите свою цитату, интересное высказывание и ставьте перед своими учениками как можно больше проблемных и трудноразрешимых вопросов. Даже не так уж и важно, каких именно, лишь бы они будили мысль, будоражили воображение ваших учеников и активизировали когнитивные процессы в их головах.

• *Но помните, что всё это — не для развлечения, а лишь обучения для!*

Пример четвёртый. «Сладкие», «песенные», «рисовальные» и другие уроки, а также «телеуроки», «радиоуроки», «киноуроки» и «газетно-журнальные уроки».

Многие учителя из своей практики знают, что очень тяжело работать в последний учебный день перед каникулами или в праздничные дни (14 февраля, 31 октября и др.), которые выходными не являются. Ещё тяжелее учиться ребятам в такие дни, особенно учиться на скучных

и нудных уроках. Такие уроки можно и нужно сделать необычными, запоминающимися и полезными с точки зрения освоения учебного предмета.

Последний урок полугодия или учебного года можно сделать «Сладким уроком» с небольшим застольем или чаепитием. На подобных уроках мы с ребятами не просто едим сладости и пьем чай, а изучаем и разыгрываем манеры поведения англичан за столом. Или изучаем на практике, как приготовить настоящий английский чай и чем он отличается от русского чая, а также — что подают к чаю в Англии. Или мы изучаем и пробуем, что едят англичане на завтрак, а также — чем отличается «английский завтрак» от «континентального завтрака». Единственное условие — урок проходит полностью на английском языке. В подобных уроках, правда, вам не обойтись без помощи родителей учащихся. Но, на мой взгляд, родители никогда не откажутся помочь учителю в хорошем, добром и интересном деле. Родители моих учеников, во всяком случае, за 21 год работы в школе, мне ни разу в помощи такого рода не отказали. Спасибо им!

Урок можно сделать и «рисовальным», лишь бы он оставался информативным и познавательным для учащихся. Каждый «рисовальный урок» посвящается какой-то, определенной теме. В начале подобного урока представляем ребятам информацию на выбранную нами тему. А затем ребята начинают рисовать. Например, урок проходит 14 февраля. Рассказываем ребятам о Дне Святого Валентина и о традициях, с ним связанных, или прослушиваем заранее подготовленные сообщения учащихся. Затем рисуем свои «валентинки». «Рисовальный урок» можно провести и 31 октября. Сначала слушаем сообщения о Хэллоуине, затем рисуем символы этого праздника. Раздаём ребятам трафареты тыкв, привидений и т. п. Рожицы каждый (или каждая бригада) рисует свои. Возможны и другие задания. Например, нарисуйте комикс-страшилку или составьте иллюстрированный справочник духов и приведений и т. д. Потом из лучших работ уча-

щихся организовываем выставку в кабинете английского языка либо в школьном вестибюле. Возможно ТЭК изготовление целого детского журнала, полностью составленного из работ учащихся на английском языке и их рисунков на определённую тему. Уверяю вас, лучше пить чай со сладостями или рисовать весь урок, при этом активно и творчески что-то узнавая, чем изнывать от скуки, то и дело украдкой поглядывая на часы в нервном ожидании звонка с этого последнего перед каникулами (праздниками) занятия.

Урок, проходящий 24-25 декабря, тоже можно (и нужно!) сделать необычным. После информации о католическом Рождестве изготавливаем свои рождественские открытки. На доске пишем различные варианты рождественских поздравлений (или изучаем имеющиеся рождественские открытки от иностранцев). Ребята выбирают понравившийся им вариант и переносят его на свою открытку, а возможно, сочиняют и свои поздравления в стихах. Из изготовленных ребятами валентинок, рождественских открыток, тыкв и т. п. устраиваем потом небольшую (или большую) выставку в классе (или школе). А можно выпустить самодельный тематический журнал. При этом ни в коем случае не забываем об оформлении своего кабинета перед любым необычным уроком. Для этого можно использовать творческие работы учащихся предыдущих лет, которые лучше аккуратно хранить в папках.

Ребята любят и «песенные уроки». На таком уроке можно не только перепеть все песни, изученные за год, но и устроить оригинальные музыкальные состязания. Класс делим на несколько поп-групп. Даём им разные задания. Например, инсценировать песню (каждой группе — разные песни), или спеть песню с движениями, или спеть песню о любви и т. п.

Ещё одна необычная форма урока — «Снимаем фильм», мы называем его «киноурок». «Снимать» фильм можно практически по любой изучаемой теме или тексту.

Интересно сделать несколько «киноверсий» одного и того же учебного материала. Формируем несколько «киностудий». У каждой из них — свой режиссёр. Даём учащимся заранее (или прямо на уроке, в зависимости от подготовленности ребят), карточки с заданиями. Например, «снимаем» один и тот же отрывок «Бемби дарит маме мёд на день рождения» из сказки «Бемби» в различных вариантах. Этот отрывок мы обычно читаем и обсуждаем с ребятами на уроках домашнего чтения по программе школы с углубленным изучением английского языка. Каждая «киностудия» вносит в отрывок что-то своё.

Первый вариант: музыкальная комедия. Все персонажи (пчёлки, бабочки, олени и др.) поют, смеются и радуются. Все дружат и живут счастливо.

Второй вариант: триллер. Птичка ловит и съедает бабочку. Суслик охотится за кузнечиком. Мама и Бэмби прячутся, за ними погоня. Всюду чувствуется опасность.

Третий вариант: детектив. У Бемби украли деньги. Ему не на что купить подарок маме. Бемби решает обратиться за помощью к своим друзьям — пчёлам. А у пчёл украли цветы, и пчёлка Билли ранен в перестрелке. У него перебито крыло. Поздравление мамы чуть не срывается.

Четвёртый вариант: Британская телерадиовещательная корпорация (BBC) снимает одну из серий фильма «Ми природы». Показана жизнь леса и его обитателей с короткими научными комментариями.

Вариантов может быть много. Ребята сочинят и рок оперу, и поэму. Надо только вовлечь их в процесс творчества.

Или такой вид задания при работе с настоящими фильмами на английском языке. Делаем заранее аудиозаписи одного или нескольких диалогов (эпизодов, фрагментов сцен) какого-то известного англоязычного фильма. Возможно, фильм был просмотрен учащимися ранее на наших уроках. Сначала просто прослушиваем запись в классе, при необходимости делаем это несколько раз. Затем просим учащихся молча, только мимикой, «играть» по

эту запись. Если выбранные нами диалоги и сцены из фильма слишком сложны, то можно дать такое задание заранее двум-трём парам учащихся. Потом «просматриваем» на уроке разные отрывки известного англоязычного фильма. Следующий этап нашей работы над фильмом таков: ставим видеокассету с уже отработанными диалогами и фрагментами, но звук выключаем. Фильм идёт, а озвучивают его наши ученики. Это и будет живая работа над живым разговорным языком. И вообще, как можно больше живого языка в классную комнату! В последнее время у нас появились для этого реальные возможности. Наши ученики сейчас путешествуют больше нас, учителей. Надо их сориентировать на покупку видеокассет с лучшими зарубежными фильмами, вместо дорогих и бесполезных заграничных сувениров, которые они нам всё равно везут. Кстати «озвучивать» научные и учебные фильмы наши ученики могут и на родном языке по любым школьным предметам. Кроме того, можно на уроке работать с видеозаписями разных зарубежных телепередач, сделанными со спутникового телевидения. Наверняка среди наших учеников найдутся такие, у кого дома есть спутниковые «тарелки». Кстати, и видео- и радиозаписи мои ученики всегда делают лучше меня. Мне как учителю лишь остаётся сработать в качестве грамотного менеджера и всё это организовать.

Другой разновидностью урока (а можно сделать отдельным фрагментом урока) является «радиоурок». Заранее записываем на магнитофон фрагменты новостей и разных радиопередач на английском языке. С этим, кстати, прекрасно справляются наши ученики, надо их лишь правильно сориентировать. Учителю следует заранее обдумать и подготовить задания по выбранным радиофрагментам. Слушаем в классе записи радиопередач несколько раз. Затем обсуждаем, кто что понял, и выполняем разные задания. На доску выносим опоры в виде газетных заголовков. Для обсуждения самых проблемных вопросов на других школьных уроках подходят записи

«острых» радио- и телепередач российского телевидения. У нас же на наших уроках радио и телевидение практически не задействованы. Затем даём ребятам творческие задания по сочинению и постановке своих радиопередач на различную тематику. Придуманные ребятами «радио передачи» можно прослушивать в классе в режиме живой речи, а можно — в магнитофонных записях. Можно вообще записать с ребятами на магнитофон целую радиопьесу по любой изучаемой в данный момент теме любого школьного предмета. Интересно потом обмениваться «радиопьесами» или «радиодобатами» с другими классами, прослушать их «радиотворчество», разумеется, не забывая при этом, какой именно изучаемой теме данный вид ученического творчества посвящен.

Нельзя в наше время забывать о прессе. «Газетные» и «журнальные уроки» тоже весьма познавательны и интересны. Их также можно устраивать практически по любому школьному предмету. Итак, на уроке изучаем заранее подобранный учителем материал по прессе и работа! ем над заданиями по газетным (журнальным) статьям, аЦ затем делаем свою газету или выпускаем свой журнал по; любому программному материалу. Берём друг у друга интервью, делаем «газетные репортажи» с места событий и т. д. и т. п.

Пример пятый. *Элементы неожиданности, или сюрпризы на уроке.*

Только не забываем о том, что все неожиданности и экспромты на уроке должны быть заранее хорошо подготовлены и детально продуманы. Итак, ведём урок по теме «Путешествие». Вдруг стук в дверь. К нам заходит Мэри Поппинс (в этой роли выступает студентка-практикантка) в шляпе и красивом шарфике. Она рассказывает нам, где побывала. А мы расспрашиваем её о путешествиях. Или урок по теме «Пища». Неожиданно к нам забегает обжора Робин Бобин (мальчик из этой же группы, за три минуты до этого попросившийся выйти из класса) с подушкой вместо живота, и мы отрабатываем изучаемую

лексику по теме. А на другом уроке к нам в класс «прилетает» Карлсон (переодетый старшеклассник, отпросившийся на 10 минут раньше со своего урока) в мамином парике и с бумажным пропеллером на спине. И мы с ним обсуждаем сложности и трудности школьной жизни. Однажды к нам заявился «Рассеянный с улицы Бассейной» (дедушка одного из учеников) со своим большим чемоданом. Он долго рылся в нём, ронял различные предметы и вещи. Затем, наконец, достал из чемодана большой англо-русский словарь и начал спрашивать ребят разные английские слова, но сам при этом всё путал и забывал, а ребята в полном восторге его исправляли.

Учителю нужно постоянно контролировать ситуацию и направлять гостя и вовлечённых в игру учащихся в нужное русло, а также вовремя остановить пришедшего в гости персонажа, завершить игру и попрощаться с гостем. Ребята отдохнули, разрядились. Можно продолжить серьёзный урок. Наши рецепты борьбы со скукой на уроке направлены ещё и на развитие творческих и изобретательных способностей учащихся. И, конечно же, наша задача на любом уроке по любому предмету — увлечь, а не развлекать; научить, а не навредить; развить, а не забыть.

Уважаемые коллеги, не бойтесь творить сами, активно вовлекая в процесс творчества своих учеников. Уверю вас, вы увидите ребят другими глазами. В процессе творчества ваши, такие, казалось бы, вам знакомые, ученики откроются с неожиданной стороны. Творчество сотворит с ними чудо. Оно разбудит и заставит искать, сочинять, а значит, мыслить и самых ленивых троечников, и беспросветных, «беспробудных» двоечников, а также этих пресловутых «трудных» ребят, с которыми мы, учителя, обычно мучаемся больше всего, вкладывая в них свои силы, энергию, нервы и время, и почти не получаем взамен никакой отдачи, по крайней мере, ничего хорошего. Если же вы сумеете вовлечь этих ребят в творчество, в придумывание, в сочинительство и решение нестандартных задач, вы точно получите от них неожиданно много хорошего, ну, или

хотя бы какую-то отдачу, и вдруг ощутите ненужность своего труда. Итак, ищите для своих учеников любой вид творчества, подходящий вашему предмету. Согласитесь, в нашей российской школе очень часто на уроке солирует учитель. Давайте позволим и ученику спеть хотя бы одну арию. И давайте петь с ним в унисон.

Итак, выбор за вами, уважаемые педагоги, будут ли ваши ученики умирать со скуки на вашем уроке, находясь в пассиве и плохо усваивая предъявляемый им учебный материал, в то время как вы будете страшно уставать, этот материал в них насильно всовывая. Или вы переведёте своих учеников в актив и прогоните скуку из учебной аудитории, и тогда время урока пролетит незаметно и для вас, и для ваших учеников, а эффективность обучения повысится.

Конечно, уважаемые коллеги, вы найдёте уйму соответствующего методического материала по своему предмету. Я привела лишь несколько частных примеров. Главное, что нам, учителям, следует запомнить, — это то, что задание «Придумай», а не «Выполни по шаблону» творит прямо-таки чудеса с детскими мозгами. Именно на таких заданиях наши дети развиваются и действительно обучаются. Давайте своим ученикам как можно больше творческих заданий, стимулируйте их на своих уроках заниматься проектной работой и вовлекайте их в работу командную с самыми разнообразными заданиями из волшебной серии «Придумай». Постоянно давайте своим ученикам задания на придумывание. Во-первых, это очень развивает любого ребёнка. Во-вторых, это детям чрезвычайно интересно. Простой пример. Готовые костюмы покупать к вечеру или какому-либо школьному празднику — дорого, да и не всегда найдёшь нужные. Наши ученики начинают нас спрашивать, а где взять костюмы, а как их сделать. Мы, взрослые, сразу же бросаемся им отвечать и придумывать за них, а напрасно. Давайте стимулировать их мыслительную деятельность, побуждая своих учеников к этому всеми силами. Ведь именно реше-

ние нестандартных задач развивает когнитивную функцию мозга невероятно. Так и давайте задавать школьникам эти самые нестандартные задачи постоянно. «Придумай, как и из чего сделать уши, когда ты будешь Микки Маусом на нашем празднике». «Придумай, как лучше записать, а возможно, и зарисовать-нарисовать данную грамматическую тему». На уроках иностранных языков творческие задания ещё встречаются. «Реконструируй ситуацию по двум фразам», «Дополни предложение», «Расширь диалог», «Придумай свой конец рассказу» и т. д. и т. п. Эти и подобные задания мы, учителя иностранных языков, привыкли выполнять со своими учениками. Но на других школьных предметах творчество — редкость, а надо и другим учителям-предметникам вносить в свои уроки как можно больше нестандартных задач и заданий, делая их необычными, неожиданными, требующими от учащихся напряжённой мыслительной деятельности, а не механического запоминания и простого воспроизведения изученного. У каждого учителя-предметника будут свои задания из серии «Придумай». И пусть нашим ученикам будет трудно, но интересно. Нельзя им давать только традиционные задания по шаблону, которые так любит наша российская школа. Просто недопустимо давить ребят скукой на уроке, об устранении которой нам мало что говорят методические сборники. А между тем любому учителю-практику понятно, что интересный урок, побуждающий учащихся к мысли, гораздо эффективнее любого скучного урока, пусть и проводимого в строгом соответствии с предписаниями школьной программы. Отходите от стандартов, боритесь со стереотипами, отбрасывайте шаблоны, и вашим ученикам будет интереснее учиться, а вам — легче работать.

Почти философская размышлялка

На уроке необязательно должно быть тихо. На уроке может быть и громко. Лишь бы не было бес-толково, беспросветно и скучно!

на два года раньше, **чем** на два месяца позже». Как верно сказано.

Учителю, так **же** как и артисту, надо уходить со сцены, уходить из своей профессии вовремя. Понятно, что уходить насовсем — трудно всегда. Поэтому, наверное люди и уходят по-разному: одни спокойно и с достоинством, другие — нервно и болезненно. Те вторые ищут отговорки про их богатейший педагогический опыт и про то, что не на что жить без работы. Конечно, уход из профессии — это шаг, чреватый определёнными материальными проблемами. Но нам, учителям, надо помнить, что нельзя решать свои материальные, да и всякие другие проблемы за счёт детей. Если вы — усталый учитель, если вы проработали в школе уже очень много лет, и дети вас давно раздражают, уступите дорогу молодым коллегам, уйдите сами, спокойно и с достоинством, без истерии и нервного навязывания своей многоопытности, талантливости и незаменимости.

У технарей есть такое понятие — «усталость металла». Что уж говорить о людях и особенно об учителях, если даже металл устаёт. Нужно признаться себе в этой вселенской усталости, усталости от профессии и вовремя покинуть учебную аудиторию. В этом нет ничего противоестественного. Ведь даже металл, оказывается, устаёт. Перефразируя слова Галины Вишневской, можно сказать: «Для учителя лучше уйти из профессии на два года раньше, чем на два месяца позже». Ведь за эти два месяца мы можем столько дров наломать в учебной аудитории. С молодыми лучше работать молодым.

Просто пожелание: Желаю вам, уважаемые коллеги, красивого ухода! Ухода из нашей учительской профессии вовремя и ни минутой позже. Ухода спокойного и достойного, без горечи, злости, вселенской обиды, досады и зависти к тем, кто пришёл вас заменить. Пусть после вашего своевременного ухода о вас останется добрая память, лёгкое недоумение («И чего она ушла так рано?! Могла бы ещё поработать!») и, если повезёт, сожаление

ваших учеников о том, что они уже больше не будут у вас учиться. Как поётся в одной современной песне: «Запомни меня молодой и красивой!»

Приложение к совету.

Мантры уходящего с работы учителя

1. Всё когда-то заканчивается. И это — нормально. Это — естественный ход вещей.
2. Молодые пришли мне на смену. И это — отлично. Такова жизнь. ^ч
3. Да, мне жаль уходить, но «печаль моя светла».
4. На этом моя жизнь не заканчивается. Просто завершён её очередной этап.
5. Я по-прежнему полна (полон) юмора и оптимизма.
6. Незаменимых людей не бывает. И вполне естественно их иногда менять. Я тоже в своё время заменил(а) кого-то уходящего.
7. Я — не за бортом. Просто мой борт причалил к новому причалу.
8. У меня нет никаких обид. Просто глупо обижаться на жизнь, на её естественный ход, на её течение.
9. Целый мир остаётся со мной. Я лишь должен (должна) научиться жить на новом причале жизни. Причём этот причал — не хуже и не лучше предыдущего. Он — просто другой.
10. Я буду писать мою жизнь дальше, как пишет книгу писатель. Я приступаю к работе над следующей её главой.

Совет тринадцатый.

«Дети нынче стали не те!

Дети теперь иные, чем раньше!»

«Дети сегодня стали не те!» — говорят многие. Возможно, это и так, но это совсем не означает, что с ними, современными детьми, можно перестать работать, заниматься, общаться, их растить, воспитывать, учить и обязательно

любить, просто любить, независимо ни от чего. И это вовсе не означает, что «пропадёт наш скорбный труд и дум высокое стремление». Так давайте, уважаемые взрослые, неустанно трудиться и стремиться.

Возможно, дети в чаше время — иные, чем они были раньше, чем те, какими были мы с вами, но ведь и времена стали другими. И это означает для нас, учителей и педагогов, что нам надо строить свои отношения с современными детьми умнее, тоньше, грамотнее.

«Дети стали другими!» Это — слишком удобное объяснение, очень хитрая уловка для взрослых, чтобы уйти, спрятаться, самоустраниться от трудного дела воспитания и обучения молодого поколения. Это — хороший предлог, чтобы избежать тяжёлого душевного труда построения бесконфликтного и позитивного, а лучше доверительного и задушевного общения с ними.

Дети в наше время изменились? Так в чём дело, давайте изменимся и мы, взрослые. Если дети наши стали другими, и нам, взрослым, стоит прилагать всё больше усилий для налаживания контактов с ними. Вот и давайте уделять им больше внимания, давайте неустанно, несмотря ни на что, заниматься нашими детьми, такими другими и не похожими на нас в нашем детстве, давайте больше и более психологически грамотно, и, если получится, душевнее и более искренне общаться с ними. Давайте не отмахиваться от них, кивая на трудные времена, а дружить с ними, принимая их как личностей.

Дети нынче другие? С ними труднее? А может быть, с нами нашим учителям и воспитателям было тоже нелегко? Нам трудно с современными детьми? Так это требует от нас, взрослых, лишь ещё более напряжённого труда, ещё большего педагогического такта и профессионализма, а также хорошо продуманной работы с ними и ещё более беззаветной любви к ним.

2. Советы по отношению к самому себе и к своей жизни

Совет первый.

Замедляйте темп собственной жизни

Не надо жить быстро, а надо — хорошо! Понятно, что это — очень трудновыполнимый совет в нашей современной жизни. Кажется, мы скоро на вопрос: «Как дела?» будем отвечать: «Бегом!» И это действительно так.

А теперь давайте вспомним, кто из представителей животного мира живёт дольше всех. Правильно, черепаха. И давайте мысленно представим скорость её движения. Я не призываю всех вас становиться черепахами, но предлагаю крепко задуматься над темпом и ритмом собственной жизни. И если он, этот темп, очень высок, как у основной массы современных людей, то нужно немедленно начать трудную, долгую, затяжную борьбу за сбрасывание, замедление этого темпа.

Почти философская размышлялка

Разве нам надо стремиться прожить свою жизнь быстро? Люди придумали много чего быстрого: скорые поезда, скоростной Интернет, автобусы-экспрессы, сверхзвуковые самолёты, еду быстрого приготовления и забегаловки, где её можно быстро поглотить стоя, даже не присаживаясь за столик. Ещё люди изобрели способы скоротечения и стенографию для быстрого записывания мыслей, а также скоростные автодороги, именуемые хайвэями, где движение автотранспорта происходит в высоком скоростном режиме и вообще без

остановок. Не пора ли нам съехать, сойти с хайвэя собственной жизни? Ведь нам не надо быстро, нам надо качественно.

Наш бешеный темп и стиль жизни уносит наше же здоровье, расшатывает нервную систему, укорачивает нашу жизнь, внося в неё сумбур, хаотичность, сумятицу, какую-то судорожность и бесконечную беготню. Куда мы торопимся? Какова наша стратегическая цель этой спешной жизни? Сбросьте темп, замедлите ритм своей жизни, притормозите, остановитесь! Всё успеть всё равно невозможно. И- не надо нам этого совсем. Проанализируйте внимательно свою жизнь, отбросьте лишнее. И начните жить спокойнее, медленнее, не спеша.

Перестаньте каждый день смотреть телевизор. У вас появится дополнительное время, и нервная система станет гораздо спокойнее. Перестаньте всё в доме брать на себя. Делите обязанности на всех, высвобождая тем самым своё время и силы. Накануне трудового дня спросите своих домашних: «Сегодня нам всем после учёбы и работы надо: 1) пропылесосить квартиру; 2) приготовить ужин; 3) съездить навестить бабушку; 4) сходить оплатить все квитанции. Кто что выбирает делать? Если вы распределите между собой все остальные пункты, то я обещаю к вечеру вкусный ужин». Постоянно предоставляйте своим домашним выбор, что они будут делать для дома, для семьи. Пусть выбирают любое дело. Но пусть у них не будет выбора делать что-то или не делать ничего.

Прекратите бесцельно шататься по рынкам и магазинам. Вы тем самым сэкономите время, деньги и собственные силы. Психологами сделано такое наблюдение, что женщины, зайдя в магазин, методично обходят все его отделы от начала до конца, при этом часто покупая то, что вовсе не планировали. Мужчины же, напротив, зайдя в крупный магазин, сразу ищут то, зачем туда пришли, больше ни на что не отвлекаясь. Они покупают необходимое и сразу из магазина ухо-

дят. Милые дамы! Давайте будем ходить по магазинам, как настоящие мужчины!

Давайте возьмём за правило — никакой быстрой еды! Я не в том смысле, что нельзя посещать Макдональдс. Как раз можно, особенно с семьёй и родственниками, а также с друзьями. Я категорически возражаю против быстрого поедания продуктов, против сверхскоростного поглощения пищи, когда мы на ходу, на бегу забрасываем в себя что ни попадя, при этом почти не замечая вкуса пищи. Надо взять за правило: не жрать, простите за грубость, а питаться. Не надо быстро, а надо разумно, продуманно и полезно. Не надо молниеносно, а надо красиво и культурно и, если получится, торжественно и элегантно. Не спеша накройте стол, разложите на тарелках всё аккуратно. Соберите всех. И не страшно, если у вас при этом уже желудок сводит от голода и журчит в животе. Вовсе не смертельно в течение короткого промежутка времени испытать настоящий голод. В наше время мы его, слава богу, очень редко испытываем. Зато после испытанного этого, такого редкого для нас, чувства вся пища покажется во много раз вкуснее.

Возьмите за правило называть медленно. Не надо быстро, надо с наслаждением. У нас нет задачи набить желудок, который, кстати сказать, не является металлической мясорубкой, всё методично перемалывающей, о чём мы часто забываем. Между прочим, кроме эстетического наслаждения от вида красиво сервированного стола и физического наслаждения вкусом пищи, вы ещё испытаете и моральное удовлетворение, во-первых, от того, что «едите, как люди», а, во-вторых, от потерянных со временем калорий, жировых отложений и килограммов собственного веса. Никогда не ешьте спешно: на улице, на углу, в автобусе и т. п. Только в спокойной обстановке, медленно, красиво и с наслаждением. Нет на это времени? Тогда лучше пропустить один приём пищи, отложив его до того момента, когда это время у вас появится. Кушая, непременно пользуйтесь ножом и вилок. Это будет

хотя бы в какой-то степени препятствовать молниеносному поглощению пищи. Никогда, ни при каких обстоятельствах не ешьте перед телевизором. Скажите себе, что этого делать просто нельзя — и всё, без всяких объяснений. Наложите на это запрет раз и навсегда. Хотите кушать — кушайте, хотите смотреть телевизор — смотрите телевизор. Не смешивайте эти два процесса, как предписывает это делать американская национальная традиция. Это — плохая традиция. Это — никуда не годная, вредная для здоровья привычка.

Долой авралы и гонки из нашей жизни! Они нам не нужны. Они нам только вредят. И создаём их только мы сами. Так давайте не создавать и устранять уже образовавшиеся. Отложите все дела, особенно просмотр теле-



визора или телефонные разговоры со знакомыми, если к вам подошёл ваш ребёнок или пожилой родственник. И не надо начинать разговор с ними нетерпимым тоном: «Ну, давай быстро! Что там у тебя? А то мне некогда!» Не надо с ребёнком общаться быстро, а надо спокойно и не спеша и, если получится, то задушевно. Выслушайте, не перебивая. Помолчите, подумайте. Не бросайтесь сразу критиковать, обрывать, навязывать своё мнение, критически комментировать услышанное. Не спешите. К вам, вероятнее всего, подошли совсем не за этим.

После рабочего дня пройдите пешком, если это возможно по расстоянию, от работы до дома, в медленном, приятном для вас темпе. Не думайте ни о каких производственных проблемах, да, они будут всегда, но это во все не означает, что о них надо постоянно размышлять и переживать. Просто прогуляйтесь неспешно, наслаждаясь ходьбой.

Уважаемые коллеги, учителя и педагоги! Обдумайте скорость, с которой вы выполняете свои многочисленные обязанности. Задайте себе вопрос, комфортно ли вы себя ощущаете в таком скоростном режиме? Если вы поняли, что нет, немедленно всё меняйте. Замедляйте и притормаживайте свою жизнь. Я впервые задумалась об этом, когда неояжданно для себя осознала, что устаю не столько от самой работы, сколько от лихорадочного темпа, от того скоростного режима, в котором её выполняю. А когда я поняла это, стала замедлять свой темп, постоянно занимаясь жёстким самоконтролем собственного скоростного режима жизни.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Наз(у сНтьегв паVe зиддеп Га11з.*

Дословный перевод: *У торопливых альпинистов случаются неожиданные падения.*

Русский эквивалент: *Тише едешь — дальше будешь. Вверх бегом — вниз кувырком.*

Уважаемые коллеги, не будьте торопливыми альпинистами!

Обратите внимание, в каком темпе вы обычно ведёте свои уроки. В нашей российской школе, к сожалению, принят за эталон лихорадочный темп урока, когда учитель должен разные формы работы втиснуть в один 40-минутный урок, делая с детьми и то, и это, и пятое, и десятое. Давайте задумаемся, нашим детям точно это надо? Им комфортно присутствовать на таких сверхскоростных уроках? Они усваивают молниеносно предъявляемый им учебный материал? А может быть, лучше и эффективнее успеть за урок меньше, но делать всё спокойнее, медленнее, качественнее? Мне возразят, что учебная программа задаёт нам темп. Но что такое учебная программа, учебный план? Это — общая схема, в которую надо уложить всех учителей и всех школьников. Но человек — настолько сложное существо, а маленький человек — такое тонкое создание, что в одну для всех схему он не всегда укладывается. А кто пишет эти схемы, которым мы так свято следуем, от которых боимся отступить на шаг? Люди. Значит, люди и могут их изменить. Задумаемся об этом.

Уважаемые коллеги, не торопитесь на своих уроках! Не бегите, как угорелые, по учебному материалу, этим лихорадочным темпом взвинчивая детей и собственную нервную систему. Останавливайте себя, притормаживайте, успокаивайтесь, замедляйтесь. Ведь нам, учителям, не надо учить детей быстро, нам надо — хорошо. А ученикам нашим не надо учиться быстро, им надо — эффективно и качественно.

Позвольте себе жить и работать в более медленном и, следовательно, менее напряжённом, темпе. А если вы сразу сделать этого не можете, то начинайте методично изыскивать такие возможности в своей жизни. Упорно ищите и находите!

Просто пожелание: Наслаждайтесь жизнью, а не бегите по ней галопом. Ведь нам с вами несказанно повез-

ло — нам выпало жить. И нам не надо прожить жизнь быстро, а надо — хорошо!

Совет второй.

Будьте эгоистом хотя бы иногда

Мы, учителя, всем всё должны. Про немыслимо огромные долги учителей перед обществом я уже размышляла в своей книге «Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель». Да уж, учителя и педагоги должны много и многим. А так как представители этой профессии в своём большинстве женщины, то долги наши увеличиваются в геометрической прогрессии. Мы, женщины, всем своим родным и близким всё обязаны: кого пожалеть, с кем поговорить, с кем посидеть, кого накормить и проводить, за кем убрать, кому подать и т. д. и т. п. Нашим всем долгам и обязанностям просто нет числа. Нам с детства внушают быть любезными и милыми, честными и добросовестными, трудолюбивыми и заботливыми и т. д. и т. п. И, увы, никто даже не заикается о том, что любой человек просто обязан блюсти свои личные интересы и, заботясь об окружающих и работая на производстве, ни в коем случае не действовать себе во вред. Никто нам не внушает, что надо хотя бы изредка, отбросив все свои долясенствования и обязанности по соблюдению интересов других людей и удовлетворению ожиданий общества, заняться собой, поставив своё «я» и свои личные приоритеты на первое место. Напротив, нам с детства внушают, что эгоистом быть плохо и стыдно, и вообще — «прежде думай о Родине, а потом о себе». На мой взгляд, уже настало это долгожданное «потом», и пора начать разрушать сложившийся стереотип о порочности и недопустимости эгоизма. Российским женщинам вообще и учительницам, в частности, как раз этого самого эгоизма и не хватает.

Уважаемые коллеги, хватит всё время думать только о других, решая чужие проблемы и отодвигая собственные

интересы и стремления на второй план. Будьте эгоистами хотя бы иногда! Станьте эгоистами хотя бы ненадолго. Раз в неделю или хотя бы раз в месяц, оставьте в сторону все дела и займитесь собой. Скажите себе: «Я себя люблю. Я — это тот человек, с которым мне идти по жизни от начала до конца». И смело вперед! Доставьте себе радость, удовольствие, наслаждение. Испытайте чувство самоудовольствования, радости, счастья, покоя. В этот день не занимайтесь никакими другими делами и ничьими проблемами. Это — ваш день, посвятите его только себе. Таким образом, вы, во-первых, дадите себе отдых от обязанностей перед другими людьми и, во-вторых, повысите их уважение к вам, как бы невзначай обратив их внимание на то, что у вас тоже есть собственные интересы и вы не обязаны и не можете заниматься только ими, этими другими людьми.

• *Другая строчка у песни получается: «Много думай о Родине и всегда — о себе.»*

Милые дамы, не поддавайтесь ни на какие провокационные разговоры о том, что быть эгоистом — плохо, недопустимо и недостойно. Это — неправда! Это — подлог! Плохо и недопустимо, когда вами пользуются все окружающие вас люди, при этом ваши личные интересы ни во что не **стаЕя**. Хотя, впрочем, это — вовсе не их вина. Это вы, вы сами им позволяете так с вами обращаться. Вот они так и обращаются. А вы не позволяйте этого, они и не станут. Будьте эгоистами хотя бы иногда, и вы тем самым измените в лучшую сторону отношение окружающих к вам.

Приложение к совету.

Улиткин домик, или День эгоиста

Помните, как ловко прячется улитка в свой домик? Иногда и нам просто необходимо проделывать такой же трюк. В нашей современной жизни, переполненной информационным и энергетическим негативом, многочис-

ленными стрессовыми ситуациями и постоянной необходимостью молниеносно принимать множество ответственных и непростых решений, мы нуждаемся хотя бы в кратковременном отключении от всего этого.

Вы устаёте? Научитесь мысленно создавать «улиткин домик», куда на время можно спрятаться от вала каждодневных проблем. Время от времени создавайте для себя такой «улиткин домик», создавайте усилием собственной воли, силой своей мысли, остротой разума и изобретательностью воображения.

Мы, учителя, к сожалению, много негатива впитываем в себя на многочисленных производственных собраниях и совещаниях. Научитесь (что достигается постоянным тренингом), прямо сидя на очередном педсовете, «уходить» в свой «улиткин домик», отключаясь от всего, вас окружающего в данный момент. Не слушайте речи выступающих, не вникайте в суть происходящего, не воспринимайте то, что звучит вокруг вас. Скажите себе, что это всё — о других и для других. Смотрите внимательно на докладчика, но думайте о своём, пропуская мимо ушей и особенно мимо собственных мозгов и сердца смысл сказанного. Для начала сосредоточенно и скрупулёзно рассмотрите говорящего, а потом и всех слушателей, которых вам видно, останавливая своё внимание на каждой детали их внешности. Проанализируйте, прокомментируйте увиденные вами детали про себя. А потом задумайтесь о чём-то своём, приятном и интересном. Мне, когда уж было совсем неумогу слушать длинные производственные речи и особенно критику с бесконечными замечаниями, очень помогало творчество и юмор. Сама я в сочинительстве стихов не сильна, но всегда любила взять готовые известные стихи и изменить их с юмором, переделав строки к ближайшему празднику, дню рождения коллеги и т. п. Так что, если у меня больше не было сил воспринимать производственную информацию и бороться с наваливающимся негативом, я мысленно просто отключалась от всего происходящего и начинала сочинять

стихи, а вернее сказать, подправлять, а иногда и портить уже написанные поэтом.

• *Про себя я всегда говорила одну фразу: «Я — поэт, зовусь я Цветик, не хочу ваш педсоветик!»*

Меня это спасало от напряжения, а порой и от стресса. Так что, уважаемые коллеги, ищите свой мысленный «улиткин домик» и решительно прячьтесь в него хотя бы иногда. Пусть этот мысленный «улиткин домик» будет хотя бы ненадолго служить вам хоть какой-то крепостью, спасающей от нежелательных отрицательных воздействий.

Кроме мысленного «улиткиного домика» хорошо время от времени прятаться и в реальный «улиткин домик». Просто необходимо иметь место, подобное «улиткиному домику», куда можно спрятаться, уползти, укрыться на некоторое время от всей повседневности, устроив себе «День эгоиста». Придумайте и постройте такой «улиткин домик» для себя.

• *Желаю вам иметь не только мысленный «улиткин домик», но и немислимый домик тоже!*

Куда можно уходить от всех и от всего хотя бы на один полный день? Можно к лучшей подруге, можно к бабушке или какой-либо другой одинокой родственнице, можно уехать одной на дачу, или уйти в парк, на пляж, в лес и провести там день. А можно, наоборот, выбрать день, когда вы сами останетесь дома в полном одиночестве, отправив всех своих домашних, опять же придумайте и организуйте, куда. Если же вы не хотите проводить «День эгоиста» в одиночестве, то проводите его только с приятными вам людьми. Одним словом, ищите и думайте и обязательно находите и придумывайте себе реальный «улиткин домик». Он должен у вас быть хотя бы иногда.

А, заимев такой «немислимый» домик, без зазрения совести устраивайте себе в нём «День эгоиста». Один день для себя. Хотя бы один день, когда вы не занимаетесь никем и ничем, не решаете ничьих проблем, а посвящаете весь день себе и только себе. Объявляйте себе хотя бы изредка такой замечательный и такой необходимый вам день.

Кстати, окружающим об этом дне сообщать вовсе необязательно. Окружающим вы можете дать любые объяснения, если это необходимо, к примеру, что вы должны навестить бабушку и побыть у неё какое-то время; или вам просто необходимо навестить подругу, так как у той какие-то проблемы, с которыми вы вместе будете разбираться. Позже эти проблемы окажутся совершенно секретными, о которых вас просили никому не рассказывать.

В конце концов уйдите в читальный зал городской или областной библиотеки, сославшись на необходимость подготовиться к зачётным урокам, к докладу и т. п. Посидите там в тишине несколько часов, почитывая любимые журналы или детективы или любовный роман. Не так важно, что именно, лишь бы вы в этот день полностью отключились от повседневной рутины. После библиотеки зайдите в кафе выпить чашечку кофе и съесть любимое пирожное. Одним словом, ищите свой «улиткин домик» и устраивайте себе «День эгоиста». Ведь никто, кроме нас самих, этот день для нас не устроит. Сделать это должны и можем



только мы сами. А для этого нам самим надо решительно переключить своё внимание со всего остального мира на себя. Всего-то лишь!

**Краткая инструкция по организации
«Дня эгоиста»**

Решив устроить для себя этот замечательный день, продумайте все детали и заранее объявите о своём отсутствии своим родным и близким, чтобы о вас никто не волновался и вас никто не разыскивал. Отключите средства связи, которыми вы обычно пользуетесь: сотовый телефон, пейджер и др. Телефон, рядом с которым вы будете находиться, непременно поставьте на автоответчик.

На этот день не планируйте никаких производственных или семейных дел. Нет. Не бросайтесь решать неожиданно возникшие проблемы. Всё это, если только не тушение пожара или вызов «скорой помощи», вполне может подождать до завтра. В этот день занимайтесь лишь теми делами, которые значимы лично для вас и приносят вам удовольствие. Этот день — ваш. И проведите его так, как хочется вам, чтобы отдохнуть и расслабиться. Можете ничего не делать вообще, валяясь на диване с детективом. Или провести его в праздных пустых разговорах с лучшей подругой. Или делать что-то, но исключительно для себя: сходить в парикмахерскую или уложить волосы самостоятельно, сделать себе косметическую маску, попарить ноги — и вообще годится всё, что вам захочется сделать для себя, любимой. Вот и действуйте! Начните делать что-то важное и личное, значимое для вас, что вы давно планировали, чего давно хотели, но в силу разных обстоятельств откладывали до лучших времён. Объявите себе, что эти лучшие времена, наконец, наступили. Если мы сами не сделаем этого, то рискуем лучших времён не дожидаться совсем. И вообще, хватит ждать! Организовывать лучшие времена для самих себя — наша задача. Одним словом, приложите все усилия, чтобы устроить и успешно провести настоящий «День эгоиста».

Проводите этот день в тишине и спокойствии, впрочем, можно и под громкие звуки любимой музыки, при танцующая при этом, если так вам больше нравится, если это больше соответствует вашему характеру или настроению. Делайте то, что вам нравится, но занимайтесь в этот день только собой. Полюбите себя, позанимайтесь собой, побалуйте себя! Конечно, вам неизбежно придётся вернуться в наш мир, полный проблем. Ну так что же? Вы вернётесь в него отдохнувшими и полными решимости эти проблемы решать, что и будете успешно делать.

Ещё одно приложение.

О наших жизненных причалах

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным.

Сенека

Имейте закадычных друзей и подруг, в общение с которыми вы всегда можете окунуться, в общество которых вы всегда можете спрятаться, как в «улиткин домик», причалить, как к надёжному причалу. Психологи считают, что в жизни человека очень важны семья и друзья. Это — две самые значимые для каждого человека группы людей, без этих групп в нашей жизни наступает дисбаланс, наблюдается крен, а ведь «роскошь человеческого общения» (Антуан де Сент-Экзюпери) просто должна присутствовать в жизни каждого человека, и всё. Разумеется, биологически можно жить и без роскоши. Но это, как полуголодное существование — выжить можно, но наслаждаться жизнью вряд ли получится.

Особенностью этих двух самых значимых для каждого человека групп людей психологи отмечают невозможность выбора первой, т. е. семьи и родни; и свободный выбор второй, т. е. друзей. Так вот и давайте выбирать и заводить себе друзей всю свою жизнь, тем самым окружая себя роскошью, «роскошью человеческого общения».

Филологическая объяснялка
 Английское выражение: а *Шг-и/eaХЬег Гпепд*.
 Дословный перевод: *друг в хорошую погоду*.
 Русский эквивалент: *ненадёжный друг, друг до первой беды*.

Уважаемые коллеги, имейте друзей, которые останутся с вами и в плохую погоду!

Если же у вас друзей и подруг нет, возможно, с вами что-то не так. Крепко задумайтесь над этим. Дружья у людей, как причалы у кораблей, должны быть, и всё. Дружья и подруги могут служить вам, как и вы — им, тем «улиткиным домиком», таким нам необходимым. Ведь даже наши родные дети вырастают и уходят от нас, в семьях наших случаются ссоры, разлады и разводы. А настоящие дружья остаются с нами всю жизнь. Это — наш причал. И каждому человеку такой причал жизненно необходим.

Просто пожелание: Пусть в вашей жизни всегда будет хотя бы три причала: родня, дружья и родина.

Совет третий.

Взгляни на себя со стороны

Нам, учителям и педагогам, никогда не следует забыть об обратной связи. Для этого проводим время от времени, но системно и постоянно, простые письменные опросы своих учащихся, а желательно, и их родителей. Ведь нам непременно нужны отклики со стороны по оценке нашей работы.

У меня был такой эпизод в моей педагогической деятельности. Работая в школе с углубленным изучением английского языка, где у ребят высокий уровень языковой подготовки, я всегда объясняла своим ученикам грамматический материал в соответствии с учебным планом только на английском языке. Так предписывает нам, учи-

телям-практикам, строгая методическая наука. Как-то раз я решила провести анкетирование своих учеников, и одним из вопросов был следующий: «Что в изучении английского языка вам представляется особенно сложным?» Каково же было моё удивление, когда многие из моих учеников написали практически одинаковые ответы. Ребята написали примерно следующее: «Особую трудность представляет первое объяснение учителем новой грамматической темы на английском языке». Я, тогда молодой педагог, и не предполагала, что это для них так трудно. Ведь лично мне в грамматическом материале всё было ясно и понятно. Лично мне грамматика английского языка виделась очень чёткой, логически выстроенной и, следовательно, понятной и несложной для восприятия.

Тогда я провела подобное же анкетирование во всех своих языковых группах, в результате которого получила ещё несколько подобных ответов об объяснении грамматики от моих учеников. После этого я приняла судьбоносное решение, нарушая все методические каноны и предписания: я стала делать первое предъявление новой грамматической темы на русском языке. И при необходимости, в зависимости от сложности изучаемого материала, повторять это.

Так же получилось и с домашним чтением. Урок домашнего чтения по сетке расписания проходит раз в неделю, обычный же урок английского языка проходит в языковой школе ежедневно. Таким образом, мы даём ребятам задание по домашнему чтению на целую неделю. И, как правило, это задание очень объёмное — прочитать 5-10 страниц иностранного текста и выполнить по нему несколько разноплановых заданий. Вы думаете, наши ученики выполняют это задание в течение целой недели? Я так наивно полагала по молодости лет и своей неопытности. Ко мне подошла группа родителей с жалобой на объёмность домашнего задания на пятницу, именно в пятницу у нас был урок домашнего чтения. Когда я осознала, что мои ученики огромное задание по домашнему чтению,

задаваемое им на целую неделю, садятся и делают накануне вечером, я поняла, что должна это каким-то образом корректировать. Я придумала следующее: во-первых, объясняя ребятам их домашнее задание по чтению, я вместе с ними стала разделять объёмный текст, который им предстояло прочитать, на шесть небольших фрагментов. Мы с ребятами прямо в книгах по домашнему чтению отчёркивали с помощью карандаша и линейки каждый кусок текста, а на полях тем же карандашом ребята писали день недели, когда этот отрывок следует читать. И во-вторых, так как обычный урок английского языка у нас был ежедневно и я виделась со своими учениками каждый день, я стала на перемене до и после нашего урока беседовать с ними по-английски о содержании прочитанного ими накануне фрагмента из книги по домашнему чтению. Причём я ввела такую систему: задаю ребятам каверзные, путаные вопросы по тексту, на которые можно ответить, только прочитав данный кусок текста внимательно, и тем из учащихся, кто первым толково и правильно ответит на поставленный вопрос, ставлю в своём журнале «плюс». Из пяти таких «плюсов», заработанных на переменах, у ребят постепенно складывалась «пятёрка», которая выставлялась мною в классный журнал. Так вот мы подружился с домашним чтением и научились читать объёмные тексты небольшими порциями. Хорошо, что родители школьников мне подсказали со стороны, а я незамедлительно скорректировала свою работу. Ведь самой взглянуть на себя со стороны, увидеть себя другими глазами — не так-то просто. Поэтому, уважаемые коллеги, не бойтесь обращаться за помощью к другим людям, особенно к самым доброжелательным и открытым своим коллегам, которые вам действительно могут помочь, честно и искренне указав на ваши недостатки и подсказав, над чем и как вам следует поработать. Ведь, как известно, со стороны виднее.

Но взгляд со стороны должен касаться не только нашего профессионального имиджа, но и нашего общечело-

веческого образа. Ведь в школе, находясь на виду у стольких внимательных глаз, как детских, так и взрослых, мы непременно создаём о себе тот или иной имидж. За нами, за нашим имиджем эти глаза пристально следят, иногда восхищаясь нами, иногда усмехаясь, а порой, может быть, и издеваясь. Какой имидж на работе мы о себе создаём? Имидж учительницы-стервы? Или учительницы-душечки? Или никакой учительницы? Задумаемся об этом.

Вспомните, как искренне была обижена героиня «Служебного романа», когда один из подчинённых вдруг высказал ей правду, назвав её «мымрой». Ведь она себя «мымрой» отнюдь не считала. Так и все люди — думают о себе одно, а со стороны смотрятся несколько иными. Именно поэтому нам просто необходим тренер по жизни.

Недавно в нашу жизнь прочно вошла новая профессия — имидж-мейкер. В переводе с английского «*image-maker*» дословно означает «делатель образа». Таких профессионалов в деле создания имиджа человека нанимают себе состоятельные люди, которые всегда на виду — политики, представители шоу-бизнеса и т. п. Мы, учителя, как раз всегда находимся на виду у сотен детей, а также их родителей, у наших коллег и школьного начальства. Поэтому мы просто обязаны постоянно задумываться о создаваемом нами имидже и при необходимости работать над его коррекцией. Жаль, но мы, учителя, вряд ли можем себе позволить нанимать дорогостоящего имидж-мейкера или, как в последнее время стало распространено на западе, «жизненного тренера» (по-английски: «*life coach*»). Это всё нам не по карману. Но что мы точно можем сделать, так это стать собственными имидж-мейкерами и жизненными тренерами, придиричиво занимаясь созданием собственного имиджа на работе и дома, а также при необходимости неустанно его корректируя и изменяя.

А ещё мы вполне можем к этому трудному делу ненавязчиво привлекать наших учеников и их родителей,

незаметно выуживая из них информацию о том, как мы смотримся со стороны, какой имидж о себе создаём, что требует немедленной коррекции и нашего особого пристального внимания. А ещё в собственных имидж-мейкерах мы можем превратить наших лучших друзей, а возможно, своих родных и близких, с кем у нас сложились по-настоящему доверительные отношения. Главное, было бы желание этим заниматься. И хватило бы собственной силы воли что-то в себе реально изменить, подправить, а может быть, и выправить свой собственный имидж.

Просто пожелание: Талантливому вам имидж-мейкерства, уважаемые "коллеги!"

И не бойтесь критических замечаний, высказанных в ваш адрес. Проанализируйте их, попытайтесь взглянуть на себя со стороны, постарайтесь представить собственный имидж, каким он видится окружающим вас людям. Представьте всё это, взгляните на себя со стороны и решительно действуйте! Ведь пока мы живы, меняться и измениться никогда не поздно. Но коль скоро мы мертвы, сделать это уже невозможно.

Ещё одно пожелание: Желаю вам много возможностей и изменений в своей жизни! Перспективных возможностей и изменений к лучшему в вашем имидже, профессиональном и общечеловеческом!

Приложение к совету.

Парчовый ларчик, который нам не нужен

Да, учительская профессия — не простая. А какие простые профессии вы знаете? Да, мы, учителя, испытываем много стрессов. Но и с другими людьми на работе такое тоже случается. Иногда мы бываем, к сожалению, излишне эмоциональны, излишне возбуждены и взвинчены, распаяя сами себя. Нам надо поставить свои собственные эмоции под жёсткий самоконтроль. Во-первых, надо решительно прекратить устраивать показательные переживания перед своими учениками, громко и театрально сокрушаясь перед глазами ребят об их про-

валах и неудачах. Наш монолог может быть примерно таким: «Кошмар! Вы совершенно не справились с последним тестом! 15 двоек в классе! Какой ужас! Я всю ночь не спала! И как вам не стыдно?! Сколько я на уроках с вами грамматику мусолила — и результат нулевой!» Далее ещё 20 минут эмоционально-патетический монолог учителя продолжается. Придя домой, мы, учителя, продолжаем то же самое повторять своим домашним или знакомым, ярко преподнося им всё это в цифрах и фактах. А потом действительно не спим по ночам, всё заново вспоминая и переживая. И действительно искренне переживаем. Потом можно проиграть всё ещё раз перед коллегами в учительской или на перемене прямо в школьном коридоре.

Если мы с ранних лет своего учительства будем произносить подобные драматические монологи и упиваться своими переживаниями, пусть даже и искренними, то, вероятно, через некоторое количество лет нашей педагогической деятельности мы достигнем высокого мастерства в проведении публичных стенаний и незаметно для себя превратимся в высокопрофессионального страдальца или высококлассного мученика, а, пользуясь врачебной терминологией, в невротика и неврастеника. В таком случае для наших страданий сгодится всё: и двойки наших учеников, и их плохое поведение, и замечания начальства, и плохое расписание уроков и вообще много чего ещё, о чём человеку с уравновешенной психикой даже и в голову не придёт переживать. Тогда нам, профессиональным мученикам, доведшим свои страдания до совершенства, в принципе, будет уже практически всё равно, о чём страдать и переживать. Более того, если вдруг в жизни реального повода для наших тонких душевных переживаний не найдётся, это нас, страдальцев по жизни, испугать и отвернуть от столь обожаемого процесса мученичества не сможет. Мы с лёгкостью уридуем этот повод и самозабвенно пойдём у него на поводу, окунаясь с головой в новую волну переживаний. Ведь у нас, про-

фессиональных страдальцев, всегда есть возможность страдать о том, чего пока ещё не случилось, но вполне может произойти. Часто жизнь нам, закаменелым страдальцам, будет строить козни, то подсказывая нам решения тех или иных проблем, то подсовывая нам светлых личностей, которые будут вдребезги разбивать наши страдания и переживания своим неукротимым оптимизмом. Но истинные мученики выдержат подобные испытания с достоинством, вновь и вновь погружаясь в свои страдания. Они, в конце концов, уйдут ото всего мира в свой личный ларчик страданий, надёжно там спрятавшись. Они будут сидеть в этом ларчике в полной прострации, упорно продолжая беззаветно предаваться переживаниям. А уж о чём именно переживать и страдать — можно найти с лёгкостью. Талантливые мученики делают это просто виртуозно.

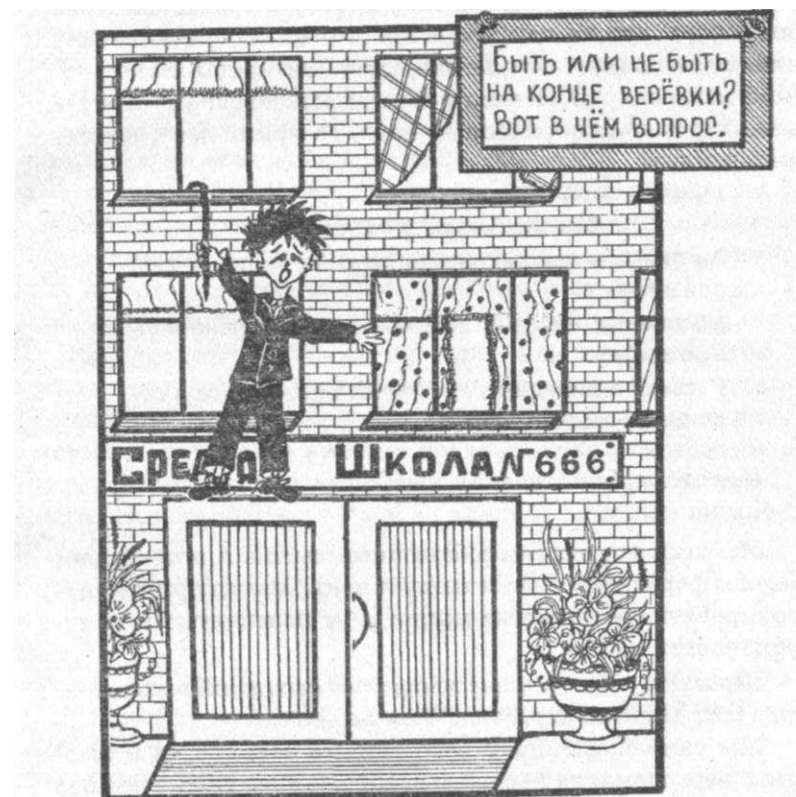
Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(be)an lie e lo' o/ope'z gore.*
Дословный перевод: *находиться на краю своей верёвки.*

Русский эквивалент: *быть на пределе; находиться на грани срыва.*

Давайте подумаем, кто нас загоняет на край верёвки? Не мы ли сами чаще всего делаем это, превращая себя в страдальца и мученика?

Уважаемые коллеги, подумайте, не превратились ли вы в такого страдальца по жизни. Можете даже, если наберётесь смелости, порасспрашивать об этом аккуратно и незаметно своих преданных друзей. Даже если вы искренне расстроены, к примеру, результатами учёбы своих учеников, постарайтесь отбросить все негативные эмоции и, тем более, речи. Вместо этого действуйте. Действуйте конструктивно. Сначала небольшой анализ — обсуждение с ребятами: «Что было в тесте самое трудное? Почему, по-вашему, так много ошибок в задании № 7?



Что мы совместными усилиями можем предпринять? Как будем двигаться дальше?» И тут же что-то предпринимайте. Сразу же двигайтесь. Ведь нам не нужен застой ни в делах, ни в эмоциях; должно же быть какое-то движение. Конечно, хотелось бы, чтобы оно, это движение, было поступательным.

И ни в коем случае не загоняйте себя в ларчик страданий и переживаний, в ларчик пусть и парчовый, инкрустированный драгоценными камнями и стразами. Не запирайте себя в ларчик отрицательных эмоций. И всегда

помните о том, что ларчик этот просто открывался. Хотя возможно, что не так уж и просто, но это не означает, что его не следует открывать вовсе. Очень даже следует. Ещё как следует! Нечего в нём замыкаться! Не стоит в этом ларчике сидеть! Вон из него, на яркий свет, на свежий воздух!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(о пауе 1пе Власк дод оп опе'з Васк.*

Дословный перевод: *иметь на своей спине чёрную собаку.*

Русский эквивалент: *хандрить, находиться в состоянии уныния.*

И, пожалуйста, уважаемые коллеги, никаких чёрных собак на спине!

Мы сами формируем собственные мысли. А потом наши мысли формируют нас и нашу жизнь. Мы должны контролировать собственные мысли и не позволять им контролировать нас.

• *Держать собственные мысли под своим жёстким контролем! Просто держать! Так держать!*

Мы сами формируем собственные отношения и эмоции. Бесспорно, на нас оказывают влияние самые разные жизненные обстоятельства, но мы сами можем и должны распоряжаться собственными поведенческими реакциями. Не наши эмоции должны управлять нами, а мы — ими. Мы просто обязаны быть управленцами над собственными мыслями, эмоциями, реакциями и отношениями, а не их подчинёнными.

Если вы лишь эмоционально реагируете на те или иные жизненные ситуации, ничего конкретного не предпринимая, то не ждите не только улучшений, а вообще никаких изменений в своей жизни. Их не будет.

Иногда бывает полезно посетить профессионального психолога. Пусть специалист вам расскажет, каким он

видит вас со стороны, и посоветует, как вам выбраться из вашего столь любимого ларчика переживаний, с которым уже сжились за долгие совместные годы искренних страданий.

А для начала приоткройте осторожно свой ларчик и внимательно прислушайтесь к людям, излучающим спокойствие, позитив и стойкость духа, к людям, светящимся оптимизмом и настроен на жизнеутверждающее начало. Спросите у них, как вы выглядите со стороны, в замкнутом пространстве своего столь любимого ларчика. И уже, наконец, расстаньтесь с ним.

Просто пожелание: Пусть ваши ученики никогда о вас не говорят: «Учительница нервная моя!»

Вам всё это не подходит? Ну что ж, тогда запирайтесь понадёжнее в своём ларчике переживаний-и страданий, даже можно на два замка и задвижку изнутри, и страдайте дальше. Вероятно, это — для вас.

Совет четвёртый.

*Проблемы не надо переживать,
их надо решать*

Человек — прелюбопытнейшее существо. Сталкиваясь с многочисленными проблемами на протяжении своей жизни, он почему-то полагает, что проблемы эти имеются лишь у него, у него одного и больше ни у кого. И человек никак не может или не хочет понять, что проблемы есть у всех, абсолютно у всех людей, живущих на земле. Конечно, они разные, но присутствуют в жизни каждого. И ещё нам почему-то очень часто кажется, что наши проблемы гораздо сложнее и важнее, чем проблемы у наших знакомых, родственников, соседей, коллег. Мы почему-то уверены, что у них всё легко и просто в жизни, не то, что у нас.

Если человек, как он сам считает, беден, то все его проблемы, все помыслы связаны с нехваткой денег. Он, вольно или невольно, завидует состоятельным и богатым

людям. Но этот самый якобы бедный и несчастный человек даже представить себе не может, сколько проблем у состоятельных людей возникает и существует на протяжении всей их жизни в связи с деньгами, какие стрессы и потрясения они испытывают.

Если у человека нет работы, он с завистью смотрит на людей, работу имеющих. Но этот безработный даже не задумывается, сколько проблем, связанных с работой, постоянно омрачают жизнь этих самых работающих людей. Человек, имеющий постоянную работу и работающий изо дня в день, из года а год, мечтает отдохнуть, а лучше вообще перестать работать вовсе. Или вдруг мы сталкиваемся с таким явлением, как нежелание людей уходить на пенсию и их страстное, искреннее стремление продолжить свою профессиональную деятельность во что бы то ни стало.

И так во всём. Поэтому, как мне кажется, первое, что следует сделать, так это принять за аксиому: **ПРОБЛЕМЫ ЕСТЬ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ**. И ещё одно: **ПРОБЛЕМЫ СЛЕДУЕТ НЕ ПЕРЕЖИВАТЬ, А РЕШАТЬ**. Жизнь без проблем — это иллюзия, наша иллюзия, когда мы смотрим завистливым взглядом на других людей.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Тле дгазз /з а 1шауз дгеепег оп те о1пег з/де о(?ле гелсе.*

Дословный перевод: *Трава всегда кажется зеленое с другой стороны забора.*

Русский эквивалент: *Нам всегда кажется, что у других всё лучше, даже трава у соседа — зеленее.*

Уважаемые коллеги, да не зеленее у нашего соседа трава, ничуть она не лучше нашей, просто видна она нам под другим углом зрения, вот и всё!

Жизни без проблем не бывает, и хватит сравнивать себя с другими, ошибочно полагая, что у них, этих самых других, всё в жизни легко и просто. Не все их проблемы **Видны** нам со стороны, вот и всё.

Психологи считают, что по отношению к проблемам люди делятся на три категории: одни люди проблемы только создают, другие — по поводу этих возникших проблем только переживают, а третьи — их умеют решать, что сразу же и делают. К какому типу людей относитесь вы? Если перед вами возникает проблема, что вы обычно начнете делать? Расстраиваться и переживать? «Ах! Ох! Ну, за что это мне?!»

Почти философская размышлялка

Стоит ли высказывать недовольство собственной жизнью, театрально обращаясь в небеса: «И за что мне всё это?! Ведь я достойна лучшего!»? Во-первых, надо действовать, чтобы это лучшее себе организовать. А во-вторых, кроме вас есть ещё много людей, достойных лучшего и большего, но живущих хуже вас.

Бросьте переживать. Волевым усилием постарайтесь отключить все отрицательные эмоции. От наших переживаний проблема не исчезнет и не разрешится сама по себе. Лучше вместо этого попробуйте мыслить позитивно и искать конструктивное решение. Сядьте за стол и на листе бумаги попытайтесь написать, что реально можно предпринять для разрешения возникшей проблемы. Обдумайте все возможные варианты решения, запишите их, пусть даже неожиданные и на первый взгляд нереальные. Думайте, ищите, пишите. Пусть на вашем листочке окажется 5, 10, 15 вариантов решения. Или 2, 3, 4. И ещё 10-15-20 шагов к решению. Внимательно обдумайте имеющиеся возможности и невозможности. И действуйте. Каждый человек, сталкиваясь в жизни с трудностью или проблемой, выбирает один из двух возможных путей. Он становится либо человеком-страдальцем, либо человеком-действием. Выбор за вами. Только не стоит забывать, что переживания проблему, по крайней мере,

не решат, если ещё и не усугубят. Так что всё-таки лучше действовать. Вперёд, люди-действия!

Итак, никакого нытья, никаких жалоб и пессимизма! Хватит упиваться своими страданиями. Не стоит быть страдальцем, самозабвенно и драматично переживающим очередную жизненную проблему. Бросьте! И вперёд — от переживания проблем к их решению!



Жизнь ПЕРЕЖИВАТЕЛЬНЫХ Людей

Лучше быть позитивно-конструктивным мыслителем, ищущим пути решения и действующим. От деструктивного мышления — к конструктивному, от пессимистичного жизневосприятия — к оптимистичному, от пассивного созерцания — к активному действию. И давайте хорошенько запомним, что наши проблемы никто не решит. Их решать только нам, нам самим. А наши эмоциональные переживания, пусть даже и самые искренние, вряд ли помогут в конструктивном решении наших проблем. И никогда, ни при каких обстоятельствах не говорите себе, что решение возникшей проблемы невозможно или что вы себе не можете чего-то позволить. Берите бумагу или блокнот, пишите свои проблемы и ищите и думайте, думайте и ищите пути её разрешения. Невозможно лишь то, чего вы так и не начнёте решать. Так начинайте и решайте!

Почти философская размышлялка

Жизнь без проблем — это миф, а не жизнь. Проблемная жизнь — это реальность.

Перестаньте волевым усилием своей воли завидовать другим, у которых якобы жизнь — без проблем. Такого не бывает. А, впрочем, наверное, бывает — на кладбище. Там всё тихо, спокойно и никаких проблем. Но, как мне кажется, нас с вами туда ещё рановато.

Итак, принимаем за аксиому: если у нас есть проблемы — ура! значит, мы ещё живы. Так и давайте жить, а не переживать. Проблемы — не вечны, они постепенно, иногда трудно, иногда легко, решаются и разрешаются. Нам надо лишь усвоить, что на месте решённых проблем возникают новые, которые нам опять предстоит решать. Эти самые новые проблемы нависают над нами, надвигаются на нас, сменяя старые, недавно нами разрешённые. И это — нормально, это вовсе не означает, что мы такие невезучие или несчастные или что у нас тяжёлая жизнь. Вовсе нет. Появление новых проблем означает лишь то,

что наша жизнь продолжается. И эти новые проблемы должны побуждать нас к действию, к поступательному движению вперёд, а не к переживанию — пережёвыванию прошлого.

• *Вспомнились слова известной песни: «Что же из этого следует? Следует жить!»*

Почти философская размышлялка

Проблемы в жизни — это ступени нашего взросления, личностного роста и развития. Проблемы можно решать, шагая по ступенькам вверх, а можно переживать, остановившись в собственном развитии и росте, что значительно проще.

Разумеется, бывают в нашей жизни тяжёлые, неразрешимые проблемы. К примеру, неизлечимая болезнь, страшный несчастный случай с близким человеком и т. п. И кажется, что мы уже не в силах что-либо изменить. Но даже в самой тяжёлой ситуации у нас есть выбор, и это — замечательно. А выбор таков: либо превратиться в хронического страдальца-переживальца, успешно освоив роль несчастного, роль невезучего, роль жертвы; либо подняться из всех трудностей и, возможно, трагедий и научиться с этим жить, не хныкать и страдать, не мучиться и переживать, а жить, продолжать жить полноценной жизнью. В любом случае выбирайте жизнь. Не позволяйте проблеме или трудной ситуации управлять вашей жизнью. Всегда, при любых обстоятельствах оставайтесь самым главным её управителем. Вы — босс своей жизни, вы — хозяин положения, вы — топ-менеджер и главный управляющий, вы — капитан. Никому и ничему не позволяйте забрать у вас бразды правления собственной жизнью. Она — ваша, ваша навсегда. Поэтому надо жить дальше, надо действовать!

Как мы обычно обращаемся с собственными проблемами? Психологи считают, что люди могут усложнять,

усугублять возникшую проблему мощным всплеском негативных чувств и эмоций. И они могут ослабить, уменьшить и, в конце концов, найти конструктивное решение проблемы, если своим собственным волевым решением выкинут весь негатив из головы и начнут действовать незамедлительно. Обида на весь мир и несправедливости жизни, жалость к себе, злость и ненависть — явно отрицательные эмоции, не способствующие решению проблемы ни при каких обстоятельствах. Поэтому перестаньте драматизировать и страдать, а составьте план, хотя бы мысленно, а лучше письменно, и действуйте. Кстати сказать, в конструктивной деятельности переживания и страдания ослабевают и отходят на второй план. Не ищите виноватых, а ищите решение! Не обижайтесь на весь мир, а предпринимайте меры! Не усугубляйте и усложняйте, а ослабляйте, упрощайте, решайте и разрешайте!

Как только вы начинаете решать возникшую проблему, это значит, вы обуздали свои отрицательные эмоции; это значит, вы не позволили негативу стать топ-менеджером вашей жизни. И это значит, что ваша ясизнь по-прежнему в ваших руках и вы выйдете победителем из нелёгкого сражения с проблемой. Если вы решаете свои проблемы, значит, вы выбираете жизнь. А это — очень правильный выбор!

Психологи говорят, что это не новая проблема появилась в жизни, а просто назрела пора, настала необходимость принять очередное ответственное решение. А наша жизнь, как известно, — это цепочка постоянно принимаемых нами ответственных или, увы, безответственных решений. Наша сегодняшняя жизнь зависит от того, какие решения были нами приняты вчера. А наша будущая жизнь находится в полной зависимости от наших сегодняшних решений.

Проблему решает наше действие или отсутствие действия, т. е. бездействие, но никак не переживание и страдание, пусть даже искреннее. Не замыкайтесь на своей проблеме, не сражайтесь с ней в одиночку. Ищите

помощников и дружескую, а возможно, и профессиональную помощь. Просите, спрашивайте, стучитесь во все двери. Одним словом, действуйте, делайте, предпринимайте что-то, только не сидите сложа руки. Действуйте всеми возможными и невозможными способами.

Приложение к совету.

Про светофор в нашем мышлении

Решаем мы проблемы конструктивно или лишь самозабвенно переживаем их — зависит от нас, от нашего мировосприятия, от нашего мышления. Если наше мышление проходит с «зелёным светом», то мы сами себе командуем: «Идите. Путь свободен. Вперёд!». Мышление же с «красным светом» программирует нас на другое: «Стойте. Путь закрыт. Двигаться нельзя!». «Жёлтый свет» в нашем мышлении сопровождается в нашей жизни мыслями типа: «На роду написано! Видно, не судьба!». Это — талантливые словесные формулы бездельников, это — просто замечательно удобные отговорки для ленивцев. Это — отличные предлоги для страдалцев, переживальцев и нытиков. Но коль скоро есть хотя бы малейший шанс спасти ситуацию или её подправить, качественно улучшить и обогатить собственную жизнь, надо пытаться, стараться, пробовать, стремиться и трепыхаться. И надо действовать, действовать, действовать!

Просто призывы: Дайте своему мышлению зелёный свет! Предоставьте своим мыслям зелёную улицу! Переключите свет своей жизни на зелёный! И — вперёд!

А если вам всё это не подходит, если вам свойственно мышление с «красным светом», то вам, увы, ничего другого в жизни не остаётся, как страдать, расстраиваться и переживать. Ну что ж, очень жаль, что вы выбираете мученичество. Но это — ваш выбор!

Просто пожелание: Желая вам побольше «зелёного света» в вашей жизни! Пусть в ваших думах и в принятых вами решениях будет зрело и «зелено» одновременно!

Совет пятый.

Возьмите ответственность за себя на себя!

Любопытные всё-таки мы, люди, существа. Все мы мечтаем о счастливой жизни. И очень многие из нас с абсолютной уверенностью и упрямым упорством ждут, а иногда требуют, чтобы другие люди пришли в нашу жизнь и организовали нам счастье. Мы искренне мучаемся и мечемся в этом своём ошибочном ожидании, но всё равно продолжаем упорно этого ожидать. Эти наши ожидания начинаются со школьной скамьи и продолжаются в годы университетской учёбы. Мы ждём, что работники разных учебных заведений, в которых мы учимся, организуют нашу жизнь, наполнив её смыслом и, обладая даром предвидения, предупредив все наши возможные ошибки и оплошности, предвосхитив и сняв ожидающие нас в жизни сложности и срывы, научат нас жить. Потом мы ищем жизненного партнёра и опять строим свои ожидания. Мы точно знаем, что так должно быть, и поэтому ждём, что наша вторая половина придёт, организует нашу жизнь и сделает нас счастливыми. Наш спутник по жизни просто обязан сделать это, прилагая к этому активные усилия. Мы же сами будем пребывать в пассиве, ожидая всего этого совершенно искренне, недоумевая и негодуя, когда такого не будет происходить. На работе мы будем ждать от нашего начальства, что оно наладит наши производственные отношения со всеми людьми, составит расписание работы всего учреждения, отдаст все необходимые приказы и распоряжения, когда надо, отправит нас, учителей, на курсы повышения квалификации; решит все наши производственные проблемы, словом, наладит нашу профессиональную жизнь.

Признайтесь честно самому себе: вы всё ещё ждёте, что другие люди придут и организуют вам счастливую жизнь? Тогда, сочувствую, вы, по всей видимости, не очень счастливый человек. И первое, что вам надо сделать, — это прекратить эти нелепые, наивные, абсолютно

нереальные и неоправданные ожидания. Поймите, ДРУГИЕ люди не будут организовывать ВАШУ счастливую жизнь. Да, такое случается в жизни почти каждого человека. Случается это в его раннем детстве. Организацией нашей счастливой жизни упоённо занимаются наши родители, хорошие родители. И это — прекрасно. Спасибо им за это! Но если вы уже не ребёнок и детство ваше давно прошло, то после отбрасывания нелепых ожиданий следующий шаг, который вам предстоит совершить и будет вашим главным шагом к взрослой, счастливой или несчастливой, это уж как у вас получится собственную жизнь организовать, жизни, заключается в принятии простого, но ёмкого совета:

Возьмите ответственность за себя на себя!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *1o ri1 op zai1.*

Дословный перевод: *поставить, натянуть паруса.*

Русский эквивалент: *сделать всё возможное, стараться изо всех сил.*

Натяните паруса, чтобы взять на себя это тяжёлое бремя.

Натянули? Взяли? А теперь несите по жизни эту тяжелейшую ответственность и точно представляйте себе направление вашего, надеюсь, поступательного движения.

• *Чтобы о вас нельзя было сказать: «Он несёт большую ответственность, но не знает, куда именно». Так знайте. Кто мешает вам это знать?!*

И почему мы так упорно цепляемся за веру в то, что другие люди устроят нашу жизнь и сделают нас счастливыми?! Осознав ошибочность и всю наивность собственных подобных ожиданий, давайте постучать так, как это делают умные люди. А они, как известно, всегда действуют и на ошибках учатся. Так давайте и мы, наделав ошибок, сделаем соответствующие выводы и выйдем на каче-

ственно другой уровень собственной жизни. И ещё. Давайте не будем совершать одних и тех же ошибок снова.

Обычно у нас, учителей, всегда есть чёткое расписание уроков и других мероприятий на учебную четверть, на полугодие или даже на весь учебный год. Но нам в нашей жизни только расписания школьных уроков совсем не достаточно. Всегда составляйте собственное подробное и чёткое расписание всей своей в жизни в целом. И делайте это сами.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *го be 1песар(а1п о!о!пе'з зои1.*

Дословный перевод: *быть капитаном своей души.*

Русский эквивалент: *быть хозяином своей судьбы.*

Просто пожелание: *Будьте капитаном своей души! Желаю вам долгого успешного плавания, капитаны!*

Ещё вам, капитаны, предстоит поработать с якорями. А якорями в вашей жизни, тянущими вас ко дну, могут служить традиции, взгляды общества, в котором мы живём, собственные закостенелые воззрения, пагубные привычки и пристрастия. Якорями могут быть и некоторые окружающие вас люди. Внимание, капитаны, не позволяйте никому и ничему тянуть вас ко дну! Не разрешайте никому и ничему тормозить или останавливать ваше поступательное движение вперёд на всех парусах!

» *Ну что же, капитаны, поднимаем якоря и вперёд! Большому капитану — большое плавание. Счастливому капитану — счастливое долгое плавание!*

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *го 1аке зоте о11пе тпд ои1 о/зотеопе'з заИз.*

Дословный перевод: *забрать немного ветра с чьих-то парусов.*

Русский эквивалент: *охладить пыл, остановить.*



И пусть жизненные трудности и передраги не забирают ветер из ваших парусов! Вперёд! Попутного вам ветра!

Приложение к совету.

**Про школьный «Сборник приказов»,
расписание занятий и многое другое.**

Я росла учительским ребёнком. Большая часть моего, особенно раннего, детства прошла в «маминой школе», о которой я рассказываю в своей книге «Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учи-

тель»¹. Я выросла в «маминой школе», где моя мама была директором. Мне запомнились школьные линейки, а также педсоветы, где моя мама обычно в начале мероприятия зачитывала вслух очередной школьный приказ. Начиналось это публичное «чтиво» следующим образом: «Внимание! Приказ по школе номер ...». Далее следовал очередной номер приказа и сам его текст, обычно лаконично-чётко предписывающий, что, как и когда следует делать всем членам школьного содружества.

Наверное, любой работник школы знает, что школьных приказов самого разного содержания бывает за учебный год очень много. И это — нормально. Издание приказов по самым разным поводам регулирует, регламентирует и упорядочивает нашу школьную жизнь. Эти многочисленные приказы потом подшиваются в пухлые «сборники приказов» и складываются ровными штабелями в кабинете завучей. Я не вижу ничего плохого и необычного в этом приказотворчестве школьных администраторов. Плохо и необычно другое: мы почему-то на полном серьёзе ожидаем, что в нашу жизнь придут люди с даром управленца, отдадут соответствующие приказы и организуют, упорядочат нашу жизнь, сделав нас счастливыми. Нам же лишь надо дождаться этих талантливых людей. Откуда у нас такие необыкновенные ожидания? Почему мы абсолютно уверены в том, что другие люди, которые встречаются на нашем жизненном пути, займутся регламентацией, упорядочиванием, организацией нашей жизни? Эти другие люди, по нашему разумению, просто обязаны появиться в нашей жизни с мудрым «Сборником приказов», они должны обогатить и разнообразить нашу жизнь и сделать нас успешными людьми. К примеру, от врачей мы ожидаем, что они обеспечат нас здоровьем; от учителей требуем предоставления образования и правильного выбора, ИХ выбора

¹ Бикеева А. Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

НАШЕГО профессионального пути. От спутников жизни мы требуем любви, взаимопонимания и вообще полного обеспечения нас счастьем, а заодно и всеми сопутствующими материальными благами и атрибутами счастливой жизни. Атрибутами и благами, которые нам кажутся важными и значимыми. Да, натура человеческая не просто удивительна, она — загадочна, а порой парадоксальна.

Наша российская система образования предполагает чёткую и довольно жёсткую регламентацию учебной жизни. Каждое образовательное учреждение любого уровня и профиля в обязательном порядке выдаёт своим ученикам и студентам абсолютно точное расписание занятий, с детально указанными в нём учебными дисциплинами и курсами. Что именно изучать, где, когда и с кем — всё расписано максимально подробно. Я не берусь дать однозначный ответ, плохо это или хорошо. Данный вопрос можно обсуждать. Да и потом, сложные явления и структуры не могут быть оценены однозначно прямолинейно по схеме: плохо — хорошо; чёрное — белое. Это было бы слишком примитивно. Трудные вопросы не имеют однозначных ответов. А многосложные явления, каковым является система образования, безусловно, обладают как своими плюсами, так и минусами. Но, видимо, наша система образования, как, впрочем, и любая другая, накладывает неизгладимый отпечаток на растущую личность. Человек 10 лет учится в школе, а потом ещё 3 или 5 лет в другом учебном заведении, не так уж и важно, в каком именно, так как маховик системы исправно одинаково работает везде. И все эти годы становления как личности эта растущая и развивающаяся личность почти ничего для себя не решает. Она не решает, какие именно учебные предметы изучать, в какое время, с какой интенсивностью и с какими преподавателями это делать. Молодые люди в течение 15 лет своей жизни почти не принимают важных решений и совсем не несут ответственности за себя. Бремя ответственности успешно возложено на

школы и университеты. Ведь даже за знания молодых людей отвечают почему-то учителя. Как можно отвечать за другого человека, если, конечно, он не в пелёнках? На мой взгляд, отвечать можно только лично за себя.

Вот и привыкают молодые люди, что расписание их жизни будут составлять другие люди, а не они сами. Они же, эти другие люди, будут организовывать все судьбоносные явления и события в жизни учащихся и студентов. И, уже окончив учёбу, молодые люди продолжают по инерции ожидать появления этих неведомых организаторов их взрослой жизни.

В зарубежных же школах очень мало обязательных для изучения предметов. Первое, что предстоит сделать школьнику в начале каждого учебного семестра, так это выбрать учебные дисциплины, которые он предполагает изучать. Что интересно, у ученика есть право бросить один из выбранных им предметов, если ему что-то в этом учебном курсе не понравилось. Т. е. в систему как бы заложено право молодого человека на ошибку. И никто тебя не будет уговаривать, что надо хорошо учиться; никто не будет навязывать тебе, что именно стоит изучать. Ведь твоё образование или необразованность — это твоё сугубо личное дело. Это нужно лично тебе, а не работникам системы образования, которые лишь предоставляют набор образовательных услуг. Не берусь однозначно утверждать, что подобная система — превосходна. Здесь, безусловно, есть и свои положительные, и отрицательные моменты. Но что точно удаётся зарубежной системе образования, так это научить молодых людей принимать решения и нести за них ответственность, как и за всю свою жизнь вообще.

• *В общем, хочешь быть образованным — будь им! И никому до этого дела нет, хотя все условия для получения образования созданы.*

В зарубежном университете первая трудность, с которой сталкиваются студенты первого года обучения (потом это всё уже идёт легче и привычнее), — это составление *своего* личного учебного расписания на текущий

семестр. Да-да, вы правильно поняли! В зарубежных университетах или колледжах никто не даст первокурсникам готового расписания занятий и лекций. Нет! Вы сами должны его для себя составить. Вы сами делаете это, выбирая не только интересующие вас учебные курсы и дисциплины, но и преподавателей, их ведущих, а также время посещения лекций и занятий. Скажем, одна и та же лекция в крупном университете повторяется за день два или три раза, в зависимости от популярности и востребованности учебного предмета и лектора. Так что после выбора учебных курсов вам ещё предстоит всё это свести воедино, определив самостоятельно, по какому именно предмету вы будете слушать утреннюю лекцию, по какому — пойдёте на лекцию в обед, а на каком занятии лучше, лично для вас лучше, присутствовать в вечернее время. И никто ничего вам в учебных заведениях не будет указывать и приказывать, обязывая и принуждая к учению. Ни в коем случае.

- *Ваша учёба — в ваших руках!*

Даже количество лет, которые вам предстоит учиться в университете или колледже, вам придётся определять самим. Да-да, самим лично. Набрав нужное количество кредитов, университет можно закончить и за 4 года. Если же вы бездарно организовываете свою учебную жизнь и бестолково составляете своё собственное учебное расписание, то вы рискуете НЕ закончить университет и за 8-10 лет. Хотя, впрочем, это — ваше личное дело, и никто вам ничего по этому поводу не скажет. Учитесь на здоровье хоть всю свою жизнь, повторяя одни и те же учебные курсы снова и снова, если, конечно, у вас есть на это средства и вам есть на что жить.

Как мне представляется, в подобной системе образования, особенно образования «послешкольного», есть своё не только рациональное, но прямо-таки жизненно важное зерно. Зерно, которое такая система образования умудряется посеять почти в каждом студенте, это — умение составлять самостоятельно расписание собственной жизни

ни и взять ответственность за собственную жизнь на себя. Это — как раз то, чего не хватает нашим нерадивым студентам, которые уже выросли и закончили разные свои университеты, но всё равно, даже вступив во взрослую жизнь, остались всё теми же нерадивыми студентами, продолжающими упорно ждать, что кто-то другой за них составит расписание их жизни.

Если же вы действительно решите самоустраниться от составления расписания собственной жизни, то тогда представьте себе, как работало бы любое образовательное учреждение, не будь в нём чёткого расписания. Представили? А теперь примите для себя, что ваша жизнь будет проходить приблизительно так же, как работа этого несчастного хаотичного учебного заведения, работающего без расписания. Только представьте, что работники школы вместо составления расписания работы учреждения сидят, вздыхают, сетуя на свою такую трудную жизнь, и ждут, что кто-нибудь придёт и внесёт в эту жизнь упорядоченность и систему, а ещё заодно принесёт им, этим ждущим работникам, счастье и благополучие. Ну, что ж, так прождать можно очень долго! Так можно прождать всю жизнь, искренне при этом недоумевая и мучаясь: «И чего они всё не идут и счастье мне не несут?!»

Ну право же, уважаемые коллеги, доколе мы будем сидеть, сложа руки, и ждать, что придут другие люди и организуют нашу жизнь, сделав нас счастливыми?! А вдруг придут не те люди? А вдруг они составят нам плохое расписание и издадут плохие приказы? Что делать? Да всё очень просто! Надо самим, нам самим немедленно приняться за составление расписания своей собственной жизни.

«Жизнь по расписанию?!» — возразят некоторые. Да, жизнь по расписанию. А что в этом плохого? Лишь бы это была жизнь по составленному лично вами расписанию, по изданному вами «сборнику приказов». Чужие приказы и предписания, а также расписание, составленное другими людьми, вряд ли сделает вашу жизнь успешной и счастливой. Всё это чужое может, правда, внести в вашу жизнь

некоторую упорядоченность, но не более того. Кроме того, если ваше жизненное расписание составляет кто-то другой, то это иногда бывает очень удобно, так как во всех ваших неудачах можно сразу же обвинить и заклеить позором других людей. Они якобы виноваты, а вы вроде бы и ни при чём. А заклеив позором этих нерадивых людей, которые не смогли организовать вам счастливую жизнь, можно эмоционально и совершенно искренне переживать о своей загубленной (другими людьми) жизни. Удобная роль — сбросил вину на других людей за плохое составление расписания вашей жизни и за неправильные приказы, изданные ими, — и всё! Моем опять ничего не предпринимать, а сидеть и ждать новых людей, которые должны появиться в вашей жизни для составления нового расписания и издания других приказов.

Или вы действительно хотите, чтобы это кто-то сделал за вас? Такое возможно, но тогда не ожидайте счастливой жизни. Это уж, извините, как получится! Никто вам не предоставит счастливую жизнь. Никто не организует за вас вашу жизнь так, чтобы она была действительно интересной, содержательной и значимой. Расписание собственной жизни для себя вы можете и должны составить только сами. И полагаться в этом таком важном для вас лично деле на других, по меньшей мере, наивно, а по большей — безрассудно. Никто не сможет организовать вашу жизнь, если вы сами пускаете её на самотёк. Никто не сделает вас счастливым, так как ощущение счастья или живёт, или, увы, не живёт в нас самих. Это — наше внутреннее восприятие мира вокруг, собственной жизни, которую мы для себя организовали или не организовали своей ленью, бездействием, неучастием.

Филологическая объяснялка —
 Английское выражение: *(o saggy 1ne baH.*
 Дословный перевод: *вести мяч.*
 Русский эквивалент: *нести основную ответственность, играть главную роль.*

Поймите, вы сами ведёте (или не ведёте) мяч в своей жизненной игре! Лучшие мяч всё-таки вести, и делать это талантливо.

Уважаемые коллеги, помните, что все ресурсы вашей счастливой и успешной жизни заключены в вас, в вас самих, а всякие чужие «сборники приказов», расписания занятий и другие люди здесь совсем ни при чём.

• *Никогда не поздно быть успешным. Никогда не поздно быть счастливым. Но для этого надо взять ответственность за себя на себя. Ваша жизнь — в ваших руках! Ваша счастливая и успешная жизнь — в ваших мозгах!*

Совет шестой.

Ищите и имейте свой набор способов снятия стресса и усталости

Очень часто окружающие нас люди не то что не берегут наше настроение, а как раз наоборот — всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило — заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто, кроме нас самих, заботиться о нашем настроении не будет. Поэтому нужно нам самим искать способы улучшения собственного настроения и снятия стресса. На мой взгляд, такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. И надо непременно иметь целый набор таких способов. Я приведу лишь некоторые примеры, искать же наиболее эффективные и приемлемые для вас нужно вам самим.

Очень хорошо снимают стресс и улучшают настроение разного рода физические упражнения. Сходите в бассейн, посетите занятие аэробикой, побегайте вечером в ближайшем парке. Слишком сложно? Вам это не подходит? Ищите свои, подходящие вам методы борьбы со стрессом и подавленным настроением. Вместо бассейна — контрастный душ или травяная ванна, вместо занятия в спортзале — выполнение упражнений под видеокассету в собственной квартире. Не можете бегать, прыгать, заниматься

аэробикой, идите домой с работы пешком на максимально возможной для вас скорости, так, чтобы почувствовать напряжение во всех мышцах. Подойдя к своему дому, поднимитесь на свой этаж без лифта. А пробежку по тёмным улицам вполне можно заменить занятием на домашнем велотренажёре, соединив спортивные упражнения с просмотром любимой телепередачи. Ведь просто так крутить педали 10-20-30 минут очень скучно. Так установите свой домашний велотренажёр перед телевизором и смотрите на здоровье различные фильмы и шоу, но не развалившись при этом на мягком диване, а работая на велотренажёре.

Поделайте растяжки, удобно растянувшись на своём паласе. Руки вытянуты над головой, ноги вытянуты так, чтобы стать как можно выше ростом, как можно длиннее. Поваляйтесь на ковре, повыгибайтесь, порастягивайтесь. Затем обхватите свои колени обеими руками и поделайте перекаты на спине. Это — для отдыха нашего позвоночника. Или покатайтесь на двухлитровой бутылке с минеральной водой. Это — отличный массаж для нашей спины. Готовы на большее? Постойте несколько секунд на голове. А для любителей экстремальных решений, наверное, подойдут занятия стретчингом, пилатис, йогой или освоение танца живота.

- *Зарядка и труд болезнь перетрут!*

Заведите у себя дома целую коллекцию своих любимых кассет и дисков. Подберите такую музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или, наоборот, бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу. Покупайте себе в подарок по любимой кассете на разные праздники вместо традиционного жирного и высококалорийного торта. Обязательно соберите для себя коллекцию кассет с классической музыкой. Какой именно? Выбирать вам. После трудового дня поставьте кассету с классической музыкой. Приглушите громкость. Пусть эта музыка будет приятным фоном для вашего отдыха и расслабления после работы. Любопытно, что многие хирурги во время про-

ведения операций ставят кассеты с фрагментами классической музыки. Вот и вы попробуйте.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *тиз'ю 1о опе'з еагз.*

Дословный перевод: *музыка в чьи-либо уши.*

Русский эквивалент: *бальзам на душу.*

Итак, уважаемые коллеги, придя с работы домой, организуйте себе бальзам на душу и музыку в уши!

Не хотите музыку? Найдите кассеты с записями естественных природных звуков: шум дождя, водопада, пение птиц в лесу, звуки морского прибоя или шелест листьев от ветерка.

Вносите здоровый смех и юмор в свою жизнь. Видеокассеты из вашей домашней коллекции могут быть с записями выступлений юмористов и сатириков, а также с лучшими комедийными фильмами. Подберите коллекцию юмористических и смешных книг, сборников забавных рассказов и анекдотов и перечитывайте их время от времени, лучше вместе со своей семьёй. Здоровые люди должны смеяться и улыбаться. В нормальной здоровой семье должен звучать смех и шутки, хотя бы иногда. Это, кстати сказать, не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. Над этим придётся поработать упорно и настойчиво. И сделать это должны тоже мы, мы сами. Никто за нас вносить юмор, шутки и смех в наш дом, кроме нас самих, не станет и не сможет.

Особое место в нашей жизни занимают питомцы, которых мы держим в доме. Заведите себе кого-нибудь, если вы действительно любите животных. Они меняют атмосферу нашего дома в лучшую сторону, наполняя её положительными эмоциями и спокойствием. На меня, например, после трудового дня всегда оказывало живительное действие залившее пение маленького домашнего попугайчика, нашего всеобщего любимца. Другим, возможно, поможет отключиться от производственных

дел гуляние с собакой или мурлыканье любимого кота под боком.

Общение с природой часто творит с нами почти чудеса. Но ещё чаще мы почему-то забываем посадить у своего подъезда цветы, погулять в парке, понаблюдать за полётом шмеля, пройтись по траве босиком, прислушаться к шуму дождя и удивиться красоте природы.

Просто пожелание: Удивляйтесь чаще, особенно после тяжёлого трудового дня. Всегда удивляйтесь красоте природы!

А может быть, вам нужен ежедневный, пусть и непродолжительный, дневной сон? Так в чём дело? По возвращении с работы возьмите 20-30-минутный сон-аут.

Осветите свою жизнь и своё рабочее место по-новому. В том смысле, что сделайте свою жизнь ярче в прямом смысле этого слова. Наступает осень, или идёт бесконечная зима. Как известно, поздней осенью и долгой зимой по мере укорачивания светового дня всё больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение и даже впадать в депрессию. Замените в доме и на своём рабочем месте все лампочки на более яркие. И вообще поставьте, повесьте в своём доме множество различных светильников. Сделайте перестановку дома и в классе. Расставьте всё по-другому, по-новому. Больше света и светильников в нашу жизнь!

Заведите привычку жечь дома свечи. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и убирает плохую энергетику, витающую порой в наших домах. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает. Удивительно, но человеку трудно оторвать взгляд от пламени свечей. Говорят, любовь к огню у нас от древних, она в нашей генетической памяти и передаётся из поколения в поколение. Устраивайте себе периодически свечетерапию или светотерапию, когда жгут свечи или зажигают все светильники, имеющиеся в доме.

Ещё можно себе устроить ванну при свечах. Подготовьте всё необходимое для принятия ванны, расположи-

те по всех ванной комнате свечи, зажгите их, включите любимую спокойную музыку, поставьте на край ванны бокал с любимым напитком, не забудьте ароматизировать воду. А теперь погружайтесь не только в ванну, но во всю эту обстановку, в отдых и расслабление. Хороши домашние ванны с морской солью. Можно ароматизировать и сам воздух в ванной комнате. В небольшой кастрюльке заварите несколько сухих веточек мяты или эвкалипта. После закипания перенесите кастрюльку с травяным настоем в ванную комнату, снимите крышку и оставьте так в открытом виде. Помещение наполнится удивительно приятным ароматом живой природы. Дышите и расслабляйтесь.

Сократите потребление «мёртвой пищи», предварительно изучив для этого целую гору книг по здоровому образу жизни и выбрав режим питания, для вас подходящий. Устройте, а вернее, периодически устраивайте себе морковно-яблочный день или бананово-апельсиновый. Или вообще какой угодно фруктово-овощной. Пейте много чистой воды. Организм начнёт очищаться, и вы почувствуете себя лучше.

• *А ещё придумайте себе какой-нибудь весёлый и полезный девиз. Могу поделиться своим: «Маленькие порции для соблюдения пропорции!»*

Хороши соковые дни, когда вы не едите совсем ничего, а, чувствуя голод, пьёте фруктовые и овощные соки. Проведите однодневную голодовку. Или, скажем, три дня без сахара и сладкого. Будет трудно, но это нужно, чтобы переключить СЕё внимание с производственных и семейных проблем на что-то другое. Кстати, после такого мероприятия всё сладкое вам покажется ещё слаще и вкуснее. Или хотя бы на одну неделю перейдите на вегетарианство или на сыроедение. Одним словом, ищите СВОЮ диету!

Придя с работы домой, сразу же возьмитесь за приготовление чего-нибудь необычного, чего-нибудь вкусенького. Попробуйте постепенно вводить в свой рацион всё

больше здоровой и полезной пищи, в качестве приправ используя различные сухие травы. Я вас не призываю готовить блюдо из тушёных кузнечиков, но уж салат из морской капусты, с добавлением сушёной мяты осилит любой. А вообще — ищите свои кулинарные изыски.

Пересмотрите свою одежду. Никаких мрачных тонов! Только жизнеутверждающие цвета и спокойные полутона. Может быть даже, вам поможет введение в ваш гардероб простого правила «Чёрное — не носить»? Не нужен, ни к чему вам этот траур! Покупайте только светлую и цветную одежду. А может, вам это и не подойдёт, если яркие цвета вас раздражают. Ничего страшного! Ищите свой цвет!

• *И вообще, вы поедете на бал? На бал жизни? Решение за вами! Только одно условие — мрачное и грустное не носить!*

Сходите в филармонию или вообще на любой концерт классической музыки. Сходите в оперный театр на оперу, на балет, на оперетту — на что попадёте. Просто развалитесь в театральном кресле, расслабьтесь, постарайтесь ни о чём не думать, слушайте музыку, и всё. Долой из головы всякие депрессивные мысли, хотя бы на 2—3 часа. И долой из головы весь негатив — навсегда!

Сделайте себе маску, а вернее сказать, делайте их постоянно, несколько раз в неделю, в месяц. Можно сделать грязевое обвёртывание всего тела, чтобы поры нашей кожи открылись. Пакетики с целебной грязью для домашнего пользования сейчас продаются кругом. Сделайте себе самомассаж или посетите массажный кабинет. Лучше, конечно, посещать такой кабинет раз в шесть месяцев, делая по 10-15 массажей. Сходите в парикмахерскую, сделайте стрижку и укладку волос. А ещё маникюр и педикюр.

Имейте хобби — занятие, которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Вашим любимым занятием может стать всё что угодно. Рисуйте, вяжите, вышивайте, пишите стихи,

занимайтесь садоводством или домашним цветоводством — лишь бы у вас было любимое занятие.

Обратите особое внимание на то, с каким настроением вы приходите с работы к себе домой. Не несите производственные проблемы в свой дом. Оставьте их за школьным порогом. А переступая порог собственного дома, вступайте в другую часть своей жизни — в свою личную жизнь, которую ни в коем случае не стоит смешивать с производственной. Придя с работы домой, обязательно примите душ, смойте с себя впечатления рабочего дня. Попарьте ноги. После водных процедур натрите всё своё тело ароматными маслами, это — самомассаж и ароматерапия одновременно, плюс ещё эстетическое наслаждение.

Закройтесь ото всех в комнате и потанцуйте под любимые записи. Делайте так хотя бы иногда. Необычно? Непривычно? Нелогично? А вы попробуйте! Почувствуете, как уходит нервное напряжение, стирается усталость, накопившаяся за длинный трудовой день, улучшается настроение. Стрёмно танцевать одной (одному)? Но, во-первых, вас же никто не видит, а вы сами про это никому не расскажете. Во-вторых, можно взять себе в партнёры своего собственного ребёнка. Уверяю вас, наши родные дети — просто замечательные танцевальные сообщники нам, родителям. Кстати, ваши отношения улучшатся, и вы начнёте улыбаться друг другу. Можете пошутить над собой во время этого зажигательного танца. Ваш ребёнок оценит ваш юмор и неожиданную возможность не только пообщаться с мамой (папой), но и потанцевать и посмеяться. Не будьте букой! Вы же у себя дома, и ваш рабочий день закончен. С родными детьми можно вместе заниматься и аэробикой под видеокассету, и обычной зарядкой, заодно ненавязчиво осуществляя процесс приобщения любимого чада к здоровому образу жизни.

• *Прыгайте, ходите пешком, танцуйте, поднимайтесь по лестнице без лифта, парьте и массируйте свои ноги и помните, что ваше здоровье — в ваших ногах.*

Придя с работы домой, просто помолчите час или два. Объясните своим домашним, что вы дали обет молчания на два часа, или что вашему горлу после шести проведённых уроков требуется отдых. И — молчите. Это — ваша вечерняя психодиета.

И горячая травяная ванна, и упражнения на велотренажёре перед телевизором с одновременным просмотром любимой передачи, и сумасшедший танец, исполняемый в одиночестве (а почему бы и нет?), и игра в молчанку — всё хорошо, что идёт вам на пользу.

Купите себе маленький подарок. Закажите у портнихи новый наряд.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Tle 1aИог takeз гле тал.*

Дословный перевод: *Портной творит человека.*

Русский эквивалент: *Одежда красит человека.*

•••••

Желаю вам завести творческого портного! Плодотворного вам совместного творчества!

Придя с работы домой, устройте себе и своей семье праздник, просто так, без всякого повода. Купите торт, или курочку-гриль, пиццу, торт-мороженое — это уж кто что любит. Красиво накройте стол, зажгите свечи, включите любимую музыку и расскажите своим родным и близким, как вам с ними повезло, как сильно вы их любите и ими дорожите. Или сходите в кафе, можно одной, можно не одной, как вам больше нравится.

Вы всё равно сильно устаёте от работы? Выбрасываем весь негатив из головы. Очищаем любыми способами свой мозг от негативного мышления. И особенно от негативного отношения к своей работе, к своей профессии. Недовольны своей профессией? Уходите, ищите что-то другое. Но ни в коем случае не выплёскивайте свою неудовлетворённость на своих учеников. Дети не виноваты, что у учителей маленькие зарплаты, сложные учебные про-

граммы и нервная работа. Не виноваты в этом и ваши домашние, поэтому на них тоже не стоит выплёскивать негатив. И вообще хватит искать виноватых, вместо этого нужно искать конструктивные решения!

Почти философская размышлялка

Вместо поисков виноватых лучше заняться поиском конструктивных решений возникших проблем и складывающихся ситуаций.

Проведите своего рода инвентаризацию собственной жизни. В ней надо что-то изменить, разумеется, из того, что вы реально можете изменить, в вашу жизнь следует что-то внести, добавить. А добавить и внести в нашу жизнь надо хорошие, здоровые привычки и традиции. Давайте приобретать и закреплять эти хорошие привычки и неустанно бороться с плохими и нездоровыми старыми.

Составьте план, и лучше сделать это не мысленно, а на бумаге. И действуйте в точном соответствии с составленным вами планом. Составьте **«Расписание неотложных дел после работы»**. Например:

- *Понедельник*: аэробика под видеокассету с последующей горячей ванной с морской солью.
- *Вторник*: прослушивание музыки Чайковского лёжа с травяными компрессами на веках глаз.
- *Среда*: разгрузочный фруктовый день; зелёный чай с мёдом с последующим танцем под музыку любимой поп-группы.
- *Четверг*: немного вязания, а также занятие на велотренажёре под любимую телепередачу.
- *Пятница*: посещение косметического кабинета; визит к лучшей подруге и чаепитие с любимыми пирожными (бог с ними, с калориями!) и вечер дома без телевизора и с отключенным телефоном.
- *Суббота*: вылазка на природу днём, а вечером — семейный ужин с «чем-нибудь вкусеньким» за красиво сервированным столом, накрытым скатертью.

- *Воскресенье:* ... (Впишите что-то своё по собственному вкусу).

Каждый сам составляет своё собственное «Расписание борьбы с усталостью и стрессами». Неважно, что именно вы в него внесёте. Всё зависит от вашего вкуса и здоровых пристрастий. Лишь бы подобное расписание у вас было. И пусть оно будет пластичным, мобильным и легко заменяемым. Отключили горячую воду? Ну и ладно, вместо намеченной травяной ванны устройте себе обливание холодной водой с последующим интенсивным растиранием. А после этого - просто поваляйтесь под тёплым пледом на диване с детективом, или любовным романом, или любимым журналом в руках — вам решать. Лучшая подруга занята? Идите и прогуляйтесь по самому большому, а может быть, по ближайшему городскому парку. Когда вы были там в последний раз? Побродите по тропинкам и дорожкам парка, полюбуйте природой, понаблюдайте за птицами, белками и насекомыми; у них ведь тоже своя жизнь, полная проблем. Да, даже у этих крох полно в жизни проблем самых разных! А после этого зайдите в пиццерию и побалуйте себя любимым лакомством.

Каждый день, засыпая, задавайте себе вопрос, что было сделано сегодня для собственного отдыха и здоровья. А что я сделаю для этого завтра? И ищите, ищите постоянно, что ещё можно сделать, чтобы снять, а вернее сказать, снимать ежедневно накопившуюся после трудового дня усталость. И делайте это, делайте неукоснительно и постоянно. Что значит: «Я ужасно устала!»? А что вы предприняли, а точнее, предпринимаете постоянно и систематически, чтобы от этой усталости избавиться, чтобы снять напряжение с себя? Лично мне очень помогает контрастный душ и занятие аэробикой под видеокассету, закрывшись ото всех. Одна моя приятельница стояла на голове и прыгала через скакалку. Мой отец был моржом и купался в Волге ежедневно в любую погоду. Ищите свои методы, способы, виды отдыха и снятия напряжения. Находите таковые и прописывайте их себе как врач.

И хватит жаловаться «Как я устала!». Вместо этого давайте отдыхать и постоянно лечить свою хроническую усталость всеми доступными методами и способами.

Неважно что, но делайте хоть что-нибудь для себя любимой (любимого) каждый день. Заставляйте себя бросить все дела и организовывайте себе отдых. Ищите разные, приемлемые для вас варианты. Многие любят прятаться от реальных поступков за фразой, парализующей все наши возможные последующие действия. Это — магическая фраза, но магическая в том смысле, что она явно из чёрной магии. «Я не могу себе этого позволить!» — это чёрно-магическая фраза. Она околдовывает нас безволием, бездействием, безысходностью. Давайте подумаем, а правда ли это. Действительно ли мы не можем себе чего-то позволить? Неужели мы и впрямь не можем себе позволить потанцевать 2-3 минуты под любимую музыку или намазать своё лицо сметаной (оливковым либо обычным сливочным маслом) во время наших ежедневных кухонных хлопот? Неужели мы не можем себе позволить сделать красивую причёску или принять ванну? Ну, тогда, вероятно, мы — просто какие-то дикари, которые могут себе позволить ходить неухоженными, нечёсаными и немытыми.

Всё же давайте попробуем отбросить эту дурацкую расхожую фразу «Я не могу себе этого позволить!». В-первых, зададимся вопросом: а почему, собственно говоря, не могу? А во-вторых, ответим, себе честно на другой вопрос: А я пробовал(а) себе это позволять? Сколько раз реально пробовал(а)? Достаточно ли настойчиво делал(а) это? И давайте же, наконец, позволим себе это, разрешим себе жить и наслаждаться жизнью. Попробуйте! Ведь пока не попробуешь, и не узнаешь. Пока не будешь многократно пробовать, то ничего и не будет получаться. Надо пробовать и позволять! Будьте себе самым лучшим другом, а также знахарем, лекарем, психотерапевтом и врачом. Дружите со своим собственным «я». Ухаживайте за собой! Хольте себя! Лелейте себя!

Вам ничего из перечисленного выше не подходит? А своё, вам подходящее, искать не хотите? Ну, тогда сидите без движения в плохом настроении, в стрессе, выключив при этом везде свет и ничего не предпринимая. Сидите и переживайте. Сидите и страдайте. Сидите и обижайтесь на весь мир, так как, по всей видимости, другого выхода у вас нет. Вы сами для себя все эти выходы из стресса, депрессии и плохого настроения закрыли, захлопнули, замуровали. Ну что ж, это — ваш выбор! На мой взгляд, не самый лучший. Подумайте ещё раз!

Приложение к совету.

*Про «дни информационного отдыха»
или «критические дни» в нашей жизни*

В современной жизни на нас постоянно обрушивается лавина информации. Эта лавина ежесекундно, ежечасно потрясает НАШ мир, т. е. мир НАШ ИХ мыслей, чувств и эмоций. И конца этим потрясениям, по крайней мере в ближайшем будущем, не предвидится. Мы же, не всегда осознавая вред всего этого, поглощаем информацию огромными дозами, в том числе информацию негативную, постоянно пропуская её через себя. А между тем нам, нашему мозгу, нашей нервной системе критически необходим отдых от такого обилия и объёма информации вообще и строгая дозировка негативной информации, в частности.

Хотите сохранить своё физическое и психическое здоровье? Устраивайте в своей жизни хотя бы время от времени «дни информационного отдыха». Собственным волевым усилием отключайте, перекрывайте основные источники поступления к вам информации. В такой день не слушайте никаких (!) информационных передач по телевидению и радио, не читайте газет и журналов, не прислушивайтесь ни к каким «страшным» историям, рассказываемым друзьями, знакомыми и сослуживцами. И ни в коем случае не обсуждайте ни с кем случайно услышанные вами последние новости, бедствия и катаст-

рофы. Отключите внешний мир от себя или сами отключитесь от него хотя бы на один день в неделю. Создайте себе условия для полного информационного отдыха. Только вы сами в состоянии организовать это для себя. Никто другой для вас и за вас этого делать не будет. Или объявите себе, хотя бы мысленно «критические дни». Это такие дни, когда вы относитесь к достижениям современной цивилизации ну очень (!) критически.

Я не люблю телевидение в принципе. Потому что оно может забрать у меня мою свободу, моё спокойствие и хорошее настроение. Ещё потому, что не я, а телевидение (или кто-то там ещё) решает, какую именно информацию



пропустить через мои мозги, что запустить в мою голову. Потому что эта информация часто снижает мой жизненный тонус, влияет как бы невзначай, незаметно, исподволь на мои взгляды и вкусы. Это всё — несанкционированное вторжение в моё личное жизненное пространство.

Как лично вы относитесь к телевизору? В каких вы отношениях с ним? Вы связаны одной нитью? Вы скованы одной цепью? Вы находитесь у телевизора под каблучком, а вернее сказать, под пультом? Подумайте, рядом с вами на любимом диване лежит пульт управления телевизором или пульт управления вами? Не отдавайте свой пульт управления никому и ничему. Пультом управления собственной жизни должны управлять только вы, вы сами.

Просто пожелание: Будьте осторожны с телевидением! Никогда не теряйте своей свободы. Не отдавайте её никому и ничему. Возьмите пульт управления в свои руки!

Перекрывайте источники излишней и особенно негативной информации. Сами регулируйте собственное настроение и определяйте свои взгляды, вкусы и пристрастия. Мы сами должны быть режиссёрами и продюсерами собственной жизни, никому не позволяя делать это за нас. Мы сами должны устраивать себе «дни информационного отдыха», чётко для себя понимая, что избыток информации плохо влияет на нашу нервную систему, настроение, сон, мировосприятие. Для нас же, современных людей, телевизор стал своеобразным окном в мир и постоянным фоновым сопровождением нашей жизни. Я настоятельно призываю вас к тому, чтобы вы, уважаемые коллеги, хотя бы иногда это самое «окно» захлопывали, задёргивали на нём шторы и опускали жалюзи. У нас в нашей школьной жизни и без этого «окна» очень шумно, нам иногда просто необходима тишина. У нас и без телевизора на нашей работе идёт такой интенсив, что его сверхдостаточно для нашей психики.

Отдохните от информационного потока, промывающего и одновременно задурманивающего наши мозги, будоражащего и распяляющего нашу нервную систему,

нарушающего и портящего наш сон и наше настроение. Заведите простую привычку: вечер без телевизора, или выходной от телевизора. Устройте себе неделю без новостей и газет. Хватит бомбить себя тяжёлой артиллерией — негативной информацией. Да, каждый день что-то где-то происходит. Но зачем лично вам за всё это переживать? Какой в этом смысл? Принимайте и пропускайте через себя строго дозированные порции информации. Иначе вы будете расплачиваться за всё это своим психическим здоровьем.

Нужны нам и «критические дни» по отношению к телефонной связи. Или «дни неработающего телефона». Назовите это как угодно, но на некоторое время отключите свой телефон. Честное слово, ничего страшного не произойдёт, катастрофы не случится! А вы предоставите себе отдых. И уж тем более нам просто необходимы дни без компьютера и ещё без общественного транспорта.

Так же хороши и полезны «дни тишины и молчания». Не случайно монахи устраивали себе дни, когда они не только отказывались от пищи, но и воздерживались от разговоров. Попробуйте. Объявите мысленно «Гимн тишине и молчанию» и восславьте свою неинформированность. Скажите себе, что вы не знаете последних новостей и событий и не хотите их знать.

Во всяком случае непременно делайте, предпринимайте хотя бы что-нибудь для ограждения собственной нервной системы от современных перегрузок и стрессов.

Совет седьмой.

Украшайте свой дом, своё рабочее место и себя. Живите красиво. Устраивайте себе праздники

Украшайте свой дом всегда. Красоту и порядок можно навести и соблюдать в любом, даже самом недорогом, жилище. А беспорядком, небрежностью и безвкусицей можно испортить даже самые дорогие апартаменты. Нам

надо понять одну простую вещь, что красивую жизнь мы можем устроить себе только сами. Да-да, только мы сами можем организовать красоту вокруг себя. И ещё. Красиво — это не значит непременно дорого. Вовсе нет. Порядок, чистоту и красоту можно навести в любом доме. Это зависит только от нас. И можно даже самые изысканные и дорогие продукты и блюда навалить безобразной грудой на стол, оскорбляя эстетические чувства людей.

Придумывайте и упорно повторяйте из года в год в своей жизни хорошие, добрые, красивые традиции. Закладывайте эти традиции в свою жизнь, чтобы они могли служить её украшением. К примеру, кушайте только за красиво сервированным столом. И кушайте не спеша и элегантно. Хотя бы иногда кушайте за столом, накрытым скатертью, пользуясь при этом вилкой и ножом.

Это же касается и вашего рабочего кабинета: никаких завалов тетрадей и учебников, никаких сломанных стульев и парт, никакой небрежности и неряшливости, заброшенности и запущенности. Ведь это — ваше рабочее место, где вы проводите очень много времени. Сделайте его не только удобным и уютным, но и непременно красивым. Как? Думайте, экспериментируйте, ищите! И украшайте, украшайте, украшайте любое пространство вокруг себя.

Следите за своим гардеробом. Имейте в нём красивые и элегантные вещи. Не стоит набирать много дешёвой одежды. Лучше вместо 10–15 недорогих нарядов иметь 2–3 недешёвых и элегантных. И, милые дамы, никаких «бабульских» нарядов! Ходите на каблуках, хотя бы на невысоких. Никаких пенсионерских туфель на плоской подошве! Никакой стоптанной обуви! Никаких зашитых колготок! На голове — всегда причёска, укладка или аккуратно подстриженные волосы! На лице — хотя бы минимальный макияж. Поверьте, не стоит выглядеть бледной поганкой ни при каких обстоятельствах. Когда вы выглядите хорошо и одеты элегантно, то и ощущаете себя более уверенно и респектабельно.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Pte геаглегз таке Лпе Ыгд8.*

Дословный перевод: *Красивые перышки делают птиц красивыми.*

Русский эквивалент: *Одежда красит человека.*

Желаю вам, уважаемые коллеги, красивых перышек и вида жар-птицы!

И ещё. Организовывайте себе праздники. Устраивайте себе не просто праздники, а непременно красивые праздники. Всегда отмечайте свой день рождения, отмечайте его элегантно и красиво. Для этого совсем не обязательно организовывать шумное застолье с толпой гостей. Всегда отмечайте первый день своего отпуска, ведь у нас, учителей, просто замечательные по своей долготе отпуска. Нам в этом могут позавидовать представители любых других профессий.

Устраивайте себе праздники, которые запоминаются. Мне запомнилось, что мы с приятельницами-коллегамися несколько лет подряд отмечали первый день нашего летнего отпуска трёхчасовой прогулкой по Волге на водном трамвайчике. А ещё мы провожали лето. В последний календарный день лета, 31 августа, мы шли в один из парков города, устраивались прямо на травке и ели разные вкусности. При этом каждый участник нашего небольшого пикника под названием «До свидания, лето, до свидания!» должен был рассказать о самом интересном событии уходящего лета и о забавном случае, произошедшем с ним или с ней в это лето. Ещё мы слушали музыку и танцевали под магнитофон прямо на траве. А потом ещё кружились на разных качелях-каруселях.

Организовывайте себе красивые праздники и наслаждайтесь ими! Отмечайте все праздники, свои знаменательные даты и даты своей семьи. Благодарите судьбу

за то, что праздники существуют. Прочувствуйте дух праздника, проникнитесь им. Оденьтесь красиво, празднично, даже если у вас не предвидится в доме посторонних. Не надо много готовить. Надо красиво сервировать стол и украшать все помещения, чтобы в воздухе витал дух праздника, ощущение радости, предвкушение красивого отдыха. Кушайте не спеша, смакуя каждое блюдо. Разговаривайте за праздничным столом тихо, спокойно и медленнее, торжественнее, чем обычно. Да и потом, праздник — это не только обильное застолье, которое ведёт к нездоровому перееданию. Придумайте, как можно организовать себе праздник по-другому, без обжорства и многочасового сидения за столом, пусть и праздничным. Нет, в праздниках должно быть что-то ещё. И это «что-то» можем и обязаны внести в свои праздники мы сами. Придумайте, подготовьте, поставьте хорошие и красивые праздники для себя и своих родных и близких. Праздники, которые запоминаются и о которых хочется потом вспоминать. И пусть это будут праздники души, ума и красоты.

• *Красота требует средств, и не только материальных, а ещё больше интеллектуальных и духовных. Не скупитесь в этих средствах!*

И ещё немного о голоде. Как известно, голод может быть не только физическим, но и интеллектуальным, эмоциональным и духовным. Не позволяйте себе испытывать такого рода голод. Физический как раз можно, ничего в нём страшного нет. Он даже полезен раз в неделю, как говорят натуропаты и сторонники здорового образа жизни. А вот от интеллектуального, эмоционального и духовного голода сначала портится настроение человека, потом характер, затем происходят необратимые изменения личности.

Просто пожелание: Живите красиво! И никогда не будьте интеллектуально, эмоционально и духовно голодны!

Приложение к совету.

Про праздники живота и праздники души

Пьют и едят все люди, но пьянствуют и обжираются только дикари.

В. Белинский

Неприменно устраивайте себе праздники души. Да-да, не просто праздники с «обжираловкой» и толпой громкогласных гостей, а именно красивые, спокойные, умные и элегантные праздники. И обязательно интересные, содержательные, с какой-то изюминкой, задумкой, сюрпризом. У нас, к сожалению, все праздники проходят обычно по одному сценарию: перед приходом гостей мы делаем генеральную уборку квартиры, затем готовим горы вкусной еды, потом встречаем толпу гостей, рассаживаем всех вокруг стола и несколько часов обжираемся, иногда ещё можем попрыгать под громкую музыку. Потом опять едим и пьём. И так почти всегда.

Организовать хороший праздник, поставить его, как режиссёр, так же непросто, как подготовить и провести хороший открытый урок. Но ведь мы обдумываем каждую деталь, каждый момент открытого урока, а не занимаемся только уборкой классной комнаты перед ним. В отношении же домашнего праздника у нас сложилась следующая традиция: мы тщательно планируем, что вымыть, вычистить и убрать в доме; ещё более детально мы продумываем подробное меню, чем будем угощать наших гостей. И всё. Ну, ещё составляем разве что список приглашённых. А что мы будем делать с приглашённой толпой народа? Об этом мы вовсе не задумываемся. Это не планируется совсем. А зря. На мой взгляд, вместе с меню следовало бы обязательно продумывать и планировать культурную программу праздника. Тем более что мы, российские учителя, обычно — прекрасные режиссёры и постановщики. Причём мы владеем этим не в теории, а как раз практически. Ведь нам за учебный год приходится с ребятами столько всего придумывать, разыгрывать, ставить; столько самых разных мероприятий организовывать и проводить!

Почему бы не взять хотя бы некоторые элементы этой работы в свои семейные, домашние праздники? Ведь мы же всё равно делаем это на работе постоянно для других. И мы точно умеем это делать. Так почему же не сделать это у себя дома, для себя, любимых? Почему не поставить, как режиссёр, красивый запоминающийся праздник, заранее придумав и продумав нечто, что превратило бы традиционный сидячий праздник обжорства, т. е. праздник живота, в праздник живой и содержательный, в красивый праздник души? Сложно? Конечно, не легко. Но, уверяю вас, не сложнее, чем два-три дня до намечаемого праздника таскать домой почти неподъёмные сумки с продуктами и потом стоять на кухне сутками, готовя горы изысканной еды. Просто кулинарные шедевры нам творить привычно, так же как привычны и понятны нам праздники живота. А приготовить самое простое блюдо для души — нам непривычно, а потому страшно и трудно.

Я не призываю вас совсем ломать и сломать сложившиеся у нас праздники живота. Я просто предлагаю внести в наши традиционные многочасовые застолья что-то для ума, сердца и души. Делайте из каждой домашней вечеринки не только праздник живота, но и праздник души. Не надо много готовить. Не надо приглашать много людей. Не надо тратить на праздник много денег. Вообще не надо много, надо хорошо, содержательно и душевно. Из каждого своего дня рождения устраивайте день рождения души. Как это сделать? Если мы не знаем, как готовить то или иное блюдо, то смотрим в книги по кулинарии. Если мы сами не можем придумать и организовать изюминки для своей домашней вечеринки, можно взять идеи из журнальных статей, из книг соответствующего содержания, которых сейчас выпускается огромное количество.

Запомнился мне один праздник, посвященный 8 Марта. Тогда собрались мы на квартире наших друзей. И ведущий начал праздник такими словами: «Сегодня команда элегантных мужчин играет, нет, не против команды не-

сравненных женщин, нет! Команда элегантных, любящих мужчин играет для красивых и обворожительных женщин!» У нас на этой вечеринке, посвященной Женскому дню, был замечательный ведущий, а вернее ведущая, так как это суперответственное дело мы мужчинам не доверили. Нельзя же пускать Женский праздник на самотёк, полностью вверяя его в мужские руки. Приглашённые на вечеринку мужчины задания получили заранее, о чём им несколько раз напоминала ведущая до праздника. Задания были следующими:

- Написать, а позже уже на вечеринке зачитать вслух объяснение в любви любимой женщине. Можно не называя имени и не обозначая предмет своей страсти, а можно с использованием вымышленного имени. Это уж на усмотрение мужчин.

||| ||| ||| ||| ||| ||| ||| ||| |||

**ПРАЗДНИКИ ЖИВОТА
остаВпаигтдцшу
ГОЛОДНОЙ !**

- Прочитать всем присутствующим дамам красивые стихи, желательно о любви.
- Составить список эпитетов, которыми мужчины могут охарактеризовать свою даму сердца. На вечеринке было соревнование, у кого из мужчин таких эпитетов окажется больше, когда они описывали свою возлюбленную.
- Вспомнить анекдот, непременно восхваляющий женщин.
- Составить и записать объяснение на тему «Нет, без женщин жить нельзя на свете, нет!» со своими собственными аргументами и фактами.
- Приготовить и торжественно вручить на вечеринке при всех гостях подарок-символ, подарок с глубоким смыслом и подтекстом. И, даря его, дать свои пояснения.
- Описать напиток любви, который вы преподнесёте своей любимой женщине завтра, на следующий день после 8 Марта, и не забыть действительно сделать это.

На самой вечеринке были для мужчин и задания, к которым они не готовились заранее. Например, составить из фруктов композицию или букет для своей любимой. Набор фруктов и ножей у всех участников этого конкурса был одинаковый, а вот композиции и фруктовые букеты получились, разумеется, абсолютно разные. Мне запомнились некоторые описания следующих «напитков любви»:

1. Свежесваренный кофе, принесённый мужем прямо в постель утром рано.

2. Коктейль из фруктовых соков, с которым муж будет встречать жену с работы, стоя на пороге квартиры с красивым подносом и элегантными фужерами.

3. Термос горячего крепкого чая, который мужчина принесёт жене прямо на работу, чтобы она глотнула любимый напиток перед вечерним родительским собранием.

С того праздника мне запомнились следующие символические подарки с глубоким смыслом:

1. Один мужчина подарил своей жене абонемент в бассейн, объяснив при этом своё желание плыть с ней по течению жизни только вместе и всегда держаться на плаву.

2. Второй мужчина подарил своей любимой обычный рыболовецкий крючок, сказав, что «рад быть у неё на крючке и служить ей, как золотая рыбка».

3. Третий мужчина подарил своей жене блокнот с отрывными листочками под названием «Список покупок» и пояснил, что готов постоянно ходить по магазинам со списком, составленным женой накануне.

Каждый подарок и каждое следующее выступление очередного мужчины встречались бурными эмоциями присутствующих дам. Уверяю вас, радость и слёзы в глазах были неподдельными. Весь вечер мужчины объяснялись нам, женщинам, в любви, соревнуясь, кто больше эпитетов своим любимым подберёт. А мы, женщины, почувствовали, что вечер действительно удался.

Видите, как всё просто?! Надо только придумать красивый праздник, найти подходящую компанию и вдохновить окружающих тебя людей на творчество.

Мне вспоминается ещё один праздник. Однажды мы с коллегами решили устроить необычную вечеринку — проводы в декрет одной нашей сотрудницы. В один из её последних дней перед уходом в декретный отпуск мы пригласили её в дом к другой нашей учительнице, где всё было заранее обдумано и устроено. Причём будущая мама была приглашена в гости на чашечку чая под каким-то благовидным предлогом, и она ни о чём даже не подозревала. Когда виновница торжества пришла в гости, она попала в нарядную гостиную, оформленную шариками и цветами. Тут же стоял фуршетный стол с закусками и напитками. Когда наша коллега вошла в нарядную комнату, неожиданно вспыхнул свет, и все гости дружно закричали: «Сюрприз! Сюрприз!» Вообще-то говоря, это был девичник. Мы, все давние приятельницы, провожали свою коллегу и подругу в декретный отпуск. Мы все дружно запели под фонограмму песню «Мы желаем счастья вам!» Слова в песне не простые, а переделанные; так что текст был заранее раскопирован, и все держали в руках листочки со словами. Надо сказать, что

эту песню мы репетировали накануне на переменах между своими уроками. Потом мы стали дарить виновнице торжества небольшие подарочки, приготовленные всеми нами заранее: кто ползунки, кто пинетки, кто игрушки. Затем мы перешли в другую комнату, где повсюду горели свечи, и было объявлено, что сейчас будут проходить гадания. Мы все расселись удобно, и главная среди нас «гадалка» достала одинакового размера небольшие листочки и стала каждому присутствующему задавать одни и те же вопросы, при этом всё скрупулёзно фиксируя на бумаге. Итак, главные вопросы были следующие: кто родится у нашей подруги — мальчик или девочка, какого числа и с каким весом. На отдельном листочке записывались все ответы и имя отвечающего. Листочков было написано ровно столько, сколько людей присутствовало на вечеринке. Затем сама «гадалка» взяла маятник и, походив вокруг будущей мамы, сделала свои «предсказания». Всё это происходило весело, с шуточками и ироничными комментариями, под блики свечей и тихую спокойную музыку. Кто-то искромётно пошутил, подводя итог нашим гаданиям: «Итак, девчонки, всё записано, всё запротоколировано. Кто угадал, тому и ребёнок достанется». Надо сказать, что мнения присутствующих насчёт веса ребёнка, сроков родов и пола малыша разделились, к консенсусу прийти так и не удалось. Все всё называли разное, но определённо решили, что это точно будет либо девочка, либо мальчик. В конце «гаданий» наша главная «гадалка» строго объявила, что угадавшему пол и вес ребёнка, а также дату родов молодая мама просто обязана будет подарить подарок. На том и порешили. Всё данное мероприятие заснималось на фотоаппарат, и виновнице нашего маленького торжества было объявлено, что после успешных родов ей полагается приз — фотоальбом с фотографиями о данном мероприятии. Такой вот необычный праздник у нас тогда получился.

Да, это были праздники с изюминкой. Это были праздники души.

Просто пожелание: Пусть в вашей жизни будет больше изюма.

Прекрасно украшает любые праздники дружное пение. В наше время проблема отсутствия талантливого музыканта, гитариста, пианиста или-баяниста легко решается современной аппаратурой с караоке.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *A sa? /л д/01/ез са(слез по т/се.*

Дословный перевод: *Кот в перчатках мышей не ловит.*

Русский эквивалент: *Без труда не вытянешь и рыбки из пруда.*

Чтобы ваши праздники действительно получились, вам придётся снять перчатки и засучить рукава.

Разумеется, идеи того или иного проводимого вами праздника могут быть самыми разными. Главное, не лениться душой и придумать что-то интересное, либо взять уже готовые идеи из соответствующих книг, а также журнальных и газетных статей. Уверяю вас, их очень много. Надо просто хорошенько подумать и поискать, не зацкливаясь только на кулинарных изысках и идеальной чистоте в доме. И у вас всё получится, лишь бы вы в свой домашний праздник вкладывали не только деньги и продукты, но и выдумку, мысль, фантазию и душу. Тогда праздник праздновать будет не только ваш живот, но и ваша душа. А ваша жизнь станет гораздо содержательнее и красивее.

Совет восьмой.

«Я не могу себе позволить НЕ заниматься собственным здоровьем!»

Мы, учителя, в основной своей массе очень ответственные люди. На нас можно возложить многое. И мы безотказно и гордо (или понуро?) несём этот нелёгкий груз

ответственности. Да, мы ответственны за многое, мы очень многое должны и обязаны. Я подробно размышляю об этом в своей книге «Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель»². Иногда ответственность, возлагаемая на учителей, даже нелепа. К примеру, ответственность учителя за знания и успеваемость учеников. Как это может быть? Ни один учитель на американском континенте, к примеру, ни за что не возьмёт такую ответственность на себя. А если ему это всё же предложить, то он скажет: «Вы это серьёзно?» А мы, российские педагоги, почему-то всё ещё берём. Но речь сейчас пойдёт совсем не об этом. Набирая на свои плечи безмерное количество самых разных ответственностей, мы почти никогда не берём на себя едва ли не главную — ответственность за собственное здоровье и ведение здорового образа жизни. Эту самую жизненно важную ответственность мы почему-то вешаем на врачей, на медицину, на систему здравоохранения. Какие-то чудовищные подмены, обманы, несостыковки приняты в нашем обществе за норму и большинству людей кажутся вполне здоровыми и нормальными. Скажем, общество вешает на учителей ответственность за знания и успеваемость учеников и студентов. А люди вешают на медицину и врачей ответственность за сохранение собственного здоровья. Глупо, безграмотно, безрассудно, но у нас так принято!

На мой взгляд, уже давно пора людям взять ответственность за собственное здоровье на себя и не строить никаких иллюзий в отношении врачей и медицины. У Гиппократа есть такая мысль: «Врачует больного его природа, врач же

² Бикеева А. Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель. Игра пятая «На прожиточный минимум давать детям образовательный максимум, или учителя должны...», с. 201-215; игра седьмая «Учитель ответственен за знания своих учеников», с. 223-230. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.

должен этой природе прислуживать». Но, по-моему, ещё больше врача прислуживать природе своего организма должен сам владелец этого организма, сам человек. Он просто обязан это делать. Преступно не делать этого! «Я не могу себе позволить НЕ заниматься собственным здоровьем!» — эти слова должны стать девизом нашей жизни.

У современного же человека сложилась пагубная привычка: сначала своим образом жизни засорить собственный организм, сломать, сбить работу его разных систем, а потом пойти к врачу и переложить ответственность за всё это на него. Конечно, так делать легко и удобно. Но, к сожалению, малоэффективно и абсолютно безграмотно, а иногда ещё и очень больно. Ведь если вы сами не занимаетесь собственным здоровьем, не бережёте и не лелеете свой организм, то при чём здесь врачи? Они, разумеется, могут прописать вам обезболивающее средство, рассказать про лейкоциты и эритроциты в крови, а также дать больничный лист, но трудиться над сохранением собственного здоровья или работать над восстановлением нормального функционирования той или иной системы организма, где произошёл сбой, можете и должны только вы, вы сами. Если же вам лень или некогда, что примерно одно и то же, этим заниматься, то приготовьтесь к тому, что ваш организм с годами будет расстраиваться всё больше и больше, а болеть вы будете всё чаще и дольше. И заниматься налаживанием и отлаживанием работы вашего организма, кроме вас самих, всё равно никто не будет. Только вы сами ответственны за своё здоровье. И нечего перекладывать эту ответственность на других. Это — бессмысленно, безграмотно, да и просто нелепо.

• *А что действительно «лепо», так это сделать заботу о собственном здоровье и здоровом образе жизни своим главным жизненным приоритетом.*

Литературы по данному вопросу издано море. Можно собрать небольшую домашнюю библиотечку и, изучая различных авторов и их системы оздоровления человеческого организма, их здоровьесберегающие технологии,

выработать свою собственную, подходящую именно вам. Одной из моих любимых книг по вопросам здорового образа жизни является книга И.И. Литвиной «Три пользы: основы правильного питания». В этой книге автор даёт список из 38 «Особо полезных продуктов». Автор предлагает включить в своё питание принцип «трёх польз», т. е. каждый день съесть три (хотя бы три!) из указанных в списке особо ценных продуктов. И.И. Литвина утверждает, что жить по принципу «трёх польз» довольно удобно. Я же хочу, основываясь на принципе «трёх польз», предложить вам, уважаемые читатели, следующее. Сначала составьте свой собственный список из 10-20-30-40 и более (вам решать, сколько именно пунктов в нём будет) особо полезных для вашего здоровья дел. Например:

1. Физзарядка.
2. Сеанс массажа.
3. Самомассаж.
4. Разгрузочный день.
5. Голодный день.
6. Контрастный душ.
7. Лыжная прогулка зимой, длительная пешая прогулка летом.
8. Приём травяных настоев.
9. Занятие на велотренажёре.
10. Очистительная клизма.
11. Аутотренинг.
12. ...

В вашем списке самых полезных для здоровья дел может быть сколько угодно и каких угодно пунктов, лишь бы вы ежедневно приносили собственному здоровью «три пользы», выполняя любые три пункта вашего списка. Список, разумеется, можно постоянно расширять и дополнять. Сразу «три пользы» ежедневно трудно? Ну, хорошо, приносите собственному здоровью две или, для начала, хотя бы одну пользу.

Главное, постоянно ну хоть что-нибудь предпринимать в данном вопросе. И ежедневно, засыпая, строго с себя

спрашивать: «Какую пользу я принёс сегодня собственному организму?» И если никакую, то ругать себя беспощадно, а на следующий день непременно что-то изменять в своём графике жизни и обязательно какую-нибудь пользу своему поистине драгоценному организму приносить. И тут никакие отговорки о нехватке времени не принимаются! Пусть вам не хватает времени смотреть телевизор, или болтать по телефону, или ходить по магазинам. Но на оздоровительные процедуры вы его, это самое время, просто обязаны выкраивать. Когда мы говорим: «Мне просто некогда заниматься собственным здоровьем» — это неправда! А правда состоит в том, что мы не имеем такой привычки, стойкого навыка грамотно и бережно ухаживать за собой. Это ведь действительно нелегко.

Вы хотите всё это делать, но не знаете, как именно? А вы читать умеете? Так берите соответствующую литературу и читайте. Изучите 10-20-30 методик оздоровления различных авторов, а из изученного составьте одну собственную для себя. Выработайте в себе, всячески насаждайте в свою жизнь хорошие, здоровые привычки. Это — безумно сложно! Наша лень будет отчаянно сопротивляться этому процессу. Но из этой нелёгкой схватки с собственной ленью мы должны выйти победителями, ведь на кону — наше здоровье. Как известно, привычки вырабатываются годами. Просто так за один день или за одну неделю себе новую хорошую и здоровую привычку не привить. Здесь нужна длительная многодневная тренировка. вспомните, как дети учатся читать, или писать или считать. Бесконечные уроки и домашние задания, бесчисленные упражнения, задачки, примеры, прописи и т. п. Кроме того, нужны годы, чтобы отточить до совершенства и закрепить приобретённый навык. вспомните, как вы сами учились писать? Это было очень давно, и вы уже почти ничего не помните? Ну что ж, можно провести над собой маленький эксперимент. Возьмите ручку в левую руку, если вы — правша. Или можно поэкспериментировать ещё более экстремально: возьмите ручку пальцами своей правой

ноги и научитесь писать таким вот необычным образом. Сколько времени вам на это потребуется? Бесспорно, что скорость учения у всех людей разная. Но всем нужны долгие тренировки в приобретении какого-то практического навыка. Так же и с привычками вести здоровый образ жизни. Поставьте перед собой цель — приобретение хороших, здоровых привычек. И тренируйте сами себя ежедневно, еженедельно, постоянно. Уверю вас, приобретение и закрепление привычек здорового образа жизни пойдёт у вас гораздо легче, чем, скажем, освоение письма ногами. Потому что в последнем нет особого смысла, а в освоении- и насаждении в собственную жизнь хороших, здоровых привычек как раз содержится огромный смысл. Так что ваши ежедневные тренировки не будут такими уж выматывающе тяжёлыми, но прилагать усилия постоянно всё-таки придётся. Хорошо при этом вести записи, чтобы по ним можно было оценить личный прогресс в этом трудном деле, ваши успехи за год, два, три. Повторяйте заданное себе упражнение, будь то «голодный день», или контрастный душ, или очистительная клизма, или что-то ещё — многократно. Это бесчисленное число повторений создаст вашу новую привычку, которая постепенно превратится в вашу натуру, прочно войдя в вашу жизнь. Самое главное, планируйте и делайте, анализируйте и корректируйте и неотступно выполняйте запланированное. Легко не будет! А совсем даже наоборот: будет очень сложно! Сложно сладить с собой, ленивым, совладать с собой, почти безграмотным в плане здорового образа жизни. И вполне возможно, что эта борьба с самим собой будет носить затяжной характер. Но это не так уж и страшно. Вы всё равно можете и должны выйти из неё победителем. И не бойтесь провалов. Да, они, к сожалению, случаются в нашей жизни довольно часто. Это как у школьника: да, некоторые буквы он выведет криво и некоторые контрольные напишет на «два». Но приходит новый школьный день, и тренировки по разным учебным предметам начинаются снова. И так из года в год. Не бойтесь «не-

удов» и «двоек»! Просто не отступайте от избранной вами жизненной стратегии, не сходите с выбранного вами пути. И у вас всё получится! У вас просто нет другого выхода.

Часто говорят: «Знание — сила». На мой взгляд, это — не совсем так. Знание — лишь первая ступенька к настоящей силе. Ведь можно знать и не делать. Так в основном мы и поступаем по отношению к собственному здоровью. Ведь большинство из нас очень хорошо осведомлены о том, что — полезно, а что — вредно. Да, мы знаем, но ведь не делаем! Действие — это сила! Так давайте делать, давайте действовать, а не только пассивно складировать соответствующие знания.

Просто пожелание: Желаю вам быть по-настоящему сильными!

Составьте план своего постепенного перехода к здоровому образу жизни и неукоснительно ему следуйте. Внесите систему и постоянство в свой образ жизни, всё более и более приближая его к здоровому. Выработывайте свою собственную стратегию, свою философию, своё учение сохранения здоровья и следуйте ей неукоснительно. Будьте самоорганизатором собственной жизни, собственного труда и здоровья. Создайте не только здоровый образ жизни, но и здоровый образ работы. Не жалуйтесь на тяготы своей профессии. Вместо этого следуйте выработанному вами здоровому образу работы. Долой из нашей жизни жалобы и нытьё! Нам нужны конструктивные решения назревших проблем. Устали — отдыхайте, перенапряглись — расслабляйтесь, перенервничали — успокойтесь. И всегда оздоравливайтесь. Как настройщик настраивает расстроенный музыкальный инструмент, так и мы сами должны настраивать свой расстроенный, взвинченный, уставший и засорённый организм. Только мы сами! Хороший настройщик владеет целой серией приёмов настройки музыкального инструмента. Что нам мешает стать первоклассным настройщиком своего здоровья? В этом деле нам могут мешать лишь две причины: наша собственная лень и наше дремучее невежество. С ленью можно и должно бороться,

а невежество боится образованности и знаний. Так что давайте не будем лентяями и невеждами, а будем грамотными, высокопрофессиональными настройщиками собственного организма.

Природосообразный образ жизни и здоровьесберегающие технологии труда — вот что должно стать вашими приоритетами. Иначе вы будете очень быстро стареть, дряхлеть и болеть. Выбирать вам! И никакие врачи здесь ни при чём. А действительно при чём только мы, мы сами!

«В своей жизни каждый человек идёт особым путём, но счастливым может быть только тот, кто живёт просто, питается чисто, мыслит искренно и доброжелательно, уважает и ценит духовные богатства, любит и бережёт природу, знает, что такое справедливость и доброта» (И.И. Литвина, книга «Три пользы»).

Приложение к совету.

Уроки здоровья после уроков

Живой организм — самый совершенный, уникальный механизм — обладает достаточным запасом сил для восстановления нормального здоровья даже тогда, когда ему нанесён тяжёлый ущерб. Самоисцеление основывается на естественном образе жизни в соответствии с законами природы. Кеннет Джеффри, австралийский врач-натуропат, писал, что «нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди — те, у которых отсутствует разум для осознания законов природы, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил».

И.И. Литвина, «Три пользы»

Я — не специалист в вопросах народной медицины и здорового образа жизни. Просто мне повезло встре-

тить в одном из учебных заведений, где я работала учителем английского языка, одного замечательного человека — учительницу физкультуры Оксану Васильевну. Кроме педагогической работы, она в свои 65 лет была большим энтузиастом собственной жизни и поборником насаждения здорового образа жизни в первую очередь среди работников школ. Оксана Васильевна совершенно бесплатно вела в нашей школе лекторий на тему «Забота о собственном здоровье», сопровождаемый практическими занятиями. Ещё она вела занятия аэробикой для педагогов, а иногда просто устраивала в школьном спортивном зале баскетбольные или волейбольные игры между работниками школы. Мы называли все эти мероприятия «Уроки здоровья после уроков». За день-два до следующего «Урока здоровья» Оксана Васильевна обойдёт большую часть педагогического коллектива школы и пригласит каждого лично на следующее занятие. Причём не просто скажет, когда и где оно будет проходить, а уговорит, убедит каждого из нас, что нам это действительно надо. А в начале сентября перед началом своего лектория она раздала всем красочные открытки, где была приклеена какая-нибудь цитата о здоровье. Ребята, её же ученики, набрали и распечатали по её просьбе разные мудрые высказывания, которые Оксана Васильевна собирала много лет. Любопытно, что всем нам достались разные цитаты. И мы, педагоги, получив такие оригинальные открытки, между уроками бегали друг к другу, сравнивая цитаты, и даже переписывали что-то друг у друга себе в блокноты. Мне, помню, досталась на открытке следующая цитата: «Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно всегда. Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней» (Н.М. Амосов).

Ну, как было не пойти на занятия по здоровью после такого чудного приглашения?! Так и ходили мы, учительницы, на уроки здоровья после своих уроков.

И это ещё вопрос, какие уроки были для нас важнее. Условие посещения «Уроков здоровья» было одно — приходиться на все лекционные занятия в спортивной форме, т. к. теоретические занятия непременно заканчивались тренировками по применению полученных знаний на практике.

Наша коллега проводила с нами эти послеурочные занятия раз в неделю в школьном спортивном зале, где мы закрывались от всех любопытных глаз. Как же иначе? А вдруг мои ученики увидят меня, их учительницу, в спортивном трико, задирающую ноги или пытающуюся стоять начулове! Учительницу, растирающую мочки своих ушей или массирующую кончик носа. Учительницу, мотающую головой из стороны в сторону или громко и шумно вдыхающую и выдыхающую воздух. Или учительницу, о ужас! занимающуюся медитацией. Согласитесь, непривычно и странно видеть такое. Поэтому мы, учительницы, и скрывались так тщательно от любопытных глаз своих учеников. Сначала непривычно и даже как-то смешно разучивать разные способы и методы оздоровления собственного организма, но позже начинаешь привыкать и пользуешься ими уже почти автоматически. При этом наша группа здоровья всё росла и ширилась, в неё вливались всё новые и новые члены.

С энтузиазма обычной учительницы физкультуры и бьющей через край её позитивной энергии и началось приобщение педагогического коллектива к здоровому образу жизни и постепенный переход всей школы в целом на здоровьесберегающие технологии и методики.

• *Здоровья пример поразителен/ Здоровый пример заразителен!*

Вам нравится эта идея? Вы одобряете подобный подход к производственной деятельности? Так в чём дело? Почему бы вам не стать организатором таких «Уроков здоровья после уроков»? Надеюсь, читать вы умеете (это нушло для подготовки к подобным занятиям), и спортивный костюм у вас дома наверняка имеется. Вот и не надо

никого и ничего ждать. Сколачивайте вокруг себя группу единомышленников и начинайте пропаганду здорового образа жизни в своём родном коллективе. И поймите, что именно вам это больше всех надо, ведь вы хотите быть здоровым и успешным человеком. Итак, вперёд! Смело беритесь за создание «Партии сторонников здорового образа жизни» на своей работе! Такой партии у нас ещё точно не было.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *10 оrep a пет спар{ег.*

Дословный перевод: *открыть новую главу.*

Русский эквивалент: *начать новую жизнь.*

Уважаемые коллеги, не надо открывать новую главу с понедельника. Откройте новую главу прямо сейчас!

Совет девятый.

Всегда оставляйте за собой право на личное жизненное пространство, в которое никому не разрешено вторгаться

Наверное, у каждого живого существа есть своя территория, своя зона обитания, куда для других вход ограничен. Животные, к примеру, метят свою территорию и вполне могут устроить бойню с теми, кто предпримет попытку вторжения на это их жизненное пространство. У людей тоже есть своя территория, своё личное жизненное пространство, просто необходимое каждому из нас для психологического комфорта. Это — наш личный мир, который другие люди обязаны уважать и который мы сами должны свято охранять.

Наше личное жизненное пространство — это тонкая невидимая нематериальная энергетическая субстанция, в которой мы постоянно существуем и которая едва ли поддаётся простому и короткому определению. Зато вторжение

в этот свой личный мир вы сразу же чувствуете интуитивно, ощущая психологический дискомфорт и даже подавленность.

Наше личное жизненное пространство — это и тот физический мир материальных вещей, в котором мы постоянно живём. Это — только наша комната, наш собственный письменный стол, личный компьютер, цветы и комнатные растения вокруг, наше старое удобное кресло и торшер рядом с ним. Это — сувениры и милые безделушки, недорогие по цене и, возможно, не несущие глубокого смысла, но создающие нам настроение каждый день. Наш личный мир — это книжные полки и шкафы с любимыми книгами и журналами. Это — наши личные альбомчики и блокнотики, косметички и сумочки и много чего ещё. Вторжение других людей в этот наш физический личный мир сразу же выводит нас из зоны психологического комфорта, вызывает тревожность и доставляет массу неприятностей.

• *Ну что ж, за приятности в собственной жизни нам предстоит бороться!*

Всегда оставляйте за собой право на «прайвизи», на личную жизнь и неприкосновенность всего этого. Стройте на страже своего личного жизненного пространства, как физического, так и энергетического, нематериального, никого туда не пуская, а если пуская, то строго дозированно и только исключительно по собственному желанию.

Если у вас нет своей отдельной комнаты, организуйте свой личный уголок, письменный стол, книжную полку, кресло-качалку и вообще всё что угодно, но принадлежащее лично вам и больше никому.

Очистите своё тонкое нематериальное жизненное пространство. Прервите общение с назойливыми соседями. Сведите до минимума общение с негативно настроенными людьми, от которых исходит лишь отрицательная энергия. Заведите определённые часы, в конце концов, минуты в сутках, только лично для себя и ни для кого больше. Иногда нам просто необходимо одиночество, нам нуж-

но пребывание в нашем личном жизненном пространстве без кого бы то ни было. Да-да, хотя бы иногда. Одиночество, тишина, молчание. Вообще-то говоря, небольшая доза всего этого нам жизненно необходима ежедневно. Поэтому, придя домой после рабочего дня, надо себе эту ежедневную «дозу» организовать. Сделать это в нашей реальной жизни не так-то просто. В основном наши близкие и родные, а также друзья и знакомые нам не позволяют иметь собственное жизненное пространство, а уж тем более не любят оставлять нас в одиночестве и молчании. А это нам просто необходимо. Необходимо нашему здоровью, нашей нервной системе, нашему энергетическому балансу, нашей психике.

Вы пришли с работы, и к вам сразу же начинают приставать ваши домашние? Скажите им, что хотите принять ванну, чтобы снять усталость, и уединитесь в ванной комнате. Или скажите, что собираетесь поспать часок и уйдите в самую дальнюю комнату в вашем доме. Не забудьте, придя с работы домой, отключить хотя бы на время свой домашний телефон или поставить его на автоответчик.

• *Помните: телефон — наш друг, товарищ и враг! Так же как и телевизор.*

Отключите все остальные средства связи; выключите радио, магнитофон, телевизор. Поставьте вокруг своего личного жизненного пространства заслон от всех вторжений в него извне хотя бы на некоторое время.

Если вы в своей квартире лишены личного жизненного пространства, как физического, так и не физического, то это говорит лишь о вашем слабом менеджменте. Да-да, вы — бездарный менеджер собственной жизни, вы слабый организатор и хранитель своего прайвизи. Так станьте талантливым менеджером и сильным организатором собственной жизни. Хотя бы один час в день, хотя бы полчаса должны стать вашим личным временем, неприкосновенным ни для кого другого. Хотя бы один письменный стол, одна книжная полка, один шкафчик должны

быть лично вашими, вторжение в которые посторонним было бы строго запрещено. Чем меньше у вас в жизни личного пространства, дозированного одиночества и молчания, тем более раздражительными и даже агрессивными вы будете, тем более сильно будет расшатана ваша нервная система и тем больше и быстрее вы будете скатываться в личную неудовлетворённость собственной жизнью и своё психическое нездоровье.

Помните, у каждого человека есть право на личное жизненное пространство, на прайвиси, на одиночество и на молчание. Но., как известно, за свои права надо энергично бороться, упорно их отстаивая в затяжной выматывающей борьбе. Так что борьба за своё личное жизненное пространство нам предстоит, видимо, нелёгкая.

Всегда оставляя за собой право на личное жизненное пространство и зорко оберегая его, помните о том, что таким же правом на свою территорию обладают и другие люди: ваши родные и близкие, ваши друзья и знакомые, ваши коллеги, ваши ученики.

Совет десятый.

Станьте энтузиастом собственной жизни

Всё в нашей жизни зависит от того, как мы воспринимаем то или иное явление. Один скажет: «Ну вот, опять идти на эту встречу. Ужас, как не хочется! И чего я там не видел?!» А другой скажет по-другому: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!». Кому будет интереснее и легче жить?

В 50-е годы XX века в нашей стране была такая песня жизнеутверждающего характера — «Марш энтузиастов». Так вот, пусть вся ваша жизнь станет таким «Маршем энтузиастов» по жизни. Пусть вам всё в жизни будет интересно. Тогда и вся ваша жизнь станет намного содержательней. Пусть вам всё будет делать не лень. Тогда ваша жизнь будет казаться вам нетрудной. А для этого надо идти по жизни маршем, как и поступают истинные энтузиасты.

Из своего многолетнего педагогического опыта знаю, что в каждой возрастной группе есть дети, которым ничего не интересно. Чего бы им ни предложили, они ничего не хотят, никогда ни в чём не участвуют, а если вдруг и участвуют в каких-либо школьных делах, то неохотно, как бы через силу. Нет в них энтузиазма, огонька, радости, задора. Поэтому им скучно, они ни в чём не участвуют, они ничему не рады. Такие дети и на весёлые новогодние вечеринки приходят с настроением: «Ну, давайте развлекайте меня. Посмотрим, что вы тут напридумывали. Фу, ерунда какая, это — неинтересно!» А ведь такими дети не становятся сами по себе, они не берутся из ниоткуда. Они копируют нас, взрослых, которых уже давно ничто не радует, которым уже давно ничего не интересно. Таких взрослых, которые идут по жизни не под «Марш энтузиастов», а уныло и даже обречённо плетутся под «Похоронный марш». Эти унылые и обречённые, сами того не осознавая, обедняют свою жизнь, делая её чёрно-белой, унылой и скучной, а со временем тяжёлой и беспросветной. «Я не вижу выхода! Я загнан в угол!» — кричат они. Так давайте же, в конце концов, усилием воли выгоним себя самих из угла, из этого самого только ведомого нам самим угла и начнём действовать и воспринимать жизнь так, чтобы больше в один и тот же угол не попадать. На вопрос «Как ваши дела?» унылые страдальцы отвечают «Так себе» или «Ничего хорошего», в лучшем случае — «Ничего». Из ничего и выйдет ничего. Это — их жизневосприятие. Энтузиасты же всегда находят позитивные и оптимистичные ответы.

Какой марш выбираете вы? Какой марш звучит у вас в голове чаще всего? Не рано ли себя хоронить? Не пора ли сменить пластинку? Не нужны нам траурные мелодии. «Похоронный марш» уместен только на кладбище. Но нам туда пока ещё рано. Поэтому нам подходит другой марш — «Марш энтузиастов». Итак, твёрдой поступью, бодро и радостно вперёд! И пусть вам всё в вашей жизни будет интересно!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *go with zote (зоте дтдег Ыо зоте(П1пд.*

Дословный перевод: *класть имбирь во что-то.*

Русский эквивалент: *работать с огоньком, с воодушевлением.*

Уважаемые коллеги, желаю вам класть имбирь во все ваши дела!

Приложение к совету.

Марш энтузиастов

Я часто вспоминаю одну свою подругу детства и студенческих лет. Её звали Ирина. Больше всего в ней меня удивляло то, что ей всё всегда было интересно, и то, каким энтузиазмом она бралась за любое дело. «Ребята, давайте начинать готовиться к Шекспировскому вечеру», — говорила наша учительница по английскому языку. «Ой, как интересно! Давайте!» — восклицала моя подруга. «Ребята, кто будет вести политинформацию младших школьников?» — спрашивала учительница по истории. «Я буду!» — сразу же отзывалась Ирина, время посещения музея большинство из нас не очень слушали экскурсовода. Ирина была самая внимательная, ей почему-то всегда всё было интересно. Она задавала больше всех вопросов. А на следующий день она восторженно-искренне говорила приятелям: «Ой, вчера мы на такой интересной экскурсии были. Представляете, дом, и в нём всё сохранилось, как было при жизни Алексея Толстого. Это так интересно!» Я невольно заражалась от неё её энтузиазмом, её умением радоваться и находить интерес в простых, казалось бы, вещах. Помню, когда мы уже были студентами университета, Ирине на день рождения группа, в которой она училась, подарила открытку. Обычную открытку, и больше ни-

чего. Но на этой открытке каждый из Ирининых сокурсников написал несколько слов. Я никогда не забуду, с каким восторгом Ирина показывала мне эту открытку и радовалась: «Представляешь, каждый мне что-то пожелал на день рождения! Все до единого человека мне написали что-то доброе и хорошее! Вот это да!» А ведь наверняка вокруг вас найдутся люди, которым невозможно угодить никакими подарками и которые ничему никогда не рады. Это потому, что они — не энтузиасты собственной жизни.

Просто пожелание: Радуйтесь каждой открытке, цветку, знаку внимания. Цените то, что имеете. С энтузиазмом принимайтесь за дело, которым вам предстоит заняться, тогда вам будет его выполнять действительно интересно и легко.

Энтузиазм просто необходим нам, учителям, в нашей профессии. Помните, как Том Сойер в известной книге Марка Твена красил забор? Он красил его с энтузиазмом. А потом все его друзья стали так же выполнять эту, в общем-то, скучную и трудную работу. Так и нам, учителям, надо вести свои уроки с энтузиазмом, с личным искренним интересом к тому, что мы преподаём. Тогда и ученики наши захотят сами «красить забор» и будут делать это с охотой. Энтузиазм заражает окружающих, он вдохновляет их, облегчая трудную работу. Немало заборов нам приходится красить в своей жизни. От этого никуда не деться. Так лучше красить их талантливо, с большим энтузиазмом, как это делал Том Сойер.

У учителя, работающего с энтузиазмом, будут более высокие результаты и более успешные ученики. Представьте себе двух учителей. Один объясняет новую тему скучно-монотонно, без блеска в глазах, через силу, то и дело поглядывая на часы в ожидании звонка с урока. А другой — делает то же самое, но с большим искренним энтузиазмом, живо, энергично, заинтересованно, забывая при этом о времени. У кого ученики усвоят новую тему лучше и легче?

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *go be on 1pe едде оГоле'з зеа 1.*

Дословный перевод: *находиться на краешке своего сиденья.*

Русский эквивалент: *затаив дыхание; разинув рот; не сводя глаз.*

Пусть вам в вашей жизни всё будет интересно, и вы часто будете сидеть на краешке стула. И пусть ваши ученики сидят на ваших уроках на краешках своих стульев, всем телом подавшись вперёд, чтобы не пропустить ваши слова или какой-то этап урока.

У человека, живущего с энтузиазмом, будет более интересная и содержательная жизнь, меньше уныния, скуки, а также страданий и переживаний. Но не надо путать энтузиазм с наигранным и фальшивым рвением, которое, в основном, является работой на зрителя. Также энтузиазм не имеет ничего общего с процессом, когда человек развивает бурную деятельность, делая вид, что работает, шумно и картинно привлекает к себе внимание окружающих, подчёркивая свою нужность и значимость. Нет, это уже не энтузиазм, а нечто другое.

Искренний, неподдельный энтузиазм может изменить вашу жизнь в лучшую сторону, качественно её улучшить, обогатить и разнообразить. И во многом облегчит выполнение каждодневных обязанностей. Работайте с энтузиазмом, живите с энтузиазмом — и у вас всё получится! Должно получиться, просто не может не получиться!

Просто пожелание: Желаю вам настоящего жизненного энтузиазма!

Совет одиннадцатый.

Устройте себе встряску

Иногда в рутине каждодневной жизни нам просто необходима встряска, чтобы мы переключились от наших

сиюминутных проблем и эмоций на что-то другое. Встряски в жизни случаются с нами нечасто, что и хорошо, так как они иногда бывают сродни жизненным передрыгам. Но безобидные встряски, помогающие снизить напряжение, сбить интенсивный ритм жизни, отключиться ненадолго от привычной рутины и переключиться на что-то непривычное, мы можем время от времени устраивать себе сами. Что это за встряски такие? О чём вообще речь? А речь о том, что иногда просто необходимо что-то изменить в своей жизни, хотя бы на некоторое время, внести в неё струю свежего воздуха, новые впечатления, что-то необычное и ломающее наш привычный график, наше расписание, наш обыденный режим.

Устали от домашних проблем? Переночуйте одну-две ночи у родных. Готовы к чему-то экстремальному? Проведите одну ночь на вокзале в зале ожидания. Или побудьте два дня в глухой деревне без современных удобств, в глуши и тишине. Совершите восхождение на гору или поход в пещеру. Устройте себе вертолётную прогулку. Мне легко такое советовать, так как я — коренной житель Самары, а у нас, самарцев, буквально под боком есть живописные Жигулёвские горы со множеством как вершин, так и пещер. И с вертолётами мы не испытываем особых сложностей. У нас ежегодно во время паводка через Волгу работает вертолётная переправа, соединяющая наш город с сёлами, расположенными на другой стороне Волги. Но удивительно как раз то, что очень редко кто из жителей Самары летал на вертолёте. Немногие совершали восхождения к Жигулёвским высотам или спускались в таинственные горные пещеры. А почему? Почему бы нам не сделать всего этого?

Искупайтесь зимой в проруби. Это я снова предлагаю как истинная волжанка. Но, уверяю вас, жить на берегу Волги или, скажем, Чёрного моря — это вовсе, к сожалению, не означает постоянно купаться, пользуясь таким большим везением в жизни, или хотя бы просто любоваться живописным побережьем. Нет, увы! Можно про-

жить в такой красоте всю жизнь, не замечая её вовсе. Так давайте заметим, давайте восхитимся, давайте полюбуемся и оценим, наконец!



Сходите в поход с тяжёлым рюкзаком за плечами и ночёвкой в лесу. Переночуйте на даче, готовя пищу на костре и став на время главным костровым в своей семье. Зимой можно сходить в многочасовой лыжный поход или, к примеру, посетить самый лучший в городе каток с огнями и музыкой. Или устройте себе конную прогулку верхом на лошади. Смелее вперёд! Хоть с парашютом прыгайте, хоть на снегоходе катайтесь, только сделайте что-нибудь, непременно сделайте, неустанно предпринимая многочисленные попытки найти соответствующие возможности. Соберите своих друзей и попойте любимые песни под караоке. Устройте на ближайший (любой!) праздник бал-маскарад с предварительным изготовлением элементов костюмов. Вам не нужен дорогой и громоздкий театральный реквизит со сложными костюмами и тяжёлыми декорациями. Самодельных хвостов-ушей, а также тюлевых накидок из старых штор вполне достаточно. Лишь бы всё это было выполнено с выдумкой, задором и от души, а не по необходимости или для галочки. Устройте со своими родными близкими вечер анекдотов и чтения вслух юмористических рассказов. А может быть, вам больше подходит спортивный турнир по бадминтону во дворе? Или путешествие по реке на вёсельных лодках?

Ещё могу предложить вам совершенно необычный эксперимент над собой. Вы задали своим ученикам домашнее задание. Например: 1) выучить 10 новых иностранных слов; 2) выучить тему на английском языке «Мой город»; 3) прочитать новый английский рассказ объёмом в три страницы. Наберитесь смелости и терпения и выполните подобное задание сами, но на другом языке, скажем, на немецком. Наверняка, если вы являетесь преподавателем одного иностранного языка, то, скорее всего, в молодости в университете изучали второй иностранный язык. Так вот, выполните задание, аналогичное заданному вами своим ученикам, только на другом иностранном языке, на любом, чтобы понять и прочувствовать ощущения ребят. А если вы не преподаватель иностранного

языка и не изучали никакого другого языка в институте, тогда для эксперимента возьмите, к примеру, учебник химии за 10-й или 11-й класс средней школы, прочитайте внимательно любой, открытый наугад параграф из него, а потом выполните устно или письменно все задания, которые заданы ученику в конце параграфа. Впрочем, можете взять учебник физики или биологии. Главное, чтобы вы сами не вели в школе данный предмет. Это всё для того, чтобы представить, каково нашим ученикам выполнять задаваемые нами, учителями, задания. Утшх, кстати сказать, таких заданий — 5 или 6 за день по разным предметам. Учителя-экстремалы могут попытаться выполнить 5-6 заданий по различным школьным учебникам. Ну, как? Уверяю вас, это здорово встряхнёт вашу каждодневную рутину! Так что не бойтесь экспериментировать.

Собственно говоря, не так уж и важно, что именно вы будете делать, чтобы встряхнуть себя и свою жизнь, лишь бы делали хоть что-нибудь. Ищите что-то своё, подходящее вам, приемлемое для вас, то, что взбодрит ваш организм, пробудит его от спячки, вытащит из уныния, избавит от стресса и напряжения, резко переключив ваше внимание на нечто другое, обязательно хорошее и немного необычное.

Хотите жить? Живите! Устраивайте, планируйте, формируйте свою жизнь, иногда организовывая для себя что-то необычное, из ряда вон выходящее. Хотите скучать? Скучайте! Просто сидите и скучайте, ничего не предпринимая и не пробуя. Хотите страдать? Страдайте! Страдайте, ежеминутно жалуясь на всех и вся, постоянно завидуя другим людям — тем, которые выбрали жить, а не страдать, в отличие от вас. Выбирайте! Решайте! Но, помните, что ваша жизнь — в ваших руках! Хотите быть счастливым? Тогда смело вперёд! Решительно вперёд! Только не сидеть и не лежать! А действовать и двигаться! Только не жаловаться и не страдать! А искать, находить, наслаждаться и ценить!

Впрочем, девиз жизни каждый выбирает себе сам. Можно выбрать — «С песней по жизни!», а можно — «С диваном по жизни!», или «Со злостью по жизни!» и т. д. и т. п. Всё богатство выбора — перед нами. Надо лишь точно для себя уяснить, что мы, мы сами, и никто другой, делаем этот выбор, формируя свою собственную жизнь тем или иным способом.

Некоторые мне искренне возмущённо возразят: «Какие вертолёты, пещеры и анекдоты?! Мы не можем себе этого позволить!» Значит, вы можете позволить себе нечто другое — страдать и переживать, или скучать и завидовать, а следовательно, болеть. Ну что ж, очень жаль!

А может быть, всё же попробовать хотя бы на некоторое время позволить себе просто жить?! А вдруг получится?!

Совет двенадцатый.

Учитесь всю жизнь вообще и учитесь общаться с людьми, в частности

Большинство конфликтов в межличностных отношениях между людьми возникает из-за нашей психологической безграмотности, из-за нашей коммуникативной дремучести, из-за нашего неумения общаться друг с другом. Вы умеете? Прекрасно! Тогда постоянно оттачивайте свои навыки общения с людьми. Психологи выделяют главные правила, чтобы коммуникация между людьми состоялась. Вот эти простые правила: чётко выражайте свои мысли, будьте вежливым и честным собеседником. Приведу лишь несколько примеров. А вообще для совершенствования своих коммуникативных навыков и освоения новых для вас приёмов общения с людьми читайте соответствующую психологическую литературу. Просто всегда её читайте и перечитывайте!

Пример первый. Говорите прямо и чётко то, что вы хотите сказать. Не надо намекать, иметь в виду и подразумевать, заставляя собеседника домысливать и догадываться

о подтексте вашего сообщения. Окружающие нас люди не обязаны, да и не могут читать наши мысли на расстоянии. Если **Еас** неверно поняли, может быть, вы нечётко выразили свою мысль вербально.

Приходя с работы домой, мама, жена и хозяйка дома громко возмущается: *«Я так устала, просто с ног валилось, хоть бы кто-нибудь помог с уборкой и готовкой»*. А можно сказать по-другому: *«Знаю, что у вас у всех свои дела и никому неохота заниматься домашним хозяйством. Но не сидеть же нам голодными в неубранной квартире. Давайте распределим, кто что будет делать во время нашей субботней уборки. Каждый выбирает себе по три задания. Вот список необходимых дел. Я лично согласна на любые три»*.

В свою очередь и вы не обязаны, да и не можете ловить намёки других людей, угадывая истинный смысл их слов и читая чужие мысли на расстоянии. Лучше уточните, переспросите, так ли вы поняли своего собеседника.

Пример второй. Не набрасывайтесь сразу на собеседника с обвинениями и осуждением. Лучше предложите конструктивный выход из проблемной ситуации или обсудите возможный план действий. Мама, жена, хозяйка дома, зайдя на кухню: *«Ну вот, я так и знала, что ты не вымоешь посуду/ Ты никогда этого не делаешь! Бездельник! Всё только одна я должна делать»*. А можно то же самое сказать по-другому: *«Слушай, мне нужна твоя помощь. Ты вымой, пожалуйста, посуду, а я быстро почищу картошку к ужину. Или ты предпочитаешь наоборот?»*

Мы почему-то очень любим всех критиковать, обсуждать и осуждать. Возьмите за правило: критикуя кого-ли и осуждая этого человека за что-то, непременно отмечать какие-либо его положительные черты и сильные стороны. Ведь в каждом из нас есть плюсы и минусы. Почему мы акцентируем своё внимание лишь на минусах?!

Пример третий. Не надо сравнений и обобщений. Сердитая учительница: *«Остальные дети как дети, а это — ужас какой-то, а не ребёнок!»* Разъярённая мама: *«ДРУ~*

гие дочери а ты ...». Вместо этого попробуйте по-другому: *«Слушай, Вася, я хочу тебе помочь. Давай вместе составим план и будем по нему действовать, чтобы исправить ситуацию. Вот что можно реально предпринять»*. *«Дочь, мне без твоей помощи не обойтись. Я хочу тебя попросить...»*.

Пример четвёртый. Не употребляйте в своей речи слишком эмоциональные слова и эпитеты с ярко выраженной отрицательной окраской. Психологи объясняют, что у большинства людей, когда они слышат подобные слова, происходит блокировка определённых центров в мозгу. Люди перестают понимать смысл высказывания. Они лишь воспринимают злобу, ненависть и другие отрицательные эмоции говорящего. В ответ они либо закрываются от собеседника и, затаив обиду, «уползают» зализывать полученные психологические раны, либо бросаются в бой, отвечая собеседнику той же монетой. И в том, и в другом случае конструктивного сотрудничества не получилось, проблема не решена, коммуникация не состоялась. А что состоялось, так это либо молчаливая обида с дальнейшим отторжением общения, либо грубая перебранка с взаимными оскорблениями.

Почти философская размышлялка

Разговор — это ещё не коммуникация, это ещё не налаженный контакт с собеседником. Разговор на повышенных тонах не является коммуникацией тем более, а является обычным хамством.

Прежде чем начинать любой разговор, чётко для себя решите, чего вы хотите достичь; контакта с собеседником и совместного поиска решения проблемы или конфронтации, войны, обрубания всякого дальнейшего общения.

Общайтесь с кем угодно и как угодно, лишь бы коммуникация состоялась.

Просто пожелание: Эффективной вам коммуникации с людьми, уважаемые коллеги!

Пример пятый. Прежде чем поднимать тот или иной вопрос, внимательно проанализируйте, уместно ли его обсуждение в данный момент. Ситуация: учительница встретила в магазине родительницу, которую давно пыталась вызвать в школу для беседы по очень важному вопросу. Обрадовавшись неожиданно представившемуся случаю, учительница на мать своего ученика: *«Как хорошо, что я вас встретила. У меня к вам важный разговор. Речь идёт о переводе вашего сына в так называемый класс выравнивания. Он не справляется с программой. О нём решался вопрос на педсовете. Ну, что скажите?»* Мама мальчика стоит перед учительницей ни жива ни мертва, не в силах вымолвить ни слова. А можно было бы построить разговор иначе: *«Хорошо, что я вас встретила. Теперь я могу пригласить вас в школу лично. У меня и нескольких других учителей вызывает опасение положение дел с учёбой вашего сына. Я знаю, вы — в курсе дела и не можете не расстраиваться из-за этого. Я понимаю, что подобный разговор не из приятных. Но всё же мы должны совместными усилиями найти способы выправить ситуацию. Школа и лично я готовы вам в этом помочь. Прошу вас прийти в школу на следующей неделе».*

Или ученик опоздал. Он входит в класс через 10 минут после звонка. Учительница буквально обрушивается на него с тирадой громких обвинений: *«Как тебе не стыдно опаздывать! Все ребята уже давно занимаются, только ты один болтаешься неизвестно где. Наверное, у тебя неправильный режим дня. Ты во сколько встаёшь?»* Скажите, надо в данной ситуации на уроке прилюдно всё это обсуждать? А что, если попросить ученика подойти к вам после урока, на перемене и тихо, спокойно поискать вместе с ним возможные варианты коррекции его режима дня.

Я привела лишь несколько примеров. Литературы о законах человеческого общения, о правилах коммуникации между людьми, о психологии общения и т. п. написано очень много. Её, эту литературу, нужно постоянно читать и перечитывать. А также анализировать свои от-

ношения с окружающими людьми. Нам надо просто понять и принять, что все люди — разные. Каждый человек имеет право на собственное мнение и обладает полным правом не соглашаться с нашим мнением. И давайте фразу «Двух мнений быть не может!» понимать по-другому. Действительно двух мнений по одному и тому же вопросу быть не может. Двух мнений быть не должно. Это — слишком мало! Разных мнений у разных людей может быть бесчисленное количество. Поэтому разумно ли считать своё мнение единственно правильным?

Постоянно уделяйте особое внимание построению межличностных производственных отношений со своими коллегами. *Во-первых*, всегда строго разделяйте свою работу и свою личную жизнь. Не стоит на работе, пусть даже самым милым и доброжелательным коллегам, рассказывать всю свою подноготную, объясняя в деталях сугубо личные моменты. Не стоит также высказывать резких суждений о людях, работающих рядом с вами, и о вашем непосредственном начальстве. А у себя дома, наоборот, не стоит «грузить» своих домашних производственными проблемами, подробно рассказывая им о своих учениках, их родителях, об отношениях с коллегами и о начальстве. Кстати, когда вы дома самозабвенно-эмоционально говорите обо всём этом, вы все производственные дела переживаете повторно, подключая к этому процессу ещё и своих родных и близких. Возьмите за правило — не смешивать работу и свою личную жизнь. Да и потом — работа есть работа. И на работе надо работать, а не переживать. А трудности, проблемы и даже конфликты для любого производства — вполне естественны. Это — жизнь.

Во-вторых, на работе подальше держитесь от всякого рода сплетен. К сожалению, школьные женские коллективы этим славятся. Не участвуйте, не разносите, не передавайте, не поддерживайте! Из сплетен никогда ничего хорошего не выходит. Особо хочу сказать о бабских разговорах в учительской. Чего только там не наслушаешься! Как-то по молодости лет, работая в школе и ещё не

имея своего кабинета, я часто проводила свои «окна» в учительской, пытаюсь заниматься делами. Там-то я и обратила впервые внимание на содержание учительских разговоров. Чего только ни услышишь за один свободный урок! И про страшные запоры со всеми туалетными подробностями, и про мужа-тирана с приведением детального списка его лексикона, и про разных учеников и их родителей, и про «тайны» других учителей школы, про никуда не годное школьное начальство и т. д. и т. п. Иногда, невольно прислушиваясь к тому или иному разговору, я просто диву давалась, ну как же такое можно говорить вслух, да ещё подробно обсуждать на полной громкости, эмоционально и смачно.

А ещё, за неимением своего рабочего кабинета и проводя в учительской довольно много своего времени, я вдруг неожиданно для себя стала свидетелем игры «Испорченный телефон». Только игры, увы, не детской, а взрослой, и оттого такой неприятной и настораживающей. Одна учительница что-то рассказала другой и ушла из учительской. Туда зашла третья учительница, ей вторая тут же выложила суть недавнего разговора с первой, но уже со своими подробностями. Третья передала четвёртой, давая всему услышанному свою собственную оценку. Четвёртая поведала пятой, расставляя акценты на свой вкус. Когда же пятая учительница начала всё пересказывать шестой и седьмой в своей собственной интерпретации, у меня голова пошла кругом, и я для себя твёрдо решила, что я в «учительских» разговорах не участвую. Нет уж, спасибо, это — не для меня!

Уважаемые коллеги, последите за своими «учительскими» разговорами. Сократите их до минимума; подчините лексическую, содержательную и эмоциональную стороны своей речи. А ещё лучше больше молчите. Будьте внимательным слушателем, вдумчивым созерцателем и мыслителем-философом. Это действительно будет лучше, лучше и для вас лично, и для психического здоровья всего педколлектива.

В-третьих, не принимайте всё, что касается вашего производства, слишком лично и близко к сердцу. Помните, это — работа. А кроме неё у вас ещё есть ваша жизнь, которая поважнее любой работы.

В-четвёртых, на работе лучше не водить с коллегами близкой дружбы и в то же время не устраивать войны, скатываясь к ненависти. Вообще не надо никаких крайностей. Соблюдайте вежливость и сохраняйте нейтралитет и чисто деловые производственные отношения.

В-пятых, по возможности всегда ходите на все корпоративные вечеринки и праздники. Тем самым вы показываете свою заинтересованность в жизни коллектива. Люди на подобных мероприятиях открываются с неожиданной стороны. Вы больше узнаете своих коллег и своё начальство, начнёте их лучше понимать. Кстати, в неформальной обстановке у вас есть возможность проявить себя, улучшив собственный имидж в личном, творческом и любом другом плане. Кроме того, никогда не знаешь, где именно заведёшь новые полезные знакомства и контакты. Ну и потом, это — ваш коллектив, будьте в курсе всего, в нём происходящего. Да и вообще, надо просто уметь отдыхать и отмечать праздники, отключаясь хотя бы на какое-то время от всех своих домашних дел и проблем.

В-шестых, в любом коллективе найдутся «трудные» люди, с которыми общаться не просто тяжело, а практически невозможно. Спокойно относитесь к ним. Это точно так же, как и в любом классе: всегда бывают яркие, способные дети, твёрдые хорошисты, хронические троечники и «трудные», требующие особого внимания и значительных затрат сил учителя. Всё равно старайтесь общаться и с «трудными» коллегами. Общайтесь на деловом уровне по производственным вопросам. Не заостряйте внимания на этих людях, концентрируйтесь на проблемах, которые вам предстоит совместно решить, и на том общем деле, которое вы делаете вместе.

«Это кажется парадоксом, но в работе хорошо сделанного предприятия и во взаимодействии его профессионально подготовленных сотрудников психологических моментов нет, как нет их у компьютера или счётной машинки. Руководитель отдал распоряжение, распоряжение выполнено, руководителю доложили. Какая тут психология? Но бывает и по-другому, и, как правило, всё обстоит очень по-другому на предприятиях, где рабочих отношений — нет. Известно, какое психологическое мастерство высочайшего класса требуется от руководителя при работе в женском коллективе, где сотрудницы не всегда работают, но всегда относятся» (Н.И. Козлов)³.

Почти философская размышлялка

Иногда с окружающими нас людьми, будь то родные или коллеги по работе, не получается наладить хорошие отношения. Но всё равно надо пытаться и пытаться делать это, предпринимая бесчисленное количество попыток и усилий.

На работе всё-таки лучше работать вместе со своими коллегами, а не постоянно «отношаться» с ними!

Психологи советуют: «Относитесь к людям так, как вы бы хотели, чтобы они относились к вам». Совет, наверное, хороший, но не надо строить по отношению к окружающим вас людям никаких идеализации и сверхожиданий. Не ждите, что в жизни на своё хорошее и доброе отношение к людям вы ото всех получите то же самое. Возможно, что такого и не случится. Психологи также говорят, что надо всем улыбаться. Ещё один хороший совет. Улыбаться людям просто необходимо, это — правда. Только не стоит ожидать, что на вашу улыбку вам все окружающие вас люди тут же с готовностью ответят своими улыбками. Нет, так,

³ Козлов Н. И. *Формула успеха*. М.: АСТ-Пресс Книга, 2003. — С. 12.

скорее всего, в реальной жизни не получится. Нам говорят: «Если вы не будете никого критиковать, то и вас критиковать никто не станет». Я сомневаюсь и в этом. Далее: «Не будьте агрессивными, и не получите агрессию в ответ. Не будьте злыми и не нарвётесь на людскую злобу».

По-моему, всё не так просто, не так однозначно и прямолинейно. Возможно, вы будете улыбаться всем окружающим вас людям, нести им только добро и заряд позитивной жизненной энергии, и вполне вероятно, что вы не получите их улыбок и доброго к вам отношения в ответ. Вполне возможно, что в ответ на свою улыбку и доброту вы получите злобу и сплошной негатив. Ну что ж, такова реальная жизнь. И нам надо продолжать и продолжать учиться в ней жить, совершенствоваться и совершенствовать наши навыки общения с людьми, оттачивать и упорно наращивать наши психологические знания. И при этом всё равно людям улыбаться. Улыбаться из последних сил. Ведь негативные эмоции блокируют всё хорошее. Своей же улыбкой вы спасёте, прежде всего, самого себя от людской злобы и негатива. Только ваша улыбка, спокойствие, доброта и оптимизм могут по крайней мере нейтрализовать и в какой-то степени ослабить злость и негатив вокруг. Если же мы отвечаем негативом на негатив — из этого уж точно ничего хорошего не получится. Улыбайтесь и будьте оптимистом при любых жизненных обстоятельствах.

• Оптимизм, позитивное жизневосприятие спасёт мир! Спасёт в очередной раз! Спасёт, как всегда!

Почти философская размышлялка

Мы не всегда получаем от людей то, что вкладываем в отношения с ними.

У вас плохие начальники? А они бывают хорошими? Увы! Некомпетентное начальство и «трудные» люди будут встречаться вам всегда на протяжении всей жизни. Что можно сделать? Можно освоить приёмы психологической

самообороны и не поддаваться на манипуляции таких людей. А для этого нужно учиться и учиться. Простой пример. Начальник ругает на производственном совещании своих подчинённых. Он вроде бы обращается ко всем присутствующим, но вы воспринимаете всё на себя, расстраиваетесь, переживаете. Отключитесь от слов вашего начальника и мысленно наденьте ему на голову шутовской колпак или ночной горшок. Рассмотрите детально, как он (она) будет выглядеть в подобном обличье.

Многие приёмы психологической самозащиты, а также простейшие правила общения между людьми описаны в популярной психологической литературе. Читайте, обдумывайте, выбирайте то, что подходит именно вам, и тут же воплощайте в жизнь. Пробуйте, экспериментируйте, ищите методы, помогающие лично вам общаться с людьми, психологические приёмы, работающие в реальной жизни и спасающие от стрессов. Учитесь и учитесь и, главное, никогда не отчаивайтесь. И в этой бесконечной учёбе, учёбе длинной в нашу жизнь, самым трудным, вероятно, будет научиться изменять собственную манеру реагирования на «трудных» людей, менять и перестраивать личное отношение к «плохим» начальникам. Но всё равно этому надо учиться. Учитесь всегда. Учитесь постоянно.

А из этой нашей учёбы мы как раз и узнаем, поймём и примем, что все люди — разные. К сожалению, есть среди них много злых и пессимистичных. Так и не стоит ожидать от всех людей, нас окружающих, улыбок, доброты и оптимизма. Этого, по всей видимости, не будет. Что ж с этим можно поделать? А поделать с этим можно лишь то, что мы сами должны нести положительный заряд, распространяя вокруг себя лишь позитивную энергию и при этом постоянно совершенствуя собственные психологические познания законов и правил человеческого общения и людской природы вообще.

Так что, уважаемые коллеги, относитесь ко всем окружающим так, как вы бы хотели, чтобы они относились к вам. Но в то же время не ждите, что это будет именно так.

А если у вас уже нет сил улыбаться и идти к людям с добром, сделайте паузу, возьмите тайм-аут в контактах с людьми. И просто отдохните от всех, углубившись при этом в чтение психологической литературы.

На мой взгляд, самым разумным является учиться общаться с людьми всю жизнь, и вообще просто постоянно всю свою жизнь учиться.

Почти философская размышлялка

Учёба — настолько тонкое и деликатное дело, что за вас никто это дело не сделает. Учёба — не общественное мероприятие, а ваш одиночный,

индивидуальный процесс, и организовать его для себя можете только вы сами.

Давайте примем за аксиому: мы очень многого не знаем, а учиться никогда не стыдно!

Приложение к совету.

Про обычную тетрадь в клеточку и многое другое

Давайте просто учиться всегда! Ведь столько всего интересного и неизведанного вокруг, что нам всегда есть чему поучиться!

К сожалению, мы, учителя, очень любим учить других и умеем находить прекрасные отговорки, почему после окончания педагогического университета мы сами перестали учиться. Мы очень ладно и складно научились это объяснять себе и другим. Примеры наших объяснялок:

- *«Учиться?/ Мне?! Да я диплом имею о высшем образовании и уже столько лет в школе работаю! Я и так всё знаю без всяких там заумных лекций, читаемых профессорами, которые в школе ни одного дня не работали!»*

- *«Мне?! Книжки читать по методике, педагогике и психологии?! Ещё чего! Кто их пишет-то? Это всё — теория! Они б на практике попробовали бы поработать на моём месте! Вот тогда бы мы посмотрели, кто кого учить бы стал».*

- *«Какая там учёба! Я слишком много работаю, мне некогда этим заниматься!»*

Да, многие из нас, педагогов, пребывают в абсолютной уверенности, что отлично образованны и начитанны, и больше учиться ни к чему. Мы ежедневно вращаемся в хорошо знакомом нам мире, к которому привыкли и приспособились. Это — наша зона комфорта, как говорят психологи. Выходить за пределы этой изведанной зоны нам страшно, опасно и, главное, трудно. Для этого нужно напрягаться, сильно напрягаться. Необходимо прилагать

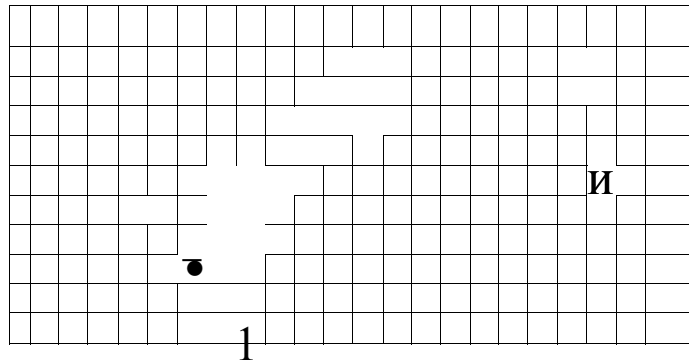
усилия, иногда невероятные усилия. А зачем? В комфорте нам жить, естественно, комфортнее. При этом мы ещё после собственных, таких логичных, объяснений абсолютно уверены, что всё знаем и понимаем.

Так поступает большинство из нас. А теперь, уважаемые коллеги, возьмите листочек в клеточку из обычной школьной тетрадки. Или можете взять целую чистую тетрадь. Выберите одну клеточку и заштрихуйте ей ручкой или карандашом. Эта клеточка в тетрадке — то, что мы с вами знаем. Идём дальше. Просто обведите несколько клеток вокруг уже закрашенной, но не заштриховывайте обведённые вами клеточки. Ваш схематичный рисунок будет выглядеть приблизительно так:

Или так:

Ну, или немного по-другому, с небольшими вариациями. Так вот. Просто обведённые, но не закрашенные тетрадные клеточки означают те сферы знаний, о которых вы знаете, что они существуют, имеете об этом некоторое общее представление, но глубокими познаниями в данных сферах не обладаете. Например, у вас есть общие представления о физике и технике; вы знаете, что космическая ракета летает, но как именно, вы в деталях вряд ли сможете объяснить. Вы в общих чертах представляете, как функционирует сотовый телефон, но за счёт чего осуществляется беспроводная связь, точно рассказать не берётесь.

Ну хорошо, вы действительно очень умны. Попробуем изобразить уровень вашего интеллекта графически. Одна заштрихованная клеточка — это знания по вашему предмету; другая — знания методики преподавания; третья — знания возрастной психологии. Ещё одна заштрихованная клеточка это — знание иностранного языка; следующая чёрная клеточка — это владение музыкальным инструментом. Ещё несколько заштрихованных клеточек — это ваши знания по самым различным другим сферам. Вы — высокообразованный человек, с разносторонними интересами и глубокими познаниями в разных вопросах. И ваша схема будет выглядеть следующим образом:



Разумеется, у кого-то обведённых и заштрихованных клеточек получится больше, у кого-то — меньше. А теперь, уважаемые коллеги, учителя и педагоги, давайте окнем взглядом оставшиеся клеточки в нашей тетради. Это то, о чём мы не просто не знаем, а даже не имеем поверхностного представления, а, возможно, даже и не подозреваем о существовании оно. Обычная школьная тетрадь в клеточку позволит нам образно представить, наглядно продемонстрировать, чего и сколько знаем мы. Вы не согласны? Вы знаете больше, чем одна клеточка обычной школьной тетрадки? Ну, ладно, допустим, вы — хорошо образованный и глубоко эрудированный человек. Тогда закрасьте три, пять, десять, пятнадцать клеточек. П просто обведите без заштриховывания ещё 20, 30, 40 клеток. И снова взгляните на оставшуюся почти чистой школьную тетрадь. Мы ведь должны с вами себе чётко представлять, какое место в интеллектуально-информационном пространстве занимаем лично мы. И вовсе необязательно эту заветную тетрадку кому-либо показывать. Нет, не надо! Это — закрытая информация, информация к размышлению, информация для нас, для личного, так сказать, пользования. А что действительно надо, так это — всю свою жизнь заштриховывать или хотя бы обводить всё новые и новые клеточки в этой самой обычной школьной тетрадке.

• *Учиться — никогда не поздно, а, наоборот, в любом возрасте нужно. Учиться — всегда своевременно и никогда не стыдно. Учиться — всегда полезно, но всегда легко. Так вперёд! К новым заштрихованным и обведённым клеточкам!*

Совет тринадцатый.

**Всегда находите возможность
работать на себя**

К сожалению, очень часто складывается так, что мы всю свою жизнь работаем на других. Куда ж от этого денешься? Совсем уйти от этого вряд ли у всех нас получится. Но при

любом раскладе вашей трудовой жизни надо организовать и строить её так, чтобы при том, что вы работаете на других, у вас непременно получалось хотя бы немного работать на себя. Для учителей это, конечно же, репетиторство в любом виде. Ищите, какой вариант подходит именно вам.

Я помню одну свою коллегу, учительницу труда. Никто из родителей учащихся не хотел своему ребёнку нанимать репетитора по труду. Так она подрабатывала тем, что забирала после уроков и продлёнки малышей-первоклассников или второклассников и вела их к себе домой, она жила рядом со школой. Затем она учила с ребятами уроки, выходила с ними на прогулку, кормила ужином. А вечером за детьми приходили родители. Обычно моя коллега работала с 2-3 такими учениками в течение учебного года.

Другой учитель, с которым я работала несколько лет в одной школе, учитель географии, ходил со своими учениками в разные походы, начиная от лыжных однодневных прогулок зимой; осенних и весенних воскресных вылазок на природу и заканчивая многодневными настоящими походами с рюкзаком за спиной и ночёвкой в палатках летом. За умеренную плату он всегда набирал себе группы школьников, и отбою не было от желающих. Так что, уважаемые коллеги, ищите своё репетиторство. И хоть немного работайте на себя.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to be т дгу доек*.

Дословный перевод: *находиться в сухом доке*.

Русский эквивалент: *быть на мели, без работы и денег*.

Уважаемые коллеги, желаю вам не простаивать в сухом доке!

Но, на мой взгляд, работа на себя как раз не всегда, а чаще всего очень редко сопряжена с зарабатыванием дополнительных денег, хотя, впрочем, и это не исключено.

Наряду с производственной деятельностью ваша работа на себя может заключаться во всём, что способствует вашему личностному росту. Это разного рода учёба, курсы, посещение лекций, семинаров и других подобных занятий. Учитесь и растите в личностном плане постоянно.

• *Ведь учиться никогда не поздно! Учиться никогда не вредно! Учиться никогда не стыдно! И вообще, нельзя только работать, нужно всегда хоть чуть-чуть учиться.*

Кроме всего этого, если вы ощущаете некую внутреннюю неудовлетворённость своей трудовой деятельностью или даже профессией в целом, то ищите и пробуйте что-то другое. У учителей, в отличие от всех других профессий, есть замечательно длинные летние отпуска, есть более свободное каникулярное время, чем вполне можно воспользоваться. Попробуйте поработать в свободное от уроков время где-то ещё. Это не будет только работа за деньги, это как раз и будет работа на себя, так как вы будете пребывать в раздумьях, поиске, сравнении разных работ и профессий. Возможно, попробовав что-то другое, вы с радостью вернётесь к уже привычной школьной жизни и учительскому труду. А может быть, наоборот — найдёте себя в этом чём-то другом. В любом случае стоит попытаться. Ведь работа на себя, а не только на других, всегда приносит свои дивиденды лично вам.

Ещё, как мне представляется, работа на себя заключается в ваших занятиях со своими родными детьми. Да, именно родными. Нельзя же всё отдавать чужим детям, когда при этом собственные отпрыски растут, как Маугли. Такой расклад трудовой деятельности просто недопустим. Очень печально, когда мы, учителя и педагоги, за воспитанием и образованием чужих детей упускаем своих родных. Давайте задумаемся об этом, уважаемые коллеги и родители, крепко задумаемся!

Создание в своей собственной семье хороших добрых традиций и их закрепление — это тоже работа на себя. Продолжайте и постоянно закрепляйте хорошие добрые традиции, которые были в ваших родительских семьях,

в вашем детстве. Внедряйте эти хорошие традиции в свои семьи. Не было такого? Жаль, конечно, но не надо винить своих родителей и других родственников за это. Отпустите спокойно своё прошлое, ни на кого не обижайтесь и не ищите виноватых. А просто заводите и поддерживайте хорошие и добрые традиции в своей теперешней жизни. Неустанно трудитесь над созданием хороших, добрых традиций и красивых семейных праздников. А если в этом вопросе ваша семья и ваши впечатления детства были явно отрицательными, учтите этот негативный опыт, из которого вы вынесли ясную идею, как поступать со своими родными и близкими не надо, как строить личные внутрисемейные отношения точно не стоит.

А как эти отношения строить? Какие именно традиции вносить в свою личную семейную жизнь? Очень просто — брать готовые идеи или придумывать собственные и внедрять их в свою жизнь. Черпайте идеи из книг соответствующего содержания, перенимайте понравившиеся вам традиции у других людей, из фильмов, телепередач и т. п. Словом, собирайте стоящие и интересные идеи отовсюду и неустанно стройте и стройте хорошие душевные отношения со своими родными и близкими, создавая вместе с ними добрые традиции в семье. От самых элементарных, как, например, воскресный обед или ужин всей семьёй за красиво сервированным столом, непременно накрытым скатертью, и обязательно с чем-нибудь вкусненьким. Или лыжные прогулки в городском парке зимой. Или совместное изготовление стенгазет и забавных плакатов ко дню рождения членов семьи. До самых неожиданных, как, например, прятать на Пасху кругом в доме шоколадные и крашеные яйца, с тем, чтобы члены семьи их с большой радостью неожиданно находили для себя в самых, казалось бы, неподходящих местах.

Создавая красивые и умные традиции в собственной семье, вы тем самым будете работать над построением хороших, добрых межличностных отношений её членов, а значит, будете работать на себя. Стройте отношения в своей

собственной семье всегда. Постоянно занимайтесь этим. Неустанно работайте на созданием хорошего микроклимата, здоровой атмосферы в своей семье, со своими родными и близкими. Это, бесспорно, очень трудная и долгая работа. Но это — работа на себя! И если мы можем работать на производстве 25-30-40 и даже более лет, почему бы не потрудиться на себя хотя бы в половину меньше. Трудно, тяжело, что-то не получается? Всё равно упорно работайте над этим, всё равно делайте, всё равно старайтесь и стремитесь. Примите для себя решение раз и навсегда — строить хорошие, тёплые, по-настоящему родственные отношения со своими родными и близкими. И работайте над этим, неустанно выстраивайте и выстраивайте эти отношения. Отношения в вашем доме, в вашей семье — главное производственных и всяких других. Всех! Будьте в своей семье психотерапевтом, психологом, психиатром, топ-менеджером — кем угодно! Но непрерывно трудитесь над созданием хорошей атмосферы в своём доме и человеческих отношений между всеми членами семьи и родственниками.

Построение собственной карьеры, а также организация содержательной и интересной жизни для себя — это тоже, на мой взгляд, работа на себя. И над этим можно и должно трудиться, забыв об отдыхе.

Заниматься писательским делом — это тоже работа на себя, потому что мысли приходят и уходят, люди стареют и умирают, а книги» написанные ими, остаются. Они остаются жить.

Ну, и главная работа на себя, наверное, заключается в заботе о собственном здоровье и ведении здорового образа жизни. Такого рода труд должен присутствовать в нашей жизни постоянно и не заканчиваться никогда, пока, во всяком случае, мы живы.

Психологи говорят, что жизнь — это цепочка предоставляемых человеку возможностей. Если вы пассивны или работаете всю жизнь только на других, то тем самым вы активно превращаете собственную жизнь в цепочку упущенных возможностей. Но в ваших силах сделать

собственную жизнь цепочкой используемых возможностей. Если вам удастся сделать свою жизнь таковой, это тоже будет грандиозная работа на себя.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(o t133 (ne Boa1.*

Дословный перевод: *опоздать на корабль.*

Русский эквивалент: *упустить возможность.*

Уважаемые коллеги, не опаздывайте на свой корабль!

Так что, как видим, много разных работ нас ждёт помимо производственной. Какая же работа самая важная, каждый выбирает самостоятельно, это — наш личный выбор.

Просто пожелание: Не работайте всю жизнь только на других! Хоть немножко, хоть чуть-чуть, хотя бы капельку, но ежедневно трудитесь на себя, любимых! И у вас всё получится! У вас жизнь получится!

Приложение к совету.

*Про обычную деревянную доску
и ходьбу по ней*

Психологи считают, что люди зачастую не решаются вносить изменения в собственную жизнь, так как опасаются провала, неудачи, неуспеха. Они заранее, даже ещё не начиная пробовать, подсознательно боятся, что у них ничего не получится. Это как в известном психологическом эксперименте с доской. На два стула, стоящих на некотором отдалении друг от друга, кладут широкую толстую и прочную доску. Затем просят людей пройти по ней от одного стула до другого. Доска опирается своими концами на два стула, и, хотя она висит в воздухе над полом, идти по ней совсем не страшно. Поэтому обычно люди с лёгкостью соглашаются прогуляться по доске, ничего не опасаясь, то, как правило, и проделывают успешно. Когда же психологи немного меняют условия эксперимента, а именно, прочная толстая доска перекинута уже с крыши одного высотного здания на крышу

другого, рядом стоящего, желающих по ней прогуляться почти никогда не находится. Люди боятся собственного неуспеха, ошибки, провала в этом, казалось бы, не сложном действии. Даже если им предлагается немалая сумма денег в качестве вознаграждения, большинство людей на такой эксперимент не соглашаются.

Вот так наш страх перед возможным крахом парализует нас, тормозя наши действия, и никакое вознаграждение не снимает этой психологической парализации. Но если мы боимся и не действуем, то ведь не будет и успеха. Хотя, конечно, можно сидеть возле доски и сокрушаться: «Ну, что ж тут поделаешь. Ведь нельзя же идти по доске. Я не смогу. Я непременно упаду и разобьюсь. Ах, как всё ужасно! Ах, как я переживаю!» А ведь на самом деле мы как раз *можем* пройти по этой доске. Мы просто боимся, поэтому даже не пробуем.

А при чём здесь какая-то доска? Да ни при чём. Доска — лишь символ. Этот психологический эксперимент наглядно показывает, как наш страх падения нас парализует и не даёт нам действовать. Так и в жизни. Если бы не бояться, то мы могли бы спокойно выполнить то или иное действие, дело. Мы на самом деле многое бы смогли. Но, увы, лишь только испугавшись, мы даже не берёмся за него, даже не предпринимаем попыток. Мы вполне бы могли пройти даже и по доске, висящей в воздухе, если бы побороли свой страх падения, своё опасение возможного проигрыша.

Почти философская размышлялка

На закате жизни, оглядываясь нэзад, человек чаще всего сожалеет не о том, что он сделал, а о том, чего он не сделал, не попробовал, не попытался совершить. Иногда это просто поразительно, как мы проходим мимо открывшихся для нас возможностей, не заметив их, не увидев, не рассмотрев и не воспользовавшись подвернувшимся шансом.

Представьте себе, по скольким важным и значимым «доскам» в своей жизни мы так и не пытаемся пройти только лишь из-за своего страха предполагаемой неудачи.

Просто пожелание: Желаю вам бороться и искать, найти и не бояться. Ищите свои судьбоносные «доски» и смело идите по ним!

Совет четырнадцатый.

Всегда что-нибудь читайте

В наше время выпускается море самой разной литературы. Мы — просто счастливики, книги нынче — не дефицит. Поэтому, уважаемые коллеги, всегда что-нибудь читайте! Дорого выписывать интересные толстые литературные журналы? В читальных залах библиотек они есть совершенно бесплатно. Воспользуйтесь этим. И основные газеты, кстати сказать, тоже. Ходите во всевозможные библиотеки в зоне вашей досягаемости, обменивайтесь книгами и журналами с родными, друзьями, знакомыми, с соседями и коллегами по работе. Имеете доступ к Интернету? Многие периодические издания теперь имеют свои электронные версии. Заодно научите своих детей тому, что компьютеры существуют не только для играния в компьютерные игры.

Непрерывно читайте свой профессиональный журнал или газету, если таковые имеются. Необязательно всё это выписывать. Если вы не найдёте нужные вам периодические издания в своей школьной библиотеке или библиотеке, ближайшей к вашему дому, то они непременно должны быть в библиотеках Дома учителя, института усовершенствования работников образования, городском методическом кабинете и разных прочих серьёзных организациях образовательного профиля. Главные же центральные периодические издания, как, например, журналы «Народное образование», «Воспитание школьников», «Семья и школа» и другие, им подобные, обычно выписываются на кабинет завучей или директора школы. Сна-

чала я ходила читать эти журналы в читальный зал городской библиотеки, так как нигде больше не могла их найти. Какого же было моё удивление, когда я обнаружила подшивки этих журналов за несколько лет в кабинете завучей нашей школы. Просто я плохо их искала.

Ещё можно обратиться к родителям своих учеников с просьбой: вместо цветов и коробок конфет к Дню учителя и 8 Марта выписать вам на ваш школьный кабинет или домашний адрес, если так удобнее, ваш профессиональный журнал. Я таким образом получала журнал «Иностранные языки в школе» несколько лет, так как моей школе было дорого выписывать профессиональные журналы всех учителей-предметников.

Читайте всеми возможными и доступными вам способами. Устройте у себя дома читально-думательный зал. Читайте и размышляйте над прочитанным!

Впрочем, читать и думать можно не только в домашних условиях. Никуда не ходите без книги. Пусть книга

у вас всегда будет под рукой, в вашей сумке, хорошо бы ещё и в сумках ваших детей. Вдруг вы застряли в какой-либо очереди, в магазине, в парикмахерской, в поликлинике — книга спасёт вас от скуки, от раздражения, от нервозности. Кроме того, книга поможет вам узнать что-то новое и не потерять время даром. Вам далеко добираться до работы или учёбы? Берите себе в попутчики книгу. И путь покажется во много раз ближе.

• *Ни дня без книжки!*

Читайте книги всегда. Читайте много книг, хороших и разных. Но, лучше всё-таки больше хороших. Даже 20-30-минут ежедневного чтения откроют вам другой мир, отвлекут от повседневности, помогут найти решения некоторых проблем. Читайте новинки и перечитывайте своих любимых авторов. Заведите их себе немедленно, если у вас их до сих пор нет. Читайте специальную литературу, представляющую для вас профессиональный интерес. Читайте детективы и любовные романы для отдыха и развлечения. Обязательно читайте литературу по здоровому образу жизни и народным методам лечения. Непременно читайте книги психологического плана, начиная от Д. Карнеги с его пособиями счастливой и успешной жизни и нашего Н. Козлова и заканчивая любыми брошюрами психологического содержания менее известных авторов, которые зацепили ваш взгляд в ближайшем книжном магазине.

Кстати сказать, совсем не обязательно читать все книги от начала до конца. Скажу несколько слов о своей собственной методике чтения. Я люблю брать в библиотеке 5-6 книг одновременно по интересующей меня тематике. Дома я просматриваю все взятые книги одну за другой и решаю, какие из них буду читать подробно, что называется, от корки до корки; какие буду читать фрагментарно, выборочно только заинтересовавшие меня главы и разделы; а какие книги просто пролистаю и посмотрю, не погружаясь в детальное чтение. Я люблю, чтобы было сразу несколько книг на одну и ту же тему, так,

чтобы был выбор, какие именно из них читать. Подобный выбор оставляет вам поле для манёвра. Ведь иногда берёшь книгу по очень интересной для себя теме, начинаешь читать, а книга, как говорится, не идёт — не тот стиль изложения, не такая подача материала. Возможно, книга и хороша, но просто вы — не её читатель, ну не импонирует она вам, на душу не ложится — и всё тут. Так в чём проблема? Возьмите ещё пять, десять, пятнадцать книг по этой же тематике и выберите ту, которую именно вы будете читать с интересом и удовольствием, которую воспримете и примете душой. Ведь это — прекрасно, когда у нас есть выбор. А в современных книгах он у нас действительно есть. Так и выбирайте что-то, подходящее лично вам.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *го паче опе'з позе /л а book*.

Дословный перевод: *иметь (держат) свой нос в книжке*.

Русский эквивалент: *постоянно читать, читать запоем, глотать книжки*.

Уважаемые коллеги! Пусть ваш нос всегда будет в книжке!

Такая методика чтения, на мой взгляд, абсолютно оправдана в любом чтении, а особенно в учебном. Хороша она и в познавательном чтении на любые интересующие вас темы. Такое чтение повышает уровень нашего интеллекта, расширяет наш кругозор, оно обогатит и разнообразит нашу жизнь. Начните читать 5-6 книг по теме, которой вы заинтересовались или которую вам предстоит изучать. Выберите из этих 5-6 одну-две приемлемые для вас книги, вам импонирующие, созвучные и понятные лично вам. Читать же всё подряд от корки до корки, по-моему, не совсем разумно, да и к тому же малоэффективно. Когда же вы избрали ту или иную книгу для внимательного, вдумчивого прочтения, для глубокого изучения,

то лучше всего читать с карандашом в руках, оставляя на книжных страницах свои многочисленные пометки и подчёркивания. Кроме того, имейте под рукой блокнот и ручку для ведения собственных записей и возможного; выписывания понравившихся цитат. Заведите красивую; тетрадь и записывайте туда всё, что вам запомнилось,; зацепило вас из читаемой вами литературы. И заведите ещё одну хорошую привычку — перечитывать эти записи время от времени. Свой цитатник можно составлять по нескольким рубрикам: наша жизнь, юмор, философствование, информация к размышлению и вообще всё что угодно, всё, что заинтересует лично вас. Но одна рубрика должна присутствовать в вашем цитатнике обязательно. Это — «Позитивное мышление», или «Ежедневный оптимизм» — назовите её как угодно, лишь бы она была в вашем блокноте и одновременно в вашем мозгу.

Интересные цитаты из собственного цитатника молено было бы использовать и на своих уроках. Во-первых, можно организовать рубрику «Цитата месяца» (а может быть, вам больше подойдёт «Цитата недели (месяца)»?) и каждый! месяц вывешивать в своём рабочем кабинете обычный! листок с написанной маркером цитатой, либо писать «Цитату месяца» на классной доске. Во-вторых, можно работать над цитатами на уроках. Оставьте две-три минуты | урока перед звонком для обсуждения с вашими учениками той или иной цитаты. Дайте своим ученикам возможность высказаться, порассуждать, поразмышлять, пофилософствовать. Если такое обсуждение получится действительно интересным, вы можете заканчивать его уже на перемене, когда те, кому неинтересно, уйдут отдыхать, а думающие и читающие дети останутся.

Пусть и ваши ученики приносят в класс понравившиеся им цитаты и выписки из книг. Можно вести цитатники и со своими учениками. За несколько школьных лет у них будут уже целые книги умных мыслей в руках и способность размышлять — в головах. Только сначала нам предстоит их всему этому научить, начиная с чтения

с карандашом или ручкой в руках. Так давайте займёмся этим, а заодно разнообразим нашу каждодневную школьную рутину и будем приобщать наших учеников не только к чтению, но и к обдумыванию прочитанного, ведению собственных записей при чтении, т. е. побуждать их к мыслительной деятельности.

Интересные цитаты можно вывешивать и у себя дома, прикрепляя их Магниткой к холодильнику. А юмористические цитаты повысят настроение всей вашей семьи в праздничные и воскресные дни. Хотя дело, конечно, и не в цитатах, а в активизации мыслительного процесса, в обдумывании прочитанного, в размышлениях и одновременно в общении к умным мыслям знаменитых людей.

Позже, выйдя на пенсию, можете подарить свой старенький цитатник собственным родным детям. И, возможно, вместе с этим цитатником вы подарите им привычку читать, умственно трудиться и позитивно мыслить. Именно эти привычки мы, учителя, и мы, родители, просто обязаны привить нашим ученикам и нашим родным детям, насадить это в них, посеять и взрастить.

Соберите, а вернее сказать, постоянно собирайте у себя дома коллекцию книг, которые вам особенно дороги. Придирчиво собирайте подобную библиотечку всю свою жизнь, тщательно отбирая в неё книги. Пусть в вашей домашней библиотеке будут-разные разделы: поэзия, детективы, которые заставляют думать, методическая литература по вашей специальности, психологическая литература, книги по здоровому образу жизни, литература, связанная с вашими увлечениями и любимыми делами, серия книг о великих людях, любимые произведения классики и т. д. Вам решать, какие именно разделы открыть в своей домашней библиотеке, какие книжки будут жить в вашем доме. Лишь бы книги жили в вашем доме, жили долго и счастливо, и мысль не умирала бы никогда.

Просто пожелание: Желаю вам хорошего чтения!

Небольшая библиотечка из любимых и самых нужных книг должна поселиться и в вашем рабочем кабинете.

Выбор тематики и подбор книг — за вами! Пусть эта библиотечка станет как аптечка первой помощи вам и всем; к ней обратившимся.

Просто призыв: Не обедняйте свою жизнь НЕЧТЕНИЕМ! Всегда что-нибудь читайте! И лучше читайте не что-нибудь! И так, вперёд! С книгой по жизни!

Приложение к совету.

Про дом без мысли

Как-то во время поездки по США я была приглашена в один дом к симпатичной американской паре. Их дом был действительно прелестен: идеальная чистота кругом, море комнатных и садовых растений, интересные дизайнерские решения интерьера, красота и уют. Я ходила по дому, сначала искренне любуясь им, а потом вдруг неожиданно ощутив, что меня что-то в этом красивом и большом доме настораживает. В нём явно чего-то не хватало. Я не могла сразу понять, чего именно. Но когда мой взгляд упал на книжные полки возле домашнего кинотеатра, плотно забитые видеокассетами и дисками, я сразу поняла, что напрочь отсутствовало в этом доме. У них, этих милых и симпатичных американцев, в их красивом и идеально чистом доме не было никаких книг. То есть просто вообще никаких. Картины и фотографии были, статуэтки и компакт-диски тоже имелись. Книги же отсутствовали вовсе. Их просто не наблюдалось ни в одном из многочисленных помещений дома. Их не было совсем. Кроме разве что пухлого телефонного справочника, который, видимо, был призван в этом доме играть и роль Библии, и роль скорой помощи одновременно. Мне почему-то сразу разонравился этот американский дом, стало как-то тоскливо и страшно захотелось к себе домой, к своим любимым книжным полкам.

Позже ещё выяснилось, что телевизор в этом доме не выключался почти никогда. Это меня и вовсе шокировало и сразу перечеркнуло всю симпатичность и внешнюю элегантность данного жилища.

Почти философская размышлялка

Когда читаешь книги, приходят мысли, а когда смотришь телевизор, они за ненужностью уходят.

« Дом без книг — это дом без мысли.

Какие книги живут в вашем доме? Какие книги ведут вас по жизни и помогают в трудную минуту?

Просто пожелание: Пусть в вашем доме всегда живут хорошие, добрые книги! Пусть в вашем доме всегда живёт мысль!

Совет пятнадцатый.

Ставьте цели в своей жизни

Задумайтесь, какие цели вы ставите перед собой в своей жизни. Попробуйте записать их на обычном листочке бумаги. Оказывается, это не так-то и просто сделать. Мы, учителя, обычно точно знаем цели каждого своего урока, цели всего преподаваемого нами курса, ещё всякие разные психолого-педагогические и методические цели, которые постоянно ставит перед нами наша школьная жизнь. Нас ведёт по жизни эта наша профессиональная жизнь, наше школьное начальство, строгая методика, педагогика и психология. Это всё, в общем-то, неплохо. Но как насчёт наших личных целей в жизни? Мы же почти всегда оказываемся ведомыми в жизни, поэтому с постановкой личных целей в своей жизни у нас возникают большие сложности. Мы почему-то абсолютно уверены, что все и всё, что нас куда-то ведут по жизни, точно знают, куда именно нас, неразумных, надо вести, и уж наверняка приведут куда надо, ну или просто куда-нибудь. Поэтому мы особо-то и не задумываемся ни о каких целях собственной жизни, полностью отдавая инициативу кому-то или чему-то. Но давайте подумаем, разве нам надо, чтобы нас привели куда-нибудь? Разве мы сами не хотим участвовать в данном процессе активнейшим образом? Почему же мы, учителя и педагоги, так поступаем с собственной жизнью,

как будто целеполагание нам вовсе и не к чему? На мой взгляд, очень даже к чему! И мы просто обязаны об этом задуматься и точно сформулировать свои собственные цели, разработав при этом стратегический план их достижения.

Цели в жизни, как известно, могут быть ближайшими и отдалёнными, промежуточными и конечными. И идти к ним надо постепенно, небольшими шагами-ступенями. У вас в вашей жизни есть такие цели? К сожалению, многие взрослые люди (что уж говорить о наших учениках!) вряд ли смогут внятно оформить свои мысли на вопрос о целях в их жизни, или ответят затёртыми штампами, звучащими ладно и складно, но явно не всем подходящими. Чтобы достичь отдалённой цели, поставленной в жизни, надо неукоснительно к ней продвигаться, сначала достигая промежуточные цели, которые, как ступеньки, могут вывести нас на главную цель жизни. А чтобы разобраться в собственных целях, а заодно и в собственной жизни, я предлагаю взять бумагу и начать рисовать простые схемы, наглядность облегчит нам весь процесс. Итак, на схеме будет присутствовать главная цель (каждая из них взята условно для примера) и шаги-ступени к ней.

Схема № 1.

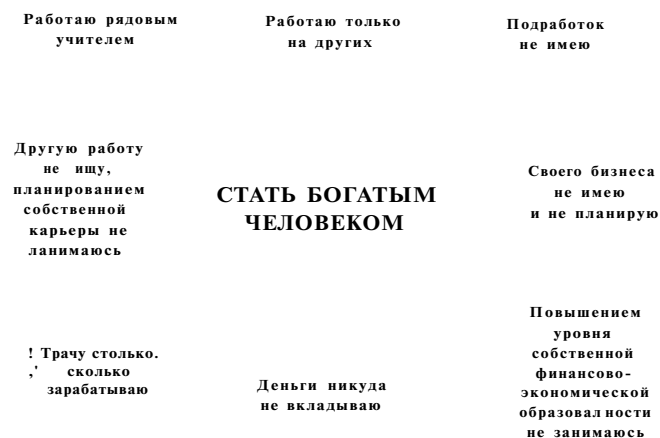


Схема № 2.



Вы, разумеется, можете рисовать любые СВОИ схемы, ставя в жизни СВОИ цели. Главное, что следует уяснить, — Так это то, что для достижения отдалённой цели, нужно полное соответствие ей шагов-ступеней, вами реально предпринимаемых. В приведённых же выше схемах отдалённые цели — вполне реальны, но шаги-ступени абсолютно этим целям не соответствуют. Они не только не подчинены их достижению, а просто идут вразрез с главными целями, которые поэтому и не могут быть достигнуты. Таким образом, данные схемы работать не будут, и целей мы своих, увы, достичь не сможем. А чтобы их достичь, нужно менять неработающие схемы, приводя

Схема № 3.

Спортом, зарядкой и никакими физическими упражнениями не занимаюсь, веду малоподвижный образ жизни

Книги, периодические издания по здоровому образу жизни не покупаю и не читаю

Регулярно перебедаю, употребляю в пищу жирное, острое, сладкое

Аутотренингом, самовнушением, йогой, медитацией не занимаюсь

**СОХРАНИТЬ
ЗДОРОВЬЕ
ДО СТАРОСТИ**

Много лежу на диване и смотрю телевизор

Никакие оздоровительные процедуры (массаж, травяные настои, морские ванны и проч.) не принимаю

На свежем воздухе почти не бываю

Ответственными за свое здоровье считаю врачей и медицину

Много переживаю и расстраиваюсь по любому поводу

ваши стратегические цели в полное соответствие с шагами-ступенями, которыми вы к ним движетесь, и, соответственно, менять собственную жизнь.

Часто в жизни случается так, что мы и вовсе не ставим никаких отдалённых целей. Но дело в том, что схема всё равно постепенно начинает вырисовываться даже из нашего неучастия, из нашей неорганизованности и нежелания задуматься и приложить усилия. Реальные шаги-ступени, присутствующие в нашей жизни, всё равно нас ведут, осознаём мы это или нет, к определённым (определённым этими шагами) целям, к таким целям, которые логически завершают наши каждодневные поступки. Вот примеры.

Схема № 4.

Живу по схеме «работа—дом, дом—работа». Помощников не имею.

Нигде не бываю, ничего не читаю, ничем не интересуюсь. Хобби не имею.

•
I

Смотрю по телевизору всё подряд в любое свободное время.

Не прилагаю никаких усилий, чтобы наладить хорошие добрые отношения с родными и близкими.

Со своими родными детьми ничем другим не занимаюсь, кроме их кормления и санитарного обслуживания.

I

Иногда отмечаю праздники, на которых всегда обжирюсь, просиживая за сто том по 5-6 часов, потом с ног валюсь от усталости, от уборки.

С коллегами по работе отношения не складываются, я не прилагаю к этому никаких усилий.

T

О том, как я выгляжу со стороны, какой имидж о себе создаю, не задумываюсь.

Я не вникаю ни во что глубоко. Самообразованием и повышением своего профессионального уровня не занимаюсь. Я не работаю над собой ни в интеллектуальном, ни в психологическом плане.

1

Своим здоровьем не занимаюсь.

Ничего не успеваю. Своим временем не управляю. Падаю от усталости.

Не участвую, не состою, не напрягаюсь.

T

**СТАТЬ ТУПЫМ И ЛЕНИВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ,
СДЕЛАВ СВОЮ ЖИЗНЬ БЕССОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ
И НЕИНТЕРЕСНОЙ**

Схема Л/Б 5.

С каждым днём я работаю всё тяжелее и тяжелее, совершая ежедневный подвиг.
Я всегда жертвую собой и поступаю своими интересами.

Я возложил(а) всю ответственность за свою жизнь на других людей.
Это они виноваты, если у меня что-то в жизни не ладится, что-то не получается.

I

Я переложил ответственность за собственное здоровье на врачей и медицину.
Они виноваты в-моих болезнях и недомоганиях.

Я не отдыхаю, т.к. не могу' себе этого позволить. Содержательный и полезный
отдых организовать для себя у меня не получается.

*

Я разучился радоваться жизни, да и вообще, чему тут можно радоваться?

!

Я не испытываю ни к чему и ни к кому чувства благодарности. Не ценю то,
что имею. И, вообще, за что быть благодарным, и чего тут особо ценить?!

Я не вижу красоты вокруг и не люблю миром, так как, собственно говоря,
и любоваться-то особенно нечем.

I

Я — подарок этому миру, вот пусть он мною и любуется,
раз ему так со мной повезло.

Я всегда всех критикую, обсуждаю и осуждаю, потому что всё - не так
Делают они все всё не то, что следовало бы.

На себя я не работаю, всегда работаю только на других. А они, эти другие,
меня совсем не ценят.

Я постоянно сравниваю себя с другими, с теми, кому завидую з глубине души,
так как у них всё лучше и легче.

Я долго и эмоционально переживаю все возникающие проблемы и сложности.

Мне трудно жить в этом мире, трудно с людьми, трудно с самим собой.

СДЕЛАТЬ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ
И НЕЗДОРОВЫМ ЧЕЛОВЕКОМ,
ПОСТЕПЕННО ПРЕВРАЩАЯСЬ
В МУЧЕНИКА. СТРАДАЛЬЦА

В этих схемах наши повседневные шаги-ступени приводят нас, хотим мы того или не хотим, к целям отдалённым, которые абсолютно логично из этих ближайших целей вытекают. Так что будьте осторожны, вышеприведённые схемы точно будут работать, ещё как! Все цели становятся реалистичными, если схемы их достижения работают.

Уважаемые коллеги, рисуйте СВОИ квадратики ближайших и отдалённых целей и шагов по их достижению. И пусть в вашей жизни будет как можно больше этих самых достижений! Самых разных схем, разумеется, может быть огромное количество, и у каждого они будут свои. Рисуйте для себя. Рисуйте и думайте, рисуйте и разбирайтесь, куда вас в будущем приведут ВАШИ квадратики шаги, ВАШИ прямоугольники ступени, и как будут работать ВАШИ жизненные схемы. Выбор — за вами, какие именно цели в своей жизни ставить и как именно их достигать.

Есть такая расхожая фраза — «Хотеть не вредно!». Я с ней согласиться не могу. На мой взгляд, как раз наоборот — «Хотеть вредно!». Только хотеть и ничего не предпринимать к исполнению собственного желания — это очень вредно для здоровья человека, для его нервной системы и психики. Ведь человек, страстно желая что-то, но при этом не действуя, чтобы это желаемое достичь, постоянно испытывает море отрицательных эмоций, так как его бездействие ни на грамм не приближает его к желанию, к мечте, к цели. И такой человек погружается в отрицательные эмоции всё больше и больше. Мечта не исполняется (а ведь она сама по себе и не исполнится, мечту исполнять надо самому). Счастья нет. Жизнь проходит мимо.

• *Хотеть и бездействовать — вредно, неэффективно и бессмысленно. Хотеть и действовать в направлении собственного хотения, всеми возможными способами его приближая, — совсем не вредно, а очень даже наоборот, полезно, разумно и «смысленно».*

Мы просто не можем сидеть, сложа руки, ожидая подарков от судьбы. Судьба судьбой, но она "часто бывает слепа и несправедлива. Подправлять её промахи и оплошности — наша прямая задача. Не позволяйте судьбе или случаю вершить вашу жизнь, сами активно участвуйте в процессе, ставя разумные цели, разрабатывая мудрые планы их достижения и двигаясь по ним к своим целям.

По-английски цели — это «goals», т.е. голы. Задумайтесь о «голах» в своей жизни и определите их для себя сами.

• Дело в том, что если мы не определим собственные «голы» в жизни, то тогда сама жизнь будет постоянно забивать нам многочисленные голы в наши ворота. И мы, увы, окажемся в проигрыше.

Далее давайте попробуем порисовать говорящие картинки. Представьте наглядно, в виде рисунка, как к вашей отдалённой цели можно прийти. Нарисуйте весь путь шаг за шагом, ступенька за ступенькой на высоком подъёме.

Рисунок № 1. Лестница.

Как видно из рисунка, на лестнице никого нет. Потому что там должны быть вы. Многоочия на ступенях тоже придётся заполнять вам самим, за вас этого никто не сделает. Так что вперёд, по ступеням вверх!

Рисунок № 2.

А можно представить вашу главную цель в виде египетской пирамиды. Что надо сделать, чтобы её достичь?

А, может быть, ваши цели — это громады египетских пирамид?

Рисунок № 3.

Или представьте свой путь по достижению поставленной цели в виде восхождения на высокую гору. Вершина горы — это ваша высокая цель. Лифта здесь нет и эскалатора тоже. Отсутствует и канатная дорога, надо идти самому.

Фигурку альпиниста, совершающего восхождение к вершине, можно сделать отдельно и передвигать её по мере вашего продвижения к высокой цели.

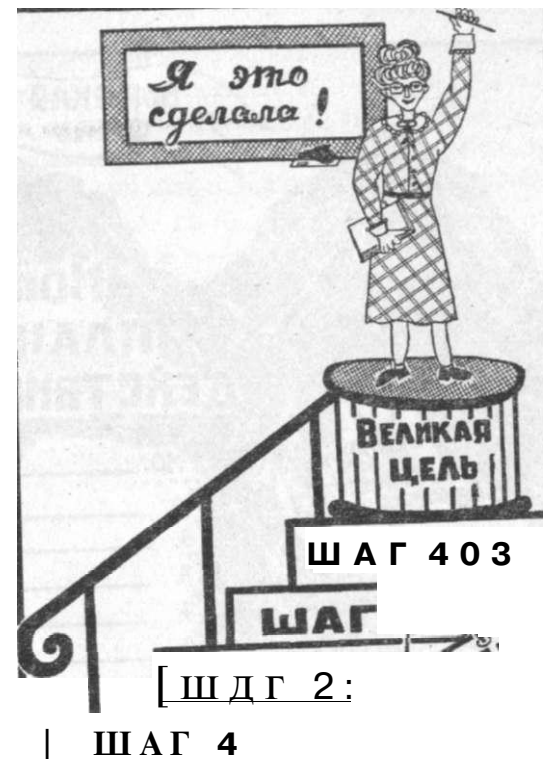


Рисунок № 1.



Рисунок № 2.



Рисунок № 3.

Рисуйте СВОИ лестницы, горы и пирамиды! Образность, яркость и наглядность помогут вам разобраться : целенаправлением в жизни и не пропустить «голы» в свои ворота. Нарисуйте свою цель! И каждый месяц, а может быть, полгода или даже целый год анализируйте свой путь к высокой цели. Рисуйте, чертите, записывайте, но главное, подвергайте постоянному вдумчивому анализу и оценке своё положение на пути восхождения к цели,

детализируя при этом маленькие шажки к ней. Хотите быть успешным и счастливым — ставьте себе цели в жизни и идите к ним шаг за шагом, продуманно, выверенно и целеустремлённо. Чертите, рисуйте, клейте, записывайте, а ещё — думайте и анализируйте, но только не живите бесцельно!

Почти философская размышлялка

Бесцельное шатание по жизни обычно никуда не приводит.

3, Советы по отношению к миру вокруг

Совет первый.

Долой негатив из нашей головы

Болезни мысли губительнее и встречаются чаще, чем болезни тела.

Цицерон

Как известно, наша жизнь — полосатая: то тёмная полоса в ней идёт, то светлая. Но тёмная полоса обычно сменяется светлой. Ведь тёмные полосы в жизни имеют обыкновение заканчиваться, а наши «тёмные» мысли, к сожалению, нет, если мы их сами от себя не отгоним, сознательно и решительно своим усилием воли не победим.

Всеми возможными путями и методами избавляйтесь от негатива, от негативных эмоций и мыслей. Долой негатив, если уж не из всей жизни в целом, то хотя бы из наших мозгов. Нам подходит только позитивное жизневосприятие, только оптимизм и светлые мысли. Ведь на негативе ничего путного не построишь и не создашь.

Просто пожелание: Желаю вам, уважаемые коллеги, неустанной, постоянной и победоносной борьбы со всеми чёрными мыслями и с любым негативом.

Все педагоги-практики очень хорошо знают, что в любой возрастной категории бывают так называемые трудные дети, трудные ученики. С ними действительно очень трудно. Так вот, уважаемые педагоги, не будьте, пожалуйста, «трудными» учителями и «трудными» людьми! Трудные времена бывают у всех, но у «трудных» людей,

т. е. у людей с негативным мировосприятием, они, эти самые трудные времена, почему-то имеют обыкновение никогда не заканчиваться. И здесь напрашивается одно логичное решение — «Не быть «трудными» людьми!» Вот и всё. И ваши трудные времена закончатся, и обязательно наступит светлая полоса жизни.

Будучи позитивным человеком, каждый из нас делает этот мир немного лучше, так как именно от нас в этом мире становится больше добра и положительной энергии. И — всё наоборот происходит с миром из-за мрачных людей и их негатива, распространяемого вокруг. А ведь на негативе ничего хорошего не построишь. Давайте возьмём за правило: иметь только позитивное мышление, только оптимистическое жизневосприятие. Ведь наша голова, наш мозг могут быть как нашими лучшими друзьями, так и нашими злейшими врагами, в зависимости от того, что именно мы туда поселяем.

Конечно, в нашей жизни случаются неприятности, возникают проблемы и бывают трудные времена. Но преодолеть всё это, пройти через это с достоинством и выйти победителем можно только с позитивным настроением, положительным мировосприятием и стойким оптимизмом. Не надо представлять себя жертвой несправедливого мира. Долой подобные мысли из нашей головы! Не стоит никого обвинять, не стоит обижаться, как это делают дети: «Так не честно!» Ведь именно дети — самые ярые борцы за справедливость. И вообще — хватит бороться со всем окружающим нас миром, обвиняя его в несправедливости. Мир как мир. И жизнь как жизнь. А вот что происходит с нами? Какие мысли и эмоции бушуют в наших головах? Не позволяйте злобе, обиде и вообще любому негативу контролировать вашу жизнь; руководить и помыкать вами. Хорошим руководящим началом вашей жизни может быть только позитив.

Мы периодически посещаем поликлиники и проходим медосмотры, сдавая кучу всяких разных анализов. Но чего стоит эта наша куча без тщательной саморевизии,

самоинспекции, самопроверки состояния собственных мыслей и эмоций, своего настроения и жизневосприятия в целом? Давайте заведём такую привычку — постоянно проводить профилактический осмотр своего настроения, образа мышления, делая при необходимости строгие предписания самому себе.

У нас в русском языке есть глаголы «медитировать», «идеализировать», или такие глаголы: «преувеличивать», «паниковать». Любопытно, что английские и американские психологи и психотерапевты употребляют глагол «са^азЪгоршге», дословно — «катастрофировать», что значит — любые трудности и проблемы воспринимать как катастрофу. Есть такие люди, которые именно так и поступают в своей жизни. Англоязычные психологи называют их «саЪаз^горшгегз», в дословном переводе с английского — «катастрофайзерами», что-то близкое к нашим паникёрам. При встрече с трудностями и сложностями в жизни не стоит всё-таки «катастрофировать» и превращаться в «катастрофайзеров». Отрицательных эмоций много, и нервные затраты велики, а толку мало. Какой смысл «катастрофировать» по каждому поводу, незаметно для себя становясь профессиональным «катастрофайзером»?!

Мы делаем выбор ежедневно и ежечасно. В любом случае, при любых жизненных обстоятельствах выбирайте позитивное жизневосприятие и положительный настрой. Несмотря ни на что делайте такой, на мой взгляд, правильный выбор! Трудные времена проходят, проблемы постепенно разрешаются, если мы подходим к ним спокойно, оптимистично и позитивно настроенными.

Почти философская размышлялка

Позитивные события происходят с теми, кто мыслит позитивно.

Давайте скажем себе: «При любых жизненных обстоятельствах, при любых трудностях и проблемах я выби-

раю быть счастливым!» Или у вас по плану что-то другое? Выбор — за вами!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to see the world through blue glasses*.
Дословный перевод: *смотреть через синие стёкла очков*.

Русский эквивалент: *мрачно, пессимистически смотреть на вещи*.

И никаких синих стёкол в ваших очках, пожалуйста!

Приложение к совету.

Про пулёмт и многое другое

Не так важно, где живёт человек, важно, как он воспринимает свою жизнь, умеет ли видеть красоту вокруг. Мой отец, который родился в Ленинграде, а в 18 лет попал на Волгу, никак не мог налюбоваться красотой волжских берегов и просторов. Воспоминание из моего детства: стоим летним тёплым вечером на волжском пляже, любимся закатом, и отец вдруг говорит: «Дочь, ты только посмотри вокруг, ну, как же так может быть красиво?! Оглянись вокруг себя! Какая Волга — красавица! А эти люди вокруг как будто этого и не замечают. Как будто и нет в Волге ничего особенного», — говорил мне отец. «Доченька, всегда любуйся красотой! Всегда и везде умей её увидеть и рассмотреть!» И каждый раз, оказываясь в окружении какого-либо волжского пейзажа, отец толкал меня в бок и говорил одно и то же: «Дочь, смотри, ну как же может быть так красиво! Надо же, какая красота вокруг! Ты видишь?» И я постепенно стала видеть. Наверное, не сразу. Ведь я родилась на Волге и сначала просто не замечала её красоту.

Ещё именно отец заставил меня впервые задуматься о выражении лица человека. Он мне всегда говорил: «Доченька, никогда не будь хмурой. Следи за выражением

своего лица». Иногда, бывало, идём с ним по улице, а отец мне и говорит: «Смотри, смотри на того мужчину. Обрати внимание на выражение его лица. С таким выражением лица только пулемёт в руки, и — на передовую». И если у меня случалось неподобающее выражение лица, отец всегда говорил мне: «Ну что ж, тебе только пулемёт в руки, и — на передовую». И я сразу исправляла выражение своего лица, по крайней мере очень старалась это сделать. А позже, наблюдая за выражением лиц людей вокруг, я мысленно прикидывала, кому из них явно просится в руки пулемёт. И невольно начинала улыбаться собственным мыслям и наблюдениям.

Просто пожелание: Пусть пулемёт никогда не будет вам к лицу!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *a s'1oic1 op ope'z Ыгом.*

Дословный перевод: *туча на одной брови.*

Русский эквивалент: *мрачный, хмурый вид.*

Не позволяйте тучам располагаться ни на одной из ваших бровей!

Скандальных и громкогласных женщин отец всегда называл «Аника-воин». Знаете, бывают такие скандальные и крикливые соседки. Так вот, как только начинался подобный шум, отец говорил: «Слышишь, дочь, Аника-воин пошла в бой».

Просто пожелание: Желаю вам никогда не примерять на себя роль Аники-воина.

Если же я начинала на что-то жаловаться, что-то критиковать, отец всегда говорил: «Доченька, хватит гнать чернуху! Давай лучше расскажи-ка мне что-нибудь смешное и забавное, что сегодня с тобой произошло». И мне почему-то становилось стыдно и невозможно «гнать чернуху». Желаю вам никогда её не гнать!

Так из метких замечаний и комментариев родителей и учителей и складывается жизневосприятие — мрач-

ное или светлое, оптимистическое или пессимистическое, у наших родных детей и учеников. Так что, уважаемые взрослые, давайте запомним, что мы ответственны за то, какое жизневосприятие будет сформировано у наших детей и учеников. Поэтому хватит гнать чернуху! Давайте лучше гнать от себя прочь мрачные мысли и негатив!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *a /ace аз 1опд аз а Лдд1е.*

Дословный перевод: *лицо, вытянутое, как скрипка.*

Русский эквивалент: *мрачное, унылое лицо; вытянутая физиономия.*

Следите за своим лицом! Не делайте из него вытянутую скрипку!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Тпе (асе /з 1пе шдех оНпе Беай.*

Дословный перевод: *Лицо— индекс сердца.*

Русский эквивалент: *Лицо— зеркало души.*

Не забывайте о том, что лицо — это индекс сердца. Следите за своим индексом, пожалуйста!

Совет второй.

Долой самопожертвование и долготерпение из нашей жизни!

Жертвоприношения были популярны в древние времена. Да и в средние века, пожалуй. А возможно, даже и позже. Но нам, современным людям, пора покончить с этой древней традицией, с этой «средневековой поножовщиной». Надо взять за правило: никогда не приносить себя в жертву, никогда не поступаться своими личными

интересами, предпочтениями, увлечениями, т. е. своей жизнью в угоду чьим-либо интересам.

Если мы внимательно взглянем в расклад современного мира, мученичество и жертвенность в нём всё же поощряются. И особенно приветствуется это в нашей российской культуре применительно к женщинам. Идеал долготерпения, страдания, преодоления, мученичества как норма жизни незаметно, но неуклонно внушается представительницам женского пола нашего общества буквально с детства. В открытую, может быть, это и не объявляется, но ведь менталитет как раз и формируется у людей без вербального оформления. Мы усваиваем с детства, что принято, а что не принято в нашем обществе, часто без слов вообще. Так вот стоически выносить страдания, терпеть и мучиться, принося таким образом свою жизнь в жертву, — это как раз не только принято в российском обществе, а прямо-таки приветствуется и поощряется. Наши российские женщины просто обязаны всё терпеть, мужественно принимая страдания и лишения, добровольно занимаясь самопожертвованием. Это прослеживается во всей нашей культуре, нашем менталитете. Начиная со старого принципа-наказания для женщин — «Стерпится — слюбится» или ещё того хлеще — «Бьёт, значит, любит», и до забавного эпизода из фильма «Служебный роман», когда две героини фильма обсуждают проблему выщипывания женский бровей, и одна на возражение другой о том, что выщипывать брови — это ужасно больно, говорит примерно следующее: «Ничего, потерпите. Вы же — женщина». Вот он, наш менталитет. Если жена, к примеру, бросает мужа-алкоголика, то общество почти всегда осуждает её: «Ведь он — человек-то хороший. Только выпивает. Так надо было ей за мужика бороться. Пьёт — значит, страдает, значит, не удовлетворён своей жизнью». Если же женщина мучается долгие годы с мужем-алкоголиком, принося тем самым собственную жизнь в жертву, в народе говорят: «Какая молодец! Вся

семья на ней держится! Сама двоих детей тянет!» Представим обратную ситуацию: муж ушёл от жены-алкоголички. Общественное мнение будет приблизительно таким: «И правильно сделал! С ней же жить невозможно. Всю жизнь ему искалечила!» Никто не будет призывать мужчину терпеть такую жену, попирая собственные жизненные интересы.

По моим личным многолетним наблюдениям подобная же картина происходит и в школе. На учительниц-женщин можно навалить кучу разных дополнительных нагрузок, большей частью, кстати сказать, неоплачиваемых. Что вы! О доплатах и вовсе говорить в школе неприлично! Мужчина же в нашей российской школе — это бриллиант в оправе. Ему поклоняются, его берегут как зеницу ока, ему уступают и угождают во всём. Он — центр школьной вселенной, всё вращается вокруг его интересов и удобств.

Помню, как-то работая в обычной общеобразовательной школе, я попросила администрацию не давать мне классного руководства хотя бы один учебный год, мотивируя это тем, что моя старшая дочь шла в первый класс. Завуч строго спросила: «А кому же мы отдадим 5-м «Б»?» Я предложила учителя истории Николая Ивановича, который, кстати сказать, никогда не занимался классным руководством, а вёл лишь свой предмет, так что вряд ли был утомлён перегрузками. Я же, в отличие от него, кроме своего предмета вела два кружка для младших классов, один факультатив для старшеклассников, была председателем методического объединения учителей иностранных языков школы и классным руководителем. И всё это при том, что у меня было двое маленьких детей — пяти и семи лет, а у Николая Ивановича все дети уже выросли. Но завуч сразу же категорически отменила мою идею с классным руководителем-мужчиной. Когда я стала всё же настаивать на своём, приводя доводы и аргументы в поддержку своей точки зрения, она объяснила мне свою позицию: «Ну, ты же понимаешь, что мужчины

в школе — на вес золота. Ну, повешу я на него классное руководство, да ещё малышей-пятиклассников, он возьмёт и напишет заявление об уходе. А соседняя школа возьмёт его с распротёртыми объятиями. Ведь Николай Иванович — мужчина спокойный, положительный, не пьёт, не курит. Для нашей школы — просто находка. А представь, уйдёт он, и кто нас будет с 8 Марта поздравлять?!» «Положительный! Можно подумать, я — отрицательная: буйная, пьющая и курящая!» — в досаде сказала я. Но завуч продолжала свои объяснения-уговоры: «Да и потом, между нами говоря, какой из мужчины классный руководитель?! Разве он так может с детьми возиться, как мы? Нет, конечно. Поэтому, пожалуйста, администрация школы просит тебя выручить школу и взять классное руководство в 5-м «Б» классе. У нас просто нет другого выхода! Это — производственная необходимость». И я взяла, принося в жертву свою семейную жизнь и ваяясь с ног от непроходящей усталости. И ещё при этом выслушивала шквал замечаний, что не было сделано мною как классным руководителем или было сделано не так, как следовало бы.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(о шеаг зечега! па 1з аХопсе.*
Дословный перевод: *носить несколько шляп одновременно.*

Русский эквивалент: И швец, и жнец, и на дуде игрец. Выполнять сразу несколько дел одновременно, играть в жизни сразу несколько ролей.

Мы, женщины-учительницы, обычно умудряемся носить несколько шляп одновременно. И нам кажется это нормальным. Но ведь силы человеческие не безграничны. Наши нервы, наша психика, наше здоровье начинают давать сбои. Милые дамы! Снимите с себя несколько надетых вами или надетых вам шляп. Решительно снимите их с себя!

Милые женщины! Никогда не поступайте своими личными интересами, ни в коем случае не занимайтесь самопожертвованием!

Милые учительницы! Никогда, слышите, никогда, не поддавайтесь на уговоры, а по сути дела, на психологические манипуляции, которые ведутся администрацией вашей школы. Дело в том, что в наших школах всегда, повторяю, всегда (!) складываются ситуации, когда надо «школу выручить» и «больше нет другого выхода». Постоянно у администрации возникает та или иная «производственная необходимость», т. е., говоря простыми словами, находятся очередные дырки и прорехи, которые надо будет срочно заткнуть. Причём заткнуть именно вами, вашим свободным временем, вашим отдыхом, вашей жизнью. Отказывайтесь от этого сразу и решительно. Иначе процесс вашего отречения от личных интересов, от собственной жизни будет необратимым и бесконечным. Ваша позиция должна быть чёткой и твёрдой: никаких самопожертвований и никакого пренебрежения собственными интересами! Я более 20 лет проработала в разных российских школах. И что самое удивительное, все эти годы постоянно возникали производственные обстоятельства, когда от меня требовалось «выручить школу», забыв при этом о своих собственных интересах и принося в жертву свою личную жизнь.

Помните, на любой работе нагрузки навешивают на того, кто это позволяет с собой делать, кто принимает это смиренно и безропотно. Для нашего общества характерно ожидание принесения женщиной в жертву собственной жизни. А удовлетворение женщиной этого ожидания общества сопровождается её мучениями, попранием собственных интересов, обеднением личной жизни, сужением круга увлечений, замедлением, а то и полной остановкой личностного роста и принижением статуса женщины как личности.

И вы на всё это вышеперечисленное согласитесь добровольно? На мой взгляд, пойти на это можно лишь при

одном обстоятельстве: если к вашему виску приставлено дуло пистолета. Или по каким-то идейным либо религиозным соображениям. А пока этого дула поблизости от вашей головы нет, и вашей жизни реально ничто не угрожает, коль скоро вы не одержимы какой-то великой верой или идеей, боритесь за свои права, за своё человеческое достоинство, за свои личные интересы, за свою жизнь. Помните: сначала собственные интересы, и только потом производственные, либо интересы других людей. Зорко оберегайте свою личную жизнь от всяких жертвоприношений, стройте её, выстраивайте день за днём, делая интересной и насыщенной. Уважайте себя, ведите себя с достоинством и никому не позволяйте это достоинство принижать. Только вы сами можете и должны заставить окружающих вас людей уважать вас.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *To be Ned (o 1ne cъaпo) \ o zoteбoдy.*

Дословный перевод: *быть привязанным к чьей-либо колеснице.*

Русский эквивалент: *идти на поводу у кого-либо.*

Уважаемые коллеги, не позволяйте себя привязывать ни к чьей колеснице!

В нашей культуре женщина, к сожалению, слишком много всего терпит. Милые дамы, поймите, вы не должны ничего терпеть, вы не обязаны мучиться и страдать, вас никто не имеет права заставить заниматься самопожертвованием. Сделать это можете лишь вы сами.

Почти философская размышлялка

Мы так часто в своей жизни доказываем другим окружающим нас людям собственную состоятельность и соответствие требованиям, предъявляемым обществом, что при этом забываем жить.

Мы, российские женщины, слишком часто и долго терпим: нелюбимую или очень трудную работу, мужа, который отравляет всю нашу жизнь, чересчур большие производственные нагрузки, отягощаемые немислимо огромным количеством всякого рода заданий и поручений. Мы постоянно поступаемся собственными интересами в угоду своим родным детям, лишая себя многого. Не надо бесконечно терпеть и заниматься самопожертвованием. Плохой муж? Разводитесь, как бы трудно это ни было. Тяжёлая и низкооплачиваемая работа? Уходите! Не можете сразу уйти? Тогда ищите, упорно ищите другую! Искали, но не нашли? Плохо искали или недостаточно. Сколько телефонов вы обзвонили? Сколько учреждений обошли лично? Скольких знакомых и родственников попросили о помощи в трудоустройстве? Из названных вами цифр складывается балл, который вам можно выставить за жизненный предмет под названием «Поиски лучшей работы».

Для примера приведу одну историю. Муж одной моей знакомой по имени Андрей поехал работать по контракту в Америку, в Калифорнию. «Вот это да!» — скажут или подумают многие. На нас очень сильно давит наше российское восприятие Калифорнии как рая на земле. Но что с такого представления, если лично вам в этой самой Америке, в этой хвалёной Калифорнии, плохо и неуютно?! Так вот, оказавшись в Южной Калифорнии и приступив к работе, Андрей вдруг осознал, что ему там вовсе не нравится. Во-первых, пустыня, жара невероятная шесть месяцев в году. Во-вторых, зарплата оказалась в несколько раз ниже той, которую за подобный труд платят местным жителям, что и понятно, для того американцы и заключали контракт с иностранцем, чтобы платить ему копейки. Да и работа оказалась совсем не интересной. Поэтому ежедневно после своего рабочего дня Андрей уже у себя дома садился за компьютер и искал себе другую работу. На американском континенте принято рассылать в разные организации по Интернету либо обычной почтой своё резюме, что-то вроде нашей краткой

автобиографии с указанием имеющегося образования и описанием собственного опыта работы. Так вот. Как вы думаете, сколько по количеству собственных резюме разослал Андрей, прежде чем нашёл другую работу, в штате Мичиган? Так сколько? Просто назовите цифру. Подсказка: очень много. Назвали свою цифру? Внимание! А теперь правильный ответ: полторы тысячи. Да-да, вы правильно поняли — ПОЛТОРЫ ТЫСЯЧИ резюме — заявок на работу! Разумеется, у него могло и не получиться найти другую лучшую работу. Но я почему-то уверена, что этот человек не стал бы сидеть там, где ему не нравится, где ему неудобно, где ему плохо. Он, вероятно, вернулся бы в Россию и обзвонил, обошёл 1500 российских организаций и учреждений в поисках лучшей работы. Самое главное, искать, прилагать усилия и быть хозяином своей судьбы, а не жертвой, страдая и мучаясь, но ничего реально не предпринимая.

Очень часто наши российские мамы, и опять, заметьте, именно мамы, а не папы, жертвуют собственной жизнью ради своих детей. Часто они говорят: «Я-то ладно, лишь бы детям моим хорошо было. Если мои дети счастливы, то и я — счастлива». Или так: «Пусть мне трудно, лишь бы мои дети жили лучше». Как раз наоборот: «У счастливой матери — счастливые дети! У жизнерадостной и оптимистичной учительницы такие же ученики». Пусть каждая мать скажет самой себе: «Если я хочу видеть своих детей жизнерадостными, успешными, оптимистичными и счастливыми, я, как мать, просто обязана быть таковой сама».

Многие женщины испытывают внутреннее чувство стыда, если позволяют себе какие-нибудь простые удовольствия и радости. И большинство из них живут в твёрдой уверенности, что не могут, не имеют права позволять себе никаких самых простых удовольствий и радостей, не говоря уже об отстаивании своих собственных интересов. А общество, кстати сказать, именно этого и ждёт от них. Давайте, милые дамы, разочаруем такое общество, давайте не оправдаем его ожиданий.

Женщины, приносящие себя в жертву, отнюдь не мазохисты. Большинство из них вовсе не испытывает удовольствия от боли и страданий, которые они терпят. Женщины эти просто не знают, не умеют, не научены жить по-другому и не представляют себе этой другой жизни, жизни без жертвенности, лишений, без вечного служения кому-либо или чему-либо. Так давайте учиться этому, что, как известно, никогда не поздно. Любопытно, что среди наших женщин бытует мнение, что они просто обязаны отказывать себе во многом во имя семьи, благополучия и спокойствия всех её членов. Мужчины же, напротив, пребывают в полной уверенности, что семья призвана обеспечивать им поддержку и комфортные условия существования. Для этого они, собственно говоря, семью и создают.

Везде и всюду говорят, что женщины — это слабый пол. На мой взгляд, в России это — вовсе не слабый пол. Это — переутомлённый пол, уставший, перегруженный, перетруженный, а ещё часто пол униженный, задавленный и растоптанный. Мы, женщины, слишком многое берём на себя. Мы приучены терпеть и жертвовать собой, порой даже этого не осознавая и даже не замечая. От нас этого ждут. Вот мы и стараемся всюю оправдать эти ожидания. А может быть, хватит стараться и хватит оправдывать ожидания общества? Нам, женщинам, давно пора поумерить наше своё рвение в этом вопросе.

Не позволяйте никому топтать вашу личность, растаптывать ваши интересы, вытаптывать вашу жизнь. И уж тем более ни в коем случае не занимайтесь самовытаптыванием и саморастаптыванием!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to burn (не сaps) the a/ bo 1n eпдз.*

Дословный перевод: *жечь свечу с обоих концов.*

Русский эквивалент: *много работать, надрываться, не жалеть себя.*



Милые дамы! Не жгите свечу своей жизни с обоих концов! Вы тем самым резко уменьшаете время её горения.

Стрессы поражают женщин постоянно. Причина женского стресса, на мой взгляд, — навешивание на женщин слишком много различных обязанностей и ответственности. Когда она не может, просто не в состоянии справиться со всем этим (человеческие силы не безграничны!

3. Советы по отношению к миру вокруг

247

получается сильнейший стресс или нервное переутомление. Ведь общество, дом, семья, работа предъявляют к женщине требование, которое можно схематично сформулировать так: «Объять необъятное!», или в форме военного приказа: «Внимание, женщины! Необъятное объять!» Когда у женщины не получается сделать этого, она мучается, искренне переживает и винит себя, что не смогла, что не справилась.

Просто пожелание: Милые дамы! Прекратите обнимать необъятное! Хватит! Вместо этого займитесь собой и своим здоровьем, ставя собственные интересы превыше всего. Займитесь этим сами, так как никто за вас делать этого не станет и сделать это при всём желании не сможет.

Мы, женщины, слишком стараемся быть хорошими, милыми и всё при этом успевать. Нам внушают, что терпеть — это как раз в женской природе. Это мужчина может вспылить, наорать, бросить на стол ненавистному боссу заявление об уходе. Женщина же будет страдать, мучиться и терпеть. Так давайте не будем! Давайте ломать сложившийся эталон поведения, давайте разрушать стереотип, существующий в нашем обществе. Известно, что большинство женщин, что называется, рвутся на части, выполняя многочисленные производственные, общественные, семейные и другие обязанности. Как в детской книжке говорил Незнайка, что если всё время что-то рвать, то получается «рвакля». Так и российские женщины рвутся на части, постоянно сами занимаясь этой самой «рваклей» в собственной жизни.

Просто пожелание: Милые дамы! Пусть в вашей жизни не будет «рвакли», а будет просто жизнь. Будьте самими собой и успевайте ровно столько, чтобы не переутомляться и не отодвигать свои собственные интересы на второй план и далее план. Ваша личность достойна только первого плана. Именно там она и должна находиться. Помните, первый план, крупный план — для себя. Второй — для всего остального и для всех остальных. Но даже если вам всё же приходится рваться на части,

непрерывно, обязательно не забывайте оставлять часть!» своей жизни себе, лично себе. Себе, любимой, единственной, неповторимой! Не приносите себя и свою жизнь в жертву никому и ничему.

Чаще всего женщины, к сожалению, даже не задумываются о своей жертвенности, а просто действуют неосознанно в полном соответствии с ожиданиями общества. Многие вообще не только ничего не выбирают, а даже не отдают себе отчёта в собственных действиях и, уж конечно же, не решают, действительно ли они этого хотят, и ничего не выбирают.

• Так давайте задумаемся, наконец, и отдадим этот самый отчёт, хотя бы самим себе.

Уважаемые дамы, обдумайте не спеша свою жизнь. Только вы сами можете вытащить себя из незаметного на первый взгляд процесса жертвоприношения. Никто за вас этого делать не станет и сделать не сможет.

• Полюбите себя хоть немного сегодня! И делайте это ежедневно!

Самопожертвование — это посвящение собственной жизни служению другим или их обслуживанию. Если же вы всё-таки делаете всё это, принося в жертву свою собственную жизнь, то пусть это будет ваш сознательный выбор. Подумайте, вы точно для себя решили, что хотите быть обслугой или мучеником-страдальцем? Если это — ваше осознанное решение, то — вперёд! Обслуживайте и посвящайте, страдайте и мучайтесь, от души занимайтесь самопожертвованием! Христианская религия, например, сделала принцип самопожертвования одним из основополагающих своих принципов. Так что ваш выбор вполне достоин уважения. Но только, чтобы это был действительно ваш выбор. Из религиозных, из моральных или каких-либо других убеждений вы, бесспорно, можете сделать подобный выбор, только делайте его сами. Хотите заниматься самопожертвованием и принимать мученичество? Пожалуйста! Если только это — ваше осознанное решение, порыв души строить свою жизнь имен-

но таким образом. Но никогда не позволяйте другим людям или даже целому обществу совершать этот выбор за вас, насильно и незаметно навязывая вам такое судьбоносное решение.

Многие люди сознательно уходят в монастыри, отказываясь от мирской жизни, или посвящают себя всецело какому-либо делу — науке, искусству, литературе, педагогике и т. п. Если вас это привлекает, если это — зов сердца и души, то смело идите на это, но обдуманно и намеренно, а не в угоду чьих-то ожиданий, пусть даже и целого общества. Делайте выбор только сами, лично распорядившись собственной жизнью. Это — ваше право, право без права передачи. Вот и не передавайте собственные права никому и ничему.

В нашей российской культуре принято говорить мальчикам: «Ну что ты ревёшь, как девчонка?! Мальчики не плачут!» Потом та же мысль звучит более грубо: «Ты же мужик! Ну, что ты разнюнился, сопли распустил, как баба?!» Таким образом, представительницам женского пола с малых лет обществом незаметно навязывается роль жертвы, всё терпящей и страдающей. Женщинам можно и должно плакать и страдать. Мужчинам же — нельзя, им роль жертвы не подходит, такая роль им не уготовлена.

Милые дамы! Прекратите плакать, как девчонки! Вместо этого составьте план и действуйте. Действуйте всеми возможными и невозможными методами и способами. Действуйте! Во-первых, чтобы не быть в роли жертвы, во-вторых, чтобы добиться своего. И если добиться этого не всегда в жизни получается, то уйти от роли жертвы — уж точно в наших силах. Ни при каких обстоятельствах не соглашайтесь на эту тяжелейшую для исполнителя и абсолютно бесперспективную для его жизни роль. Не позволяйте другим людям беспардонно и грубо растаптывать вашу жизнь!

*

И вообще — долой долготерпение, страдания, жертвоприношения из нашей жизни! Особенно из жизни

женщин! К сожалению, это — нормы, принятые нашим обществом и навязываемые нам с детства. Поэтому, милые дамы, будьте предельно внимательны и осторожны со всякого рода самопожертвованиями. Точно и четко решите для себя, надо ли всё это ЛИЧНО ВАМ. Не окружающим вас людям, не вашему производству, не всему обществу в целом, а ЛИЧНО ВАМ. Внимательно обдумайте и проанализируйте свою жизнь, не жертвуете ли вы собственными интересами, не принимаете ли вы мучения добровольно. А после детального продумывания и анализа стройте свою жизнь, при необходимости перестраивайте так, чтобы вы оказались в центре. Потому что вы — достойны этого, вы — личность, личность неповторимая и самодостаточная. В соответствии с этим и распоряжайтесь своей жизнью сами, не позволяя никому делать это за вас.

Помните, вы ничего не обязаны терпеть. Более того, вы просто не должны этого делать. Вам плохо, трудно, невыносимо? Составляйте план, мысленно или письменно, и действуйте. Из двух зол не выбирайте ни одно. Выбирайте всегда добро. И ничего не терпите! Во-первых, терпеть — это очень тяжело и больно. Во-вторых, это — просто бессмысленно, так как пока вы терпите и выносите все страдания, ничего вокруг вас меняться не будет. Вы так и будете терпеть, терпеть вечно. А окружающие так и будут пользоваться вашим долготерпением. Не занимайтесь самовытаптыванием, саморастаптыванием, саморазрушением собственной жизни, её обесцениванием и полным посвящением кому-то или чему-то. Главное, принять для себя стратегическое решение — вы действительно хотите страдать, жертвовать, отдавать, служить? Вы действительно этого хотите? Прекрасно, это — ваш выбор. Пожалуйста, занимайтесь этим хоть всю свою жизнь. Вы точно этого НЕ хотите? Тогда действуйте, делайте хотя бы что-нибудь, чтобы распоряжаться собственной жизнью, чтобы быть свободной личностью.

И ещё о выборе. Предвижу, что многие скажут: «У меня не было другого выбора! А что мне оставалось делать?» Конечно, порой обстоятельства бывают сильнее нас. Да, такое, бесспорно, случается. Простой пример: холодная русская зима. Да, изменить это вряд ли возможно. Но тогда надо научиться с этим жить, жить комфортно для себя, не переживая о том, чего мы изменить не в силах.

Нет простых рецептов для разрешения трудных жизненных ситуаций. Бесспорно, у каждого свои проблемы, свои сложности, которые порой кажутся невероятными, непреодолимыми, неразрешимыми и безвыходными. Но выбор есть всегда, так же как и выход из, казалось бы, безвыходных положений. Просто его трудно найти. Но это вовсе не означает, что надо отказаться от поисков и попыток.

Почти философская размышлялка

Сложные вопросы не имеют однозначных и простых ответов. Трудные жизненные ситуации и проблемы не имеют быстрых решений. Но ведь нам не надо быстро, нам надо хорошо. И мы всё равно должны эти выходы и эти решения упорно искать. И они будут находиться.

На мой взгляд, самое безвыходное положение — это лёжа в гробу. Там действительно выхода нет. Вернее сказать, он прочно заколочен гвоздями. Тут уж действительно трудно что-либо предпринять. Но пока мы живы, выход из любой трудной ситуации надо просто упорно искать, ведь его, я надеюсь, никто не заколотил от нас гвоздями. Поэтому всегда ищите выход и делайте сознательный выбор. Задайте себе вопрос: «Что я реально сделала, чтобы не терпеть?» И перечислите для себя по пунктам, что было действительно сделано: первое, второе, третье, сто третье и т. д. Далее задайте себе следующий

вопрос: «А что ещё можно предпринять, чтобы прекратить это моё долготерпение?» И снова план по пунктам: первое, второе, третье, сто третье и т. д. И — вперёд по плану. Только вперёд! Вы не хотите заниматься самопожертвованием? Тогда энергично вперёд на поиски выхода!

• Бороться и искать, найти и не терпеть! Найти выход из любой сложной ситуации непременно. И не терпеть ни при каких обстоятельствах.

Будьте хозяином своей жизни, а не жертвой обстоятельств, людского мнения или менталитета общества. Осмелюсь предложить один универсальный рецепт для всех сложных жизненных ситуаций: не терпите, а действуйте, не страдайте, а предпринимайте меры! А как именно действовать и что конкретно предпринимать — решать вам, вам самим. Нужно просто быть энергичными и сильными людьми, чтобы разорвать порочный круг, по которому мы, увы, так часто вращаемся в своей жизни: самопожертвование > страдание > долготерпение. Это — тяжёлый круг, это — тупиковый путь, не ведущий ни к чему. Это — бег по кругу, с которого просто необходимо вырваться, сойти. А как? Ищите сами, думайте сами и непременно действуйте, обязательно действуйте! И у вас получится. Должно получиться.

Почти философская размышлялка

Терпеть страдания и мучения, во-первых, очень больно и тяжело, а, во-вторых, абсолютно бессмысленно. Ведь они, эти страдания, так и будут с нами, пока мы их терпим.

И никаких самопожертвований! Хватит! Человечество за свою историю принесло достаточно жертв, даже слишком много. По-моему, процесс жертвоприношения и самопожертвования пора приостановить, хотя бы в отдельной взятой жизни. В вашей жизни!

Просто пожелание: Желаю вам жизни!

Приложение к совету.

Про тараканов в наших головах

В последнее время стало популярно выражение — «У каждого в голове свои тараканы». Давайте внимательно задумаемся о собственных «тараканах». Какие «тараканы» сидят у вас в голове? И нельзя ли хотя бы от некоторых из них избавиться? Избавиться раз и навсегда. Трудно, конечно. А что, если всё же попробовать?

Сразу договоримся, что под «тараканами» мы будем подразумевать собственные установки, деструктивные мыслеформы, закоренелые взгляды, стереотипы, которые руководят нашей собственной жизнью и порой, увы, мешают нам жить, не дают нам полностью раскрыться, замедляют наше развитие и тормозят личностный рост. Кто же запускает в наши головы этих «тараканов»? Общество и его менталитет, а также наши родственники и уклад, сложившийся в нашем семейном клане, а во многом и система образования. В общем, в жизни много находится запускателей «тараканов». И ещё — мы сами. Да-да, мы сами успешно разводим «тараканов» в собственной голове или позволяем это делать другим. Поэтому «тараканы» в наших головах живут долго и счастливо, а некоторые не умирают никогда. Увы! Они — бессмертны, так как успешно переходят от поколения к поколению.

Если в вашей голове завелись «тараканы», то помните: никогда не поздно начать их выводить. Для этого нужен ваш осмысленный анализ случившегося и ваша воля, воля к победе над ними. Главное, рассмотреть «тараканов» в собственной голове, что совсем не просто. А рассмотрев, незамедлительно обезвредить. Итак, во-первых, узнайте своих внутренних врагов, сидящих внутри вас, в вашей голове, в вашем мозгу. Ваши «тараканы» — это программы саморазрушения, самоуничтожения вашей счастливой и успешной жизни. Это — программы самоуничтожения вас как личности. Долой из своей головы таких страшных разрушителей! Долой из своей головы «тараканов»! «Тараканам» — бой! Смертный бой!

Как известно, бывают разные психологические типы людей. Не будем вдаваться в научные подробности и разные психологические нюансы. Если интересно, читайте соответствующую психологическую литературу на этот счёт. Рассмотрим лишь два основных типа людей: тираны-разрушители и безропотные исполнители.

Примеры «тараканов» тирана-разрушителя:

- Абсолютная уверенность в том, что Я в жизни должен получать то, что хочу. Просто потому, что Я так хочу — и всё! Иначе моя жизнь не состоялась, не заладилась, не удалась.
- Если люди, меня окружающие, не хотят поступать так, как Я этого хочу, и не хотят быть такими, какими Я их хочу видеть, они — плохие люди и должны быть за это наказаны.
- Мне позволено то, чего нельзя делать другим. Мне — можно, а вам, люди, — нельзя! Почему? Потому!
- Все люди и мир вокруг должны соответствовать моим о них представлениям и просто обязаны оправдывать мои ожидания. Иначе это — никуда не годный мир, иначе это — неправильные люди.
- Критиковать меня другим людям непозволительно. Этого делать просто нельзя. Это — недопустимое хамство с их стороны, так как я сам (сама) всё отлично знаю и понимаю.
- Ну-с, посмотрим, что там другие люди (мои коллеги) сделали, подготовили, поставили. А, так себе, ничего особенного! Я бы мог (могла) и лучше, просто мне это не интересно. (Варианты: мне некогда время тратить на такую чепуху; я не могу себе этого позволить, мне надо работать, и т. п.). Всё равно никто мизинца моего не стоит.
- Все мои родные и близкие должны думать и действовать так, как я этого хочу и от них ожидаю. Иначе, они мне — не родня, и я перестану с ними родниться, так как они — плохие.

- Если бы у меня всё было точно так же, как у Марии Ивановны из первого подъезда, то я была бы абсолютно счастлива. И почему у неё всё лучше, чем у меня?!
 - Если бы у меня было столько денег, сколько у Ивана Петровича из второго подъезда и точно такая же машина, а ещё компьютер последней модели, вот это была бы жизнь! А так, что это за жизнь?! И почему у него всего больше и всё лучше, чем у меня?!
 - Вот если бы я был (была) начальником на своей работе, тогда другое дело. А так, это — не работа, а просто сплошное мучение и каторга!
 - Мир вокруг должен быть идеальным, и люди, меня окружающие, — такими же.
 - Счастье — это когда много денег (варианты: власти, преклонения, популярности, успеха и т. д.)
 - Если мои ученики показывают плохие результаты, значит, они — тупые и бездарные, хотя я, талантливый(ая), так всё хорошо им объяснял(а).
 - Мне абсолютно безразлично мнение родителей моих учеников. Я и без них знаю, что надо делать и что для их детей лучше. Они ничего не понимают в педагогике.
 - Я не должен (должна) прилагать усилия для построения хороших деловых отношений со своими коллегами. А они — должны. Вот пусть и прилагают, под меня подстраиваясь.
 - Я могу изменить людей, с которыми общаюсь, по своему усмотрению.
- Или такие «тараканы», глубоко сидящие в головах безропотных исполнителей:**
- Моё мнение мало что значит. Важно, что люди вокруг скажут.
 - Моя-то жизнь — ладно, лишь бы семье было хорошо. Всё для них стараюсь.
 - Я должен быть идеальным и совершенным во всём, что я делаю. Иначе я — плохой человек и никто не будет меня любить и мне симпатизировать.

- Все окружающие должны меня любить, понимать, поддерживать, подбадривать. Иначе я — плохой человек и моя жизнь не состоялась.
- Я должен слышать только похвалу и комплименты в свой адрес и ничего другого.
- В жизни не должно быть проблем. А если они есть, то это я такой невезучий и несчастливый человек. Ведь другие люди живут лучше меня, легче меня, богаче меня и вообще без проблем.
- Я не должен ни с кем допускать конфликтов и, напротив, просто обязан обходить острые углы. Надо всем угождать, надо со всеми находить общий язык.
- Моя семейная жизнь должна быть идеальной — беспроблемной и бесконфликтной. Иначе я строю отношения неверно.
- Мои домашние всегда должны меня успокаивать, поддерживать и любить при любых обстоятельствах. Иначе я — плохой человек. Хорошие, тёплые, душевные отношения должны складываться в семье сами собой без каких-либо усилий со стороны членов семьи.
- Врачи ответственны за моё здоровье, а я, так уж и быть, выпью таблетки, ими прописанные.
- Если мои ученики учатся плохо, значит я — бездарный учитель, который не может их ничему научить.
- Я должен слушать родителей учеников, во всём им потакать и стараться всячески угождать. Никаких конфликтов, никакой конфронтации!

Это — примеры программ саморазрушения собственной жизни, которые живут и, увы, побеждают в наших мозгах. Побеждают нас. Это — примеры лишь некоторых видов «тараканов», живущих в наших головах. К сожалению, «тараканы» в наших головах имеют много разновидностей. И не так уж и важно, какие именно «тараканы» сидят в нас. Они, любящие, отравляют и незаметно разрушают нашу жизнь.

Остановите эти и подобные им программы! Выгоните, вытравите из своей головы всех «тараканов». Избавьтесь

от них твёрдо и безжалостно. Конечно, избавление от «тараканов» может стоить вам невероятных усилий. Ведь, как известно, «тараканы» очень жизнеспособны, стойки и живучи. Да, справиться с собственными «тараканами» в голове совсем не легко, и борьба может быть затяжной и трудной. Но это стоит того. Хватит уже жить с «тараканами» в голове, занимаясь саморазрушением собственной счастливой жизни!



Бесспорно, с любыми «тараканами» справиться сложно. Но это вовсе не означает, что мы не можем с ними эффективно бороться и их победить. Ещё как можем! Побольше вам таких побед, уважаемые коллеги!

Попытка автора найти «антитараканов»

Итак, «антитараканы»:

- В жизни не всегда получается так, как я этого хочу. И это — нормально. Это — жизнь.
- Люди, меня окружающие, вовсе не обязаны поступать так, как этого хочется мне. Каждый человек имеет полное право поступать по собственному усмотрению.
- Что непозволительно другим, нельзя и мне.
- Люди и весь мир вокруг могут и не соответствовать моим о них представлениям и не оправдывать моих ожиданий.
- Критику я воспринимаю спокойно, а к конструктивной — всегда прислушиваюсь.
- Что-то сделанное, подготовленное, поставленное моими коллегами может быть вовсе не идеальным, но люди старались и трудились, и я отношусь к их труду с уважением, при этом не утверждая, что смог бы лучше.
- Мои родные и близкие могут со мной и спорить, и не соглашаться во многом. У них на всё может быть свой собственный взгляд и своё собственное мнение, не совпадающее с моим. И от этого они не перестают быть мне родными и близкими.
- И у Марии Ивановны из первого подъезда, и у Ивана Петровича из второго, так же как у всех людей, безусловно, много в жизни проблем. Жизнь без проблем вряд ли возможна. И вообще, сравнивать себя с другими — занятие унылое и бесперспективное. Обязательно найдутся люди в худшем положении, чем я, и в лучшем тоже. Так будет всегда.
- Деньги — просто удивительное изобретение человечества. Люди стремятся иметь их как можно больше всеми праведными и неправедными способами. Но, глав-

ный парадокс жизни заключается в том, что лучшее, что есть на свете, за деньги купить невозможно: счастье, дружбу, душевные отношения и взаимопонимание, хороших детей (далее каждый продолжает сам данный список по собственному усмотрению).

- Если человек ощущает себя несчастным в должности рядового учителя, он вряд ли станет счастливым администратором. Дело в его личном жизневосприятии, а не в должностях.
- Мир вокруг часто бывает жесток, несправедлив и трагичен, но он мне ничего не должен, так же как и люди вокруг, которые очень разные и тоже мне ничего не должны.
- Счастье не зависит от богатства, власти, популярности, признания, успеха. Счастье — это собственное радостное мироощущение и оптимистично-радужное восприятие самого человека.
- Я — не идеал и не совершенство и вовсе не обязан быть таковым. Я — обычный человек, просто человек и, как и всем людям, ничто человеческое мне не чуждо.
- Я — нормальный человек. И окружающие меня люди могут относиться ко мне по-разному. И вовсе не обязательно, что все вокруг будут меня любить, понимать, поддерживать, подбадривать. Увы! Некоторые меня будут ненавидеть, а некоторые — даже «топить» и строить козни. Другие же меня просто не поймут. И это — нормально. Все люди — разные. Это — жизнь.
- В свой адрес я буду слышать разное и воспринимать это спокойно.
- В жизни всегда есть и будут проблемы. И это — нормальный ход вещей. У всех людей есть свои проблемы, хотя мы о них можем и не знать.
- В жизни случаются конфликты, и этого не надо бояться. Надо просто уметь выходить достойно из любых конфликтных ситуаций, найдя конструктивное их разрешение.

Почти философская размышлялка

Конфликты — это ступени нашего взросления, если мы их преодолеваем грамотно.

Чтобы обезвредить «тараканов» в собственной голове, попытайтесь сами найти им в противовес «антитараканов». Это — в ваших силах! Или попробуйте разобраться в собственных «тараканах», внося их в таблицу. И пусть такая таблица (или любая другая, ведь у каждого она будет своя!) поможет вам разобраться в своих «тараканах», разобраться со своими «тараканами» в собственной голове.

«Таракан» в нашей голове	Кто нам его туда посадил?	Хочу ли этого лично я? Согласна ли я с этим?	Размышления по поводу...
1	2	л	4
Я должна поступиться своими собственными интересами во имя своей семьи	Моя бабушка, моя свекровь	Нет	У меня есть и свои личные интересы, отдельные и от работы, и от семьи
Я должна производственные интересы ставить выше личных	Моё и вообще всё остальное начальство	Нет	Моя работа — лишь часть моей жизни и, возможно, не самая главная
«Прежде думай о Родине, а потом о себе!»	Родина	Не уверена	Так не хотелось бы отодвигать себя на второй план
Женщина обязана быть отличной хозяйкой	Моя бабушка. Моя свекровь	Не знаю	А разве мужчина не должен быть отличным хозяином того же дома?
Для женщины профессиональные амбиции не важны. Главное — иметь семью	Всё общество	Абсолютно однозначного, утвердительного ответа нет	Для меня и личная карьера очень важна

1	2	3	4
Женщина должна обязательно выйти замуж и иметь детей	Всё общество	Я бы не стала это утверждать столь категорично	У человека должно быть право выбора в любом вопросе
Муж должен содержать семью	Всё наше общество, особенно его женская половина	Не совсем. Да такое, кстати, не всегда и возможно в современном обществе, в нашем глобальном мире	Я предпочитаю материальную независимость от мужа и хочу иметь свои деньги
Мужу надо во всём угождать, терпеть все его выкрутасы	Моя бабушка, моя свекровь и другие родственницы преклонных лет	Нет	Есть такие вещи, которых терпеть нельзя ни в коем случае, это — больно и бессмысленно
«Какой-никакой, а всё-таки муж!»	Те же представительницы женского пола, да и всё общество	Категорически нет	Лучше никакого мужа, чем «какой-никакой»
Всю работу по дому должна делать женщина	Всё наше общество, особенно его мужская половина	Нет! Да кто вообще такое сказал?	Я выбираю разумное конструктивное сотрудничество во всём
«Хоть плохой отец, но всё же отец детям!»	Женская половина нашего общества	Нет	Лучше никакого отца, чем плохой
Своему начальству надо всегда угождать, не допуская никаких конфликтов, не возражая, не споря и не отстаивая собственную точку зрения	Всё наше общество и особенно само начальство	Нет	Я предпочитаю равноправные партнёрские производственные отношения, конфликты же ведут к поиску конструктивных решений проблем

Если у вас в ваших ответах на вопросы «Хочу ли это лично я? Согласна ли с этим?» получились отрицательные ответы, то задумайтесь, зачем следовать постулатам, которые вам чужды и идут в разрез с вашими личными интересами. Проанализируйте внимательно, какие устоявшиеся мнения навязаны вам извне и абсолютно не созвучны с вашими собственными взглядами на жизнь, более того, они просто мешают вам жить, требуя от вас постоянных самопожертвований и попрания личных интересов.

Если же вы всего этого, перечисленного выше в таблице, а также и многого другого, в таблицу не вошедшего, точно хотите, то ради бога! Лишь бы это хотение не было занесено в вашу голову извне. Нам не нужны никакие инородные образования в нашей голове. Нам не нужны рамки, в которые нас хотят вставить. Не надо всовывать себя в эти кем-то созданные рамки так упорно навязываемого вам имиджа. Нам нужен свой собственный имидж, свои воззрения и идеалы. И не стоит изо всех сил стараться соответствовать чьему-то чужому идеалу.

Напомню, что данная таблица — всего лишь условный образец. Каждому желающему следует строить и заполнять собственную таблицу по своему усмотрению! Такое нам точно по плечу! Так же как нам по силам найти эффективный «тараканомор» и вывести всех «тараканов» из собственной головы.

Совет третий.

*Перестаньте контролировать
всех и вся вокруг*

Психологи считают, что полностью контролировать можно только одного человека — самого себя. Давайте задумаемся над этим, уважаемые учителя и педагоги. Давайте истребим в себе это трудно истребимое желание всех педагогов — контролировать мир вокруг. Установить жёсткий контроль мы должны лишь над собственным

мировосприятием, над своими эмоциями, мыслями, а следовательно, над своей собственной жизнью. Это — лишь наша иллюзия, что мы способны и должны контролировать всех и вся. На самом деле ничего такого мы не можем и уж тем более не должны.

Разумеется, приятно думать, что мы — хозяева и руководители мира вокруг. Но на самом деле это не так. Часто мы не можем контролировать даже то, что происходит с нами. А уж окружающих нас людей — и подавно! Иногда с нами случаются просто парадоксальные вещи. Например, мы отлично и добросовестно трудимся на своём рабочем месте, но всё равно находимся в напряжённых отношениях со своим начальством. Или буквально всё делаем для своих родных детей, а дети вырастают не совсем такими или совсем не такими, какими бы нам хотелось и какими мы их вырастить ожидали. Или мы соблюдаем режим питания и придерживаемся диеты, но при этом всё равно набираем вес. Или мы ведём абсолютно здоровый образ жизни, но разные болячки начинают вылезать неизвестно откуда. И т. д., и т. п.

Да, к сожалению, мы можем всё делать разумно и правильно, но не получить ожидаемого результата. Да, такое в жизни, увы, случается. И довольно часто. Мы не в состоянии контролировать всё. Жизнь не всегда поддаётся нашему контролю. И всё равно надо делать, стараться и стремиться, хотя и нет никаких гарантий нашей успешности. Просто эту возможную неуспешность надо воспринимать спокойно. Надо чётко понимать, что мы не можем контролировать всех и вся. Просто не можем, и всё. Неразумно и глупо было бы ожидать, что всё в нашей жизни будет складываться именно так, как мы этого хотим. А все люди вокруг будут поступать по нашему разумению и желанию. Свою-то жизнь, свои поступки и эмоции не всегда удаётся держать под контролем, что уж говорить о других людях. Надо просто выключить, обесточить, отключить своё неконтролируемое стремление контролировать других во всём, а это в силу особенностей нашей профессии сделать бывает

чрезвычайно сложно. Тем не менее уясните себе, что вы — не босс в этом мире, не командир над другими людьми, не распорядитель и не рулевой.

• *И хватит всех «строить» и всеми «рулить»!*

Мало того, что мы упорно стремимся руководить всем миром вокруг и контролировать окружающих, мы ещё очень сильно расстраиваемся, искренне недоумеваем, слишком эмоционально, а иногда агрессивно негодуем, когда чувствуем и понимаем, что на самом деле не можем держать мир вокруг и окружающих нас людей под своим жёстким контролем.

• *Так давайте «годовать» и «разуметь»! И, право, дорогие учителя и педагоги! Хватит уже этого жёсткого контроля над всем миром!*

Приложение к совету.

Про собаку Моську, про отмену зимы и плохую скрипку

Для чего нам надо непременно быть верховными главнокомандующими, главными контролёрами и судьями? Зачем нам обязательно хочется верховодить и раздавать команды? Не смешны ли мы и нелепы со стороны, во многом напоминая забавную собачку Моську, которая самозабвенно-смело лает на слона? Помните известную басню Крылова? Жизнь идёт так же, как и слон из этой басни. И нечего на неё лаять, воображая собственное могущество. Обратите внимание, вокруг слона находились многие, но лаяла на него только глупая Моська, остальные же присутствующие, видимо, оценивали ситуацию, в которой они находятся, более адекватно, более реально, чем скандалистка Моська. Ведь если Моська так смело и громко лает на слона, это означает не столько то, что она сильна, сколько то, что Моська — глупа и просто неадекватно оценивает действительность, не осознавая своё истинное место в ней. Так давайте не будем глупыми, как смешная собачка Моська. Это уж точно в наших силах!

И почему это мы, интересно знать, очень часто думаем, что люди просто обязаны поступать так, как мы этого хотим, а мир, нас окружающий, должен быть непременно таким, каким мы его хотим видеть. Но это всё равно, что мы, скажем, в феврале месяце, устав от зимы, вдруг объявим: «Всё, я больше не хочу зимнюю погоду. Зима с сегодняшнего дня отменяется, потому что я так хочу. И отныне — никаких морозов, снегопадов и метелей! Я так хочу!» И после этого объявления мы будем ждать климатических изменений. Упорно ждать и недоумевать, почему же этого так ожидаемого нами события не происходит. А позже злиться на весь мир. Конечно, мы вполне можем делать это, но мир будет продолжать существовать по своим законам, не замечая наших наивных и нелепых эмоций. Вы только представьте на минуту себя отменяющим зиму. Представили? Не правда ли, весьма странное поведение?! Вот приблизительно так мы себя ведём, когда стремимся контролировать разные жизненные ситуации и разных людей вокруг себя. Давайте остановимся, успокоимся, пересмотрим свои взгляды и прекратим контролировать весь мир и людей вокруг, раздавая команды направо и налево о том, какими этот мир и все люди в нём должны быть. Может быть, хватит отменять зиму и «лаять на слона»?! Хватит быть смешным и нелепым в своём детском желании «Хочу, чтобы всё было так, как я хочу! И чего они, дураки какие-то, никак не могут этого понять?!» Уймись, остыньте, сбавьте обороты и лучше обратите свой взор на свою жизнь и займитесь собственным здоровьем. Ей-богу, это — реальнее, разумнее и полезнее.

Почти философская размышлялка

В реальной жизни не всегда всё складывается так, как я этого хочу. И далеко не всё в окружающем мире поддаётся моему контролю.

И не надо обвинять мир в том, что он плохой и несовершенный. Он-то как раз в норме. Это, возможно, мы не умеем в нём, этом мире, жить. Это как в одной старой сказке. Слушал жук, слушал, как играют кузнечики на скрипке, ему всё нравилось. Он тоже взял скрипку и начал по ней смычком водить. Но не получается у него игра, и всё тут. Жук разозлился на скрипку: «Плохая скрипка! Негодная! На ней просто невозможно играть!» Так и мы злимся на весь мир: «Плохой мир! Несправедливый! Негодный! В нём просто невозможно жить!» А мы пробовали научиться в нём жить, а не отвергать и отрицать его?..

Мир такой, какой есть, ни плохой и ни хороший. Это мы можем думать о нём плохо или хорошо. Это мы можем себя ощущать в нём плохо или хорошо. Это не ваше начальство выводит вас из себя. Это вы позволяете себе так на него реагировать. Вас выводят, а вы не выходите. И не надо так страстно желать, чтобы ваше начальство было непременно таким, каким хочется вам. Это не жизнь вокруг грустная и печальная. Жизнь — как жизнь. Это вы грустите и печалитесь по любому поводу и пытаетесь переделывать мир на свой вкус, перестраивая и подстраивая его под себя. Это не ученики у нас плохие. Они-то как раз обычные, нормальные дети. Это наше страстное желание всех их построить и заставить соответствовать именно нашему идеальному представлению о том, какими они должны быть и их естественное сопротивление этому вызывает нашу негативную реакцию, нашу неудовлетворённость и даже злость и агрессию. А негатив может стать руководителем и контролёром нашей жизни, если мы сами допустим это.

Не верьте никаким дурным предсказаниям, предзнаменованиям и плохим приметам. Просто не пропускайте никакого негатива в свои мозги. Просеивайте всё, поступающее в вашу голову. Придирчиво отбирайте и не пропускайте ничего отрицательного. Мыслите только позитивно

и конструктивно. Воспринимайте мир вокруг только оптимистично. Принимайте его и учитесь в нём жить, хотя это и не легко.

Так давайте учиться и уметь жить в этом мире, а не требовать с него прогнуться, измениться, подстроиться под нас. На мой взгляд, это — невыполнимое, да и ненужное требование. Надо стремиться контролировать не мир и людей вокруг, а наши собственные реакции на разные жизненные ситуации и различных людей. И пусть в мире будут зимы, и слоны продолжают идти, а скрипка в ваших руках непременно заиграет. Ведь скрипка вовсе не плохая, это мы не умеем с ней обращаться. Так же и люди вокруг. Они, конечно, все разные, но если у нас не получается с ними общаться, это вовсе не значит, что они — плохие.

Примите этот мир и будьте благодарны жизни за то, что она у вас есть, а лаять ни на кого не надо и отменять в этом мире тоже ничего не стоит. Да нам это и не по зубам. И слава богу! А то мы, неразумные, неизменяли бы и наотменяли бы всего в этом мире. Хорошо, что мы вряд ли это можем. Зато мы вполне можем жить в этом мире и наслаждаться этим. Это — точно в наших силах! Давайте будем благодарны судьбе за этот мир вокруг и за сегодняшний день, так как это всё поистине бесценно и неповторимо.

Совет четвёртый.

Не просите у людей того, чего они не могут вам дать

«Не просите у людей того, чего они не могут вам дать», — так гласит древняя восточная мудрость. Но как часто в нашей жизни мы поступаем с точностью до наоборот. Задумаемся об этом.

Разные люди видят мир по-разному, в смысле зрения: у кого-то дальность зрения, у кого-то близорукость, а у кого-то

зрение абсолютно нормальное. Мы будем просить или требовать, чтобы близорукие видели нормально. Или, скажем, не станем же мы просить и ожидать, чтобы все люди умели играть на пианино. Или чтобы все наши знакомые бегло говорили по-английски. Просить от людей, конечно, всё это и многое другое можно, но вот получить — вряд ли.

Задумайтесь о том, что вы просите или требуете от окружающих вас людей, что от них ожидаете и злитесь, если не получаете этого. Внимательно подумайте, а могут ли все эти люди вам это дать. Ведь возможно, что и нет. Вероятно, сначала нас может расстроить или даже шокировать подобное открытие. Но лучше его всё-таки для себя сделать. С тем, чтобы мы не заговаривали с окружающими нас людьми по-английски, не сажали их за музыкальный инструмент и не снимали с них очки с диоптриями, требуя стопроцентного зрения. Да, некоторые люди, находящиеся рядом с нами, нам не смогут всего этого дать.

Мы хотим идеального расписания уроков на работе? А может ли наше начальство нам это реально предоставить, если в школе, где мы трудимся, 1300 учащихся, две полные смены, один подсменок для начальной школы, музыкальной студии и кружков и 150 человек педагогического коллектива? Когда в гимназии, где я работала, появились компьютеры, первое, что решили сделать учителя информатики, это — заставить умную машину (или протез человеческого мозга?) составить идеальное расписание работы всего образовательного учреждения, чтобы оно удовлетворяло всем требованиям. Когда в компьютер ввели все эти требования, тщательно продуманные и составленные людьми, то машина выдала неожиданный ответ: «Решение задачи с учётом всех требований не представляется возможным!» А мы, учителя, всё обижаясь на своё начальство за плохое, как нам кажется, расписание.

Мы хотим, чтобы наши ученики и родные дети были нам благодарны за наш труд, за наши усилия, за наше хорошее отношение к ним. Но могут ли дети (любого возраста!) испытывать искреннее чувство благодарности? На мой взгляд, нет. Нормальным детям всё в своей жизни свойственно принимать как должное. Это потом, уже во взрослом состоянии, они многое поймут и, возможно, оценят. А в детстве быть благодарными? Это — вряд ли! Многим взрослым такое не удаётся и во взрослой жизни. Так что, по-моему, невелика польза от того, что каждый День учителя или 8 Марта мы выстраиваем своих учеников на школьной сцене в ровную линейку и заставляем их громко и выразительно произносить заученные заранее слова благодарности, смысл которых они вряд ли улавливают. Наш учительский и родительский труд дети, возможно, и оценят (а могут так никогда и не оценить!), только уже во взрослом возрасте, заимев своих собственных детей.

Почти философская размышлялка

Очень часто случается так, что люди не могут нам дать того, что мы с них так настоятельно спрашиваем и чего от них ожидаем. Почему не могут? В каждом отдельно взятом случае причины будут свои. И с этим можно разбираться, но прежде нужно перестать требовать, просить и ожидать.

Поэтому, уважаемые коллеги, не стоит всё-таки требовать с людей невозможного, искренне расстраиваясь и переживая при этом, когда мы это требуемое или ожидаемое от других людей не получаем. Нам, наверное, нелегко осознать это. Ещё сложнее, осознав, смириться. Но, всё же давайте пересмотрим наши требования и ожидания к окружающим нас людям на предмет их реальности и выполнимости. И не будем требовать от людей, да и от жизни, невозможного.

Совет пятый.***Время от времени устраивайте в своей жизни День благодарения***

У американцев и канадцев есть просто замечательный праздник — День благодарения. Замечателен этот праздник, во-первых, тем, что семьи собираются вместе на праздничный семейный обед. Но главное, в этот день люди благодарят судьбу, бога, родителей, родственников, друзей за то, что они имеют в этой жизни.

К сожалению, мы не приучены быть благодарными, и имеем дурную привычку не ценить то, что имеем, а как бы даже этого и вовсе не замечать. У нас в России нет такого праздника. Так давайте устраивать такой День благодарения каждый в своей душе тайно ото всех. Давайте просто будем назначать себе такой день усилием своей воли, приказом собственного ума: «Всё! Завтра у меня День благодарения!» И в этот день мысленно поблагодарим всех и всё за то, что имеем. Как часто устраивать подобный день в своей душе — решать нам самим: можно раз в месяц, а можно раз в год. Лишь бы такой импровизированный День благодарения присутствовал в жизни каждого человека. «Каждому из нас есть за что быть благодарным» — вполне может стать девизом такого дня. На мой взгляд, люди, которые умеют быть благодарными, — счастливые люди. Да-да, те, кто испытывает благодарность кому-то или просто за что-то — они и есть счастливики.

Как-то раз на одном из психологических семинаров, проводимых психологом-профессионалом для педагогов нашей школы, нам, всем участникам, было дано очень интересное задание: ходить по аудитории и, встречаясь со своими коллегами, поблагодарить каждого человека за что-нибудь. Сначала мне подумалось, ну за что мне их всех благодарить. Потом я стала припоминать долгие годы совместной работы, и, удивительно! — тут же отыскались многие моменты, за которые мне можно было бы

поблагодарить моих коллег. Я ходила по учебной аудитории и, встречаясь то с одной, то с другой моей коллегой, благодарила их: одну за то, что дала мне прошлогодний экзаменационный материал, что во многом облегчило составление нового; другую — за то, что заменила меня, предоставив мне тем самым возможность присутствовать на областной конференции; третью — за то, что принесла мне стакан горячего чая, когда я вдруг неожиданно раскашлялась на родительском собрании, выступая перед родителями учащихся; четвёртую — за отлично подготовленное выступление её учеников на школьном концерте к Дню учителя, что действительно доставило мне удовольствие, и т. д. Это было, как откровение. Оказалось, что каждого человека из нашего педколлектива нашлось за что поблагодарить, чего я раньше, кстати сказать, не сделала. А ведь мои коллеги вовсе не обязаны были делать то, о чём я вдруг вспомнила на этом психологическом тренинге. И меня все участники семинара подходили и благодарили, причём иногда за такие моменты, о которых я уже и забыла. Так мы и ходили по классу и просто благодарили друг друга. Поразительное это было задание! Ещё более удивительным оказалось то, что мы, выполнив задание психолога — поблагодарив друг друга хотя бы за что-нибудь, вдруг почувствовали неожиданный прилив энергии, бодрости и сил. В нашей аудитории вдруг возникла и воцарилась какая-то совершенно тёплая, необыкновенно дружеская, доверительная атмосфера. Люди, присутствовавшие на занятии, стали улыбаться друг другу, мы стали как будто ближе и родней. Любопытно, что этот эффект сохранился в нашем педколлективе и после психологических мастерских. Педагоги, присутствовавшие на том занятии, испытывавшие благодарность друг к другу и высказавшие её вслух, стали больше общаться между собой в наши трудовые школьные будни, помогать друг другу в разных школьных делах, стали больше ходить все вместе на разного рода семинары, лекции и мастерские.

Устраивайте в своей жизни такой День благодарения, никому об этом не сообщая. Ходите в такой чудный день и благодарите людей, которых встречаете на своём пути, хотя бы за что-то. Причём делать это можно и мысленно, лишь бы вы действительно испытывали искреннюю к ним благодарность. Внимательно проанализируйте свою жизнь и мысленно наполнитесь благодарностью за всё, что у вас есть. Давайте будем благодарны судьбе, благодарны окружающим нас людям. Давайте вспомним каждого своего родственника, знакомого, коллегу, соседа, друга, каждого в отдельности, и подумаем, за что мы ему (ей) можем быть благодарны. И будем благодарны! Давайте составим мысленно (или письменно) список добрых дел, которые мы реально можем сделать в ближайшее время для окружающих людей, и выполним всё в точности по этому спуску. И произойдёт маленькое чудо — мы сами вдруг станем от этого счастливее. Ведь счастливики — это просто благодарные люди. Давайте не будем принимать в своей жизни всё за должное. Ведь многого из того, что мы имеем, у нас могло бы и не быть. Давайте только представим себе это, на миг задумаемся об этом. Но прежде всего нам нужно своим собственным усилием воли остановить неуёмность и ненасытность человеческой природы, которая диктует нам: «Хочу ещё! Ещё! Ещё! Хочу ещё больше! Хочу ещё лучше! Хочу ещё богаче! Ещё! Ещё! Ещё!» Давайте остановимся в наших нескончаемых «Хочу ещё!» и будем благодарны за то, что у нас уже есть. На самом деле нам не так уж и надо «Ещё больше!» или «Ещё лучше!», так же как и «Ещё богаче!». А что нам действительно надо, так это оценить имеющееся и испытать чувство благодарности за это. А без этого, сколько бы «Ещё!» мы ни получили в своей жизни, мы всё равно рискуем остаться несчастными нытиками и жалобщиками, крайне недовольными собственной судьбой и всем миром в целом.

Футурологи, астрологи и разные прочие толкователи судеб и предсказатели обычно приводят следующую ста-

тистику: у каждого человека 90% всего, что у него есть в жизни, идёт нормально, хорошо и отлично. И лишь 10% — труано, сложно и проблемно. Но многие люди обычно не задумываются об этих чудесных и хороших 90%, более того, они их как бы и не замечают, а концентрируются на оставшихся 10%. А следовало бы поступать как раз



наоборот — акцентировать собственное внимание на 90% того хорошего и отличного, что имеешь, и не заострять внимания на этих маленьких 10%. Давайте будем благодарны судьбе за 90 хороших и отличных процентов, за эти огромные проценты успешности и благополучия в нашей жизни.

Пропишите себе, как врач, День благодарения и устраивайте такой день, как лечебную процедуру для улучшения собственной жизни, для поднятия своего настроения или, возможно, просто как профилактику от уныния, печали, пессимизма, от недовольства жизнью и людьми. Уверю вас, День благодарения, устраиваемый вами время от времени, пусть даже и по расписанию, поможет вам, как лекарство. Он будет, как аптечка первой экстренной помощи. Доброта к людям и обычная благодарность необычно изменят вашу жизнь, качественно её улучшив и обогатив. Так вперед! Назначим же себе такое простое и такое действенное лечение!

Приложение к совету.

***Про счастье в жизни,
или «Есть в жизни счастье!»***

Человеку свойственно мечтать. Человек долго и много мечтает о чём-то. Но, удивительное дело, как только человек получает свою мечту, он тут же перестаёт испытывать от этого полученного удовольствие и даже перестаёт это самое полученное, такое желаемое в прошлом, замечать, а воспринимает как должное и совсем не ценит. Да, именно так мы все и поступаем, во всяком случае, большинство из нас. Причём, получив желаемое, мы не только тут же забываем о своём недавнем желании, о своей мечте, но сразу же начинаем желать что-то другое, в данный момент недоступное. Круг желаний-мечтаний замыкается, и мы снова ощущаем себя не вполне счастливыми. А счастлив как раз тот, кто сумел вырваться из этого порочного круга всё новых и новых желаний, тут же обес-

ценивающихся при их исполнении, моментально забывающихся при их воплощении в нашу жизнь. Счастлив тот, кто ценит то, что имеет, и умеет остановиться в своих желаниях и стремлениях, а не позволяет им следовать бесконечной чередой. Давайте же будем просто счастливыми людьми!

Психологи считают, что большинство людей используют свои способности не более чем на 10% от имеющихся возможностей. Но некоторые люди не удовлетворяются этими 10%, они раздвигают границы возможного. Они то, вероятно, тоже являются счастливыми людьми. Так давайте будем вдумчиво организовывать собственную жизнь, строить её ступенька за ступенькой, делая её успешной и счастливой. Кроме того, чтобы человек испытывал счастье, ему нужны важные и значимые дела. Надо, чтобы таковые просто присутствовали в его жизни, и всё. И, конечно же, в жизни должен быть смысл. Бессмысленное существование, пусть даже лёгкое и беззаботное, угнетает и утомляет человека гораздо больше, чем ежедневная деятельность, имеющая смысл и для человека значимая.

Просто призыв: Давайте будем жить здесь и сейчас и будем счастливы!

Человек с негативными эмоциями, с отрицательной энергетикой, человек, постоянно недовольный всем и всех критикующий, никогда не будет счастлив. Долой негатив, долой всю «чернуху» из нашей головы! Только позитивное жизневосприятие приносит удовольствие, здоровье и счастье. Даже в тяжёлые для себя времена сохраняйте позитивное отношение ко всему и оптимистичное жизневосприятие. Это поможет, это спасёт. Негатив и пессимизм не спасут никогда! Отрицательные эмоции лишь усугубляют, осложняют и разрушают имеющееся до основания.

Ещё один призыв: Куй счастье, пока ещё не поздно!

Как это ни странно, но страдальцем в жизни или мучеником по жизни быть гораздо проще, чем счастливым

человеком, правда, менее приятно и значительно больнее. Но многие люди, увы, предпочитают именно роль страдальца и мученика. А чего? Страдай себе и упивайся своими страданиями. Обвиняй всех вокруг, обижайся на мир и сиди себе сиднем, ничего не предпринимая. При этом можно красочно оповещать окружающих о собственных страданиях и несчастьях. Тебя будут многие жалеть и тебе сочувствовать.

А счастливую жизнь надо строить, выстраивать постоянно. Это требует значительных собственных усилий и неустанного труда души. Проще этих усилий не предпринимать и этого труда не затрачивать. Счастье не даётся человеку легко, оно редко приходит просто так, само по себе. Интересная полнокровная жизнь счастливого человека требует немалых усилий с его стороны. Просто так оно не даётся. Роль же страдальца и мученика даётся нам просто так. Страдайте и мучайтесь на здоровье! Это — ваш выбор!

Почти философская размышлялка

Счастливая жизнь требует от её обладателя целеустремлённости, невероятных усилий и самодисциплины. Несчастливым быть проще, хотя менее приятно.

Жизненный путь страдальца и мученика — это путь наименьшего сопротивления оного. Не идите по пути наименьшего сопротивления! Это чаще всего — неправильный путь, это — жизненная дорога, ведущая в тупик.

Просто удивительно, но каждый человек может быть несчастным, и наоборот — редкий человек может быть счастливым. Так и не будьте таким каждым, а станьте этим самым редким. Уходите от страданий и мучений. Неустанно трудитесь над своим счастьем, стройте, зарабатывайте, заслуживайте и цените его. Несчастливая жизнь — это бездействие, лень и безынициативность. Сча-

стливая жизнь — неустанный труд, действие, приложение усилий, а следовательно, постоянное напряжение.

Просто пожелание: Желаю вам напрягаться всю вашу счастливую жизнь!

Мы, люди, почему-то какие-то ненасытные. Вы задумывались об этом: что бы нам ни давалось жизнью и судьбой, нам этого всегда мало. Нам всё время хочется чего-то ещё. Да что же это, в самом деле, такое?! Необузданная страсть желаний и стремлений. Дай человеку одно, ему непременно захочется что-то другое, а получив это самое другое, он тут же возжелает третье. И ему всегда будет мало и мало. Человек по природе своей ненасытен. И я для себя вдруг поняла, что счастливые люди — это «насытные» люди. Они ценят то, что имеют. А имеем мы все действительно немало. Они, эти счастливчики, довольны и удовлетворены достигнутым.

Мои подобные размышления начались в детстве, когда я наивно по-детски размышляла над воровством, стяжательством и хищениями. Своровал человек миллион, два, три, потом ещё пять, десять — и хватит, остановись. Я никогда не могла понять, почему человек не может остановиться. Ведь у него уже денег достаточно. Их столько, что он не успеет истратить за свою жизнь. Но нет, человек продолжает воровать, ему всё мало. Позже я поняла, что так с человеком происходит буквально во всём. Ему почему-то всегда мало. Он — ненасытен или ненасыщаем. Ему всегда чего-то не хватает для полного счастья. И, кажется, я поняла, чего — простого умения ценить то, что имеешь и умения остановиться в своих желаниях и стремлениях. Такого простого умения сдерживаться, насыщаться и удовлетворяться. Те люди, которые умеют всё это, владеют всем этим на практике нашей каждодневной жизни — те и есть счастливчики. А чтобы стать таковыми, нашей первостепенной задачей является обуздание этой дурацкой ненасытности, которая в нас часто сидит и, увы, часто руководит нашей жизнью. А между тем побеждать эту странную человеческую неудовлетворённость должны

мы сами, мы, люди. Иначе нам вряд ли удастся стать счастливыми. И мы так и будем об этом лишь мечтать. Но мы, если, конечно, мы — люди разумные, можем и должны справиться с этой человеческой ненасытностью. Мы просто обязаны сделать это. Просто взять — и остановиться в собственных желаниях. Это — точно в наших силах. Ведь наше счастье — в нашей «насытности»!

•••••

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *A full cup is not to be sipped*

Дословный перевод: *Полную чашу нужно нести осторожно.*

Русский эквивалент: *Счастье нужно беречь.*

Пусть в вашей жизни всегда будет полная чаша! Желаем вам нести свою полную чашу осторожно!

И ещё немного об учительском счастье. К сожалению, труд учителя часто идёт впустую. А, впрочем, почему к сожалению? Такова уж наша учительская жизнь. Трудимся, трудимся, а результатов почти не видно. Во всяком случае сразу не видно, быстро не видно. Именно так чаще всего и бывает. В основном приходится иметь дело со средними учениками и даже, увы, с учениками ниже среднего уровня развития. Поэтому, когда нам попадаются (в наши учительские сети) яркие, способные, талантливые дети — это большое учительское счастье. Это — наше профессиональное везение, за что надо просто благодарить судьбу. С такими учениками мы сразу видим и чувствуем результаты собственного труда, мы осознаём, что все наши усилия не напрасны, они попали на благодатную почву. Плоды нашего нелёгкого труда очевидны. И это действительно большая удача. Но талантливые ученики случаются у нас не часто. И это — нормально. Обычно у нас, учителей, много учеников — хороших и разных. Как правило, больше всё-таки разных. Ведь мы, учителя, обязаны учить всех. Это наша работа — учить обычных нормальных (и, увы,

ненормальных!) детей и подростков. Вот и давайте их учить без всяких излишних эмоциональных стенаний и аффектаций. Кстати, наш титанический, а у кого-то, возможно, и скорбный, труд по отношению к ученикам ниже среднего уровня развития тоже не должен пропасть просто так. Он, этот наш с вами ежедневный, упорный труд просто не может пройти даром.

Да, возможно, большинство наших учеников не будут звёзд с неба хватать. Ну так что ж с того?! Пусть звёзды остаются на небе, на своём законном месте. И пусть они освещают своим светом наш мир. Зато мы, учителя, возможно, своим ежедневным профессиональным трудом не позволим многим нашим ученикам оставаться Маугли, которыми бы они, безусловно, остались без нас и наших усилий. И если в вашем классе собрались сплошные Маугли и Тарзаны, ну что ж, надо просто спокойно и профессионально работать с ними, всё равно неустанно работать. Таланты случаются в реальной жизни крайне редко. Бывает, конечно. Вот, например, случай был: один юноша по имени Михайло Ломоносов сам пешком в лаптях пришёл из своих Холмогор в Москву учиться. Ещё есть несколько подобных же примеров. Но, таких лишь несколько. И это — большая профессиональная удача для учителя иметь таких учеников. А в основном у нас бывают другие ученики. И это означает, что нам, учителям, всё равно надо работать с ними, нам в любом случае предстоит их учить и учить.

Просто пожелание: Желаю вам учительского счастья, профессиональных удач и педагогических находок! А если таких не случается, что вполне вероятно в нашей жизни, то просто спокойной и профессиональной работы, без излишних эмоций и переживаний.

Уважаемые коллеги! С любыми учениками выбирайте для себя просто быть счастливыми, хотя это — совсем не просто. И всё равно настырно выбирайте жизнь и живите полноценной, полнокровной жизнью — и всё. Есть выражение: «Если долго мучиться, что-нибудь получится». На мой взгляд, оно — несколько ошибочно. Во-первых,

мучиться вовсе не обязательно, чтобы чего-то достичь.? А во-вторых, нам не надо «что-нибудь». К реальной жизни более применимо следующее: «Можно долго мучиться, но у вас так ничего и не получится». Гарантий в жизни не бывает. И ваше, пусть и длительное, мучение вовсе не гарантирует вам обязательность достижения результата. Поэтому лучше всё-таки не мучиться вообще, а просто жить. Или у вас по плану что-то другое?

Совет шестой.

Ежедневно чем-нибудь наслаждайтесь и чем-то любуйтесь

Составьте список того, что вы любите делать, что вам доставляет радость и наслаждение. И внесите, а вернее сказать, упрямо вносите те мелочи, которые создают настроение, в вашу жизнь. Помните, никто другой за вас не сделает этого. И среди этих мелочей должно непременно присутствовать ежедневное любование и наслаждение чем-либо. Чем именно любоваться и наслаждаться? Вам решать. Возможно, чашечкой крепкого настоящего кофе. Или сочным фруктом. Или телефонным разговором с любимой подругой. А может быть, горячей ванной. Вариантов здесь может быть бесчисленное количество. И у каждого человека они будут свои. Просто надо обязательно выработать в себе привычку — наслаждаться простыми вещами. Человеку, к сожалению, свойственно пренебрежение к простым обыденным вещам. Он начинает замечать и ценить их только после того, как он их потерял. А наслаждаться ими лишь непродолжительное время — только после того, как вновь их обрёл.

Вспомните, мы не замечаем кислорода вокруг. Не замечаем, пока он есть. Попробуйте задержать дыхание и не дышать максимально долгий промежуток времени. Сколько секунд или, может быть, минут вы выдержали? А теперь подышите глубоко и с удовольствием. Все прелести горячей ванны и контрастного душа мы начинаем

ценить, когда в нашем доме отключают воду. Так и с теплом. Пока батареи работают, мы тепла будто бы и не замечаем. Но лишь только отключилось отопление, как мы сразу осознаём, какое это чудо — тепло в нашем доме. Но почему надо непременно дожидаться момента, когда нам перекроют кислород или что-нибудь отключат? Давайте просто ценить то, что имеем, и наслаждаться маленькими радостями. И кроме всего прочего, давайте постоянно эти маленькие радости себе организовывать.

Так и с любованием. Мы как-то не очень ценим своё зрение. Конечно, мы все хотим иметь хорошее зрение, чтобы читать, писать, работать, смотреть телевизор. Проведите над собой небольшой эксперимент: наденьте себе тёмную повязку на глаза так, чтобы ваши глаза ничего не могли видеть, даже света. Походите с такой повязкой по своей квартире, дому, даче. Сколько часов вы выдержите? Вероятно, не много. А теперь, снимите повязку с глаз и насладитесь тем, что вы видите.

Заведите привычку — любоваться чем-нибудь каждый день, хотя бы несколько минут. Ищите сами и находите, чем можно любоваться: красивыми деревьями за окном вашего рабочего кабинета, или золотыми луковками православных церквей, которые встретились вам по дороге, или малышом у кого-то на руках. Неважно чем, лишь бы вы любовались каждый день, получая при этом заряд положительных эмоций и умея разглядеть красоту в обычных вещах. Ищите эту красоту, рассматривайте её и любуйтесь ею, просто любуйтесь.

Почти философская размышлялка

На этой планете нам отпущено всего лишь несколько бесценных десятилетий. Поэтому у нас нет времени на злобу, ненависть и зависть. У нас есть лишь немного времени полюбоваться этим миром и оценить роскошный подарок — жизнь, полученный нами ни за что, просто так.

Во всех хороших делах, которые доставляют вам радость и улучшают ваше настроение, неплохо бы иметь сообщников, сообщников в хорошем смысле слова. Ищите таких сообщников для любого хорошего доброго дела и вместе в любую свободную минуту наслаждайтесь жизнью и любуйтесь красотой вокруг.

А вечером, уже засыпая, вспомните то, чем вы любовались сегодня, и искренне посочувствуйте тем, кто не замечает, как мир вокруг красив, и не умеет понять, что жизнь — хороша.

Просто пожелание: Любуйтесь и наслаждайтесь тем миром, в котором мы живём!

Приложение к совету.

Про луч света в тёмном царстве, или Классификация учительского вида

По моим многолетним наблюдениям, учителей можно разделить на несколько типов, или категорий: 1) луч света; 2) тёмное царство; 3) трудный подросток; 4) никакой.

Интересно, что учителя-«лучики» будут не только светить своим ученикам и коллегам, им самим всегда будет светло в собственной жизни, их жизни будут светлыми, а вокруг них будут собираться в основном светлые люди, которые всегда найдут, чем любоваться в этом мире.

В «тёмном царстве» же будет всегда темно как людям, с ним соприкасающимся, так и самим его обладателям. Их жизни будут тёмными и беспросветными. А в крошечной тьме, как вы понимаете, ничего не разглядеть, так что и любоваться, получается, нечем. Никакого чудесного мира вокруг не наблюдается, одна тьма.

С «трудными» подростками будет хронически трудно всем окружающим. Но труднее всего будет им самим с самими собой. Подростковый период бывает почти у каждого человека в жизни, когда он, превращаясь из ребёнка в подростка, начинает испытывать всех окружающих его людей на прочность, бросая вызов всему миру, испытывая недовольство по любому поводу, не соглашаясь ни

с чем и возмущаясь и негодуя по любому поводу. Учителя, застрявшие на этапе «трудный подросток», всегда всё знают. Что бы вы им ни сказали, они всегда знают это лучше вас, и спорить с ними бесполезно. Такие люди всегда настаивают на том, чтобы всё было по их образу и подобию, разумению и хотению. Трудный подросток всегда старается вывести нас из нас. Такая уж у него, подростка, работа. Вы не можете запретить ему это делать, но вы вполне можете не позволить трудному подростку вывести вас из вас, или себя из себя. Плохо, если этот период взросления у человека затягивается на всю его взрослую жизнь, если он навсегда застревает в своём подростковом мировосприятии. Тут уж не до любования миром. Наоборот, этому ни в чём неповинному миру объявляется пожизненная война.

«Никакие» учителя — это блёклые и неприметные педагоги, не оставляющие заметного следа в детских душах, никакого следа, ни плохого, ни хорошего. Их собственная жизнь тоже будет ни то ни сё, ни рыба ни мясо, одним словом, никакой. А в блёклом мире, который они создают вокруг себя, и любоваться-то особо нечем.

В наших школах встречается много посредственных взрослых и ещё больше непосредственных детей, которые сразу этих взрослых интуитивно чувствуют, распознают и понимают. Если нашим ученикам предложить подобную классификацию, они безошибочно рассортируют, распределят, расклассифицируют нас, учителей, по вышеописанным категориям. Мы же сами чаще всего себя оцениваем ошибочно, или необъективно и неадекватно, увы!

Почти философская размышлялка

Наше восприятие самих себя — очень своеобразно. Это — НАША реалья, в которой мы существуем. Но то, какими видят нас другие люди, может совершенно не совпадать с нашим самовосприятием и видением себя как личности.

Хотите попробовать оценить себя более объективно и правильно? Мир вокруг как раз и может вам в этом помочь. Как вы к нему относитесь? Насколько часто им любуетесь? Каким он вам видится, этот мир: светлым, тёмным, трудным, блёклым или каким-то другим — такой и вы. Ведь это ваше мировосприятие делает мир вокруг вас тем или иным.

Просто пожелание: Пусть из ваших учительских глаз всегда струится свет! Пусть ваши глаза всегда будут лучистыми и искрятся светом жизни! Желаю вам света!

Совет седьмой.

Следите за собственной речью.

Не загрязняйте свой язык

Мы часто бываем так небрежны в своих словах, так вольны в собственной речи. Мы отягощаем, загрязняем, оскверняем её безмерно. Речь порядочного человека вообще, а учителя, в частности, должна быть чистой. А что такое осквернять свою речь? Что значит «скверна»? В словаре В. Даля даётся следующее определение: «Скверна — мерзость, гадость, пакость, всё гнусное, противное, отвратительное, непотребное, что мерзит плотски и духовно, нечистое, грязь, гниль, тление, мертвечина, извержение, кал, смрад, вонь, непотребство, разврат, нравственное растление, всё богопротивное».

Учителя, как известно, особенно говорливы, многословны и не то что неаккуратны в собственной речи, а прямо-таки небрежны и невоздержанны. А ещё почти всегда доминантны и очень часто крикливы. Бесспорно, это оказывает не всегда благоприятное воздействие на окружающих. Но я сейчас не об этом. Привычка говорить много и громко, не взвешивая каждое слово, легковесно и поверхностно, не задумываясь, не придавая большинству сказанных слов особого значения, как бы порхая со слова на слово и часто, многократно повторяясь,

а иногда, увы, занимаясь пустозвонством, к сожалению, чрезвычайно распространена в учительской среде и прежде всего оказывает отнюдь не лучшее влияние на самих говорунов.

Уважаемые коллеги, давайте последим за своей речью и своим волевым решением остановим собственный словесный понос!

Выхолощенное, неискреннее слово, а ещё лживое и злое, а иногда бранное и оскорбительно-унизительное несёт в себе очень сильный по своей разрушительной силе заряд. Нашей речью, которая складывается из подобных слов, мы наносим урон не только окружающим нас людям, кстати сказать, в основном, детям и подросткам, но и себе самим.

- *Что сказано со злом, не вырубить и топором!*

А ведь русская языковая культура всегда призывала к гармонии мысли, слова и конкретного действия. Но мы, педагоги, к сожалению, часто обходимся со словом так легкомысленно, так небрежно, что тем самым совершаем обесценивание слова.

Из истории нам всем известно, что святые отцы и подвижники святости и благочестия предельно осторожно и даже благоговейно относились к каждому собственному слову, к каждой мысли. Они очень ценили молчание и предостерегали людей от многословия. Как известно, в древние времена практиковались словесные посты. История донесла до нас имена великих молчальников, которые отказывались от слов, от речевого контакта с окружающим миром по идейным соображениям. Мы же говорим бесконечно, мы болтаем без умолку, а ещё ругаемся и кричим. Давайте задумаемся об этом.

Наша речь — это не просто слова. Это — наша личная культура, наш образ жизни, наше мышление и мировосприятие. Какова наша речь? Если она несёт заряд злости, оскорбительности, жестокости, хамства, цинизма (и это всё по отношению к подрастающему поколению!), то это не просто слова и складывающаяся из них

речь, это — вибрации нашей души. Наши слова — не просто сотрясение воздуха вокруг, не просто колебательные движения воздушных волн, нас окружающих, а! изливание нашей души (или бездушия?!) в эфирное пространство вокруг. И мы, таким образом, загрязняем энергетически пространство вокруг и прежде всего вокруг себя самих. Мы сами же первые купаемся в своей злости, в своём негативе, в собственном злословии и сквернословии.

Давайте представим себе такую ситуацию: в постели без сознания лежит тяжелобольной человек. Он мечется в жару и бреде. Что будет, если несколько человек встанут вокруг его кровати и начнут злобно на него браниться за то, что бедняга заболел, при этом не стесняясь в выражениях? Выздоровеет ли от этого больной? А теперь представим, что рядом с кроватью больного оказались батюшка и две монашки, которые тихо и спокойно читают молитвы, искренне сочувствуя и сострадая больному. Согласитесь, эффект будет другим. Либо возле всё той же кровати сидят близкие родственники больного, держат его за руки, гладят по голове и просто разговаривают по хорошему, доброму, рассказывая, как он им дорог и нужен. Заметьте, никогда вековые традиции нашей истории не предлагали злословия и сквернословия в качестве действенных методов лечения страждущих. Я не призываю всех читать молитвы. Нет, это — глубоко личное дело. Но остановить поток злословия, крика и ругани должен каждый. И особенно каждый учитель!

И ещё вспомним историю. Во времена русских царей Михаила Фёдоровича и позже Алексея Михайловича была у некоторых чиновников при царском дворе такая обязанность: они переодевались, брали с собой двух-трёх стрельцов и шли на рынки и ярмарки, т. е. в самые людные места, где обычно толпы народа. Разгуливают по ярмарочным рядам, товары рассматривают, даже прицениваются, а на самом деле внимательно слушают, кто что говорит. И если вдруг кто-то выругался, стрельцы тут же

бросались, хватали этого человека и при всём честном народе наказывали его розгами. Разумеется, такой метод можно оспаривать, но результаты были, да и людям он давал понять, чего делать со своей речью просто недопустимо. Издревле на Руси считалось, что тот, кто позволяет себе нечистую речь, тот легко решается и на нечистые дела, так как прежде чем зло совершить, люди его обдумывают, готовят словесно в головах.

Злословие и сквернословие несут в себе большую разрушительную силу. Конечно, сила эта в первую очередь направлена против тех, кто находится рядом, но во вторую — против самих говорящих. Ведь своей злой или праздной речью мы загрязняем своё личное жизненное пространство, свою собственную Малую Вселенную, в которой мы постоянно вращаемся.

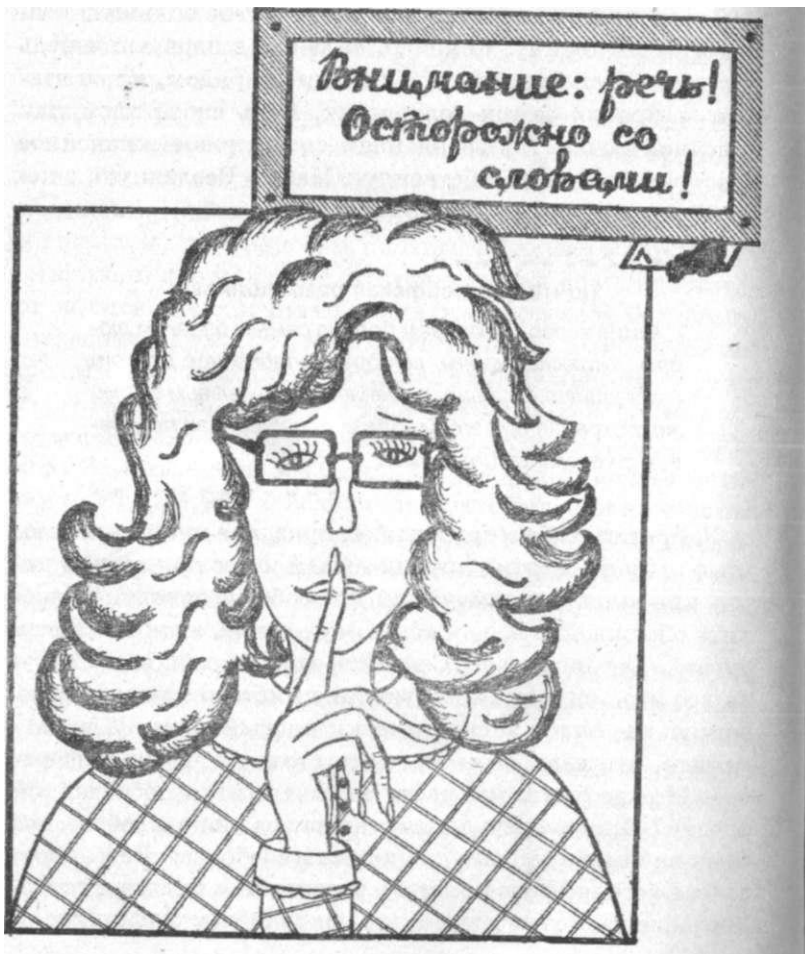
*** * * * * * * * * * *

Почти философская размышлялка

Чаще всего мы делаем больно самым близким людям, а также людям, которые слабее нас или от нас зависят. Гоубыми и невежливыми бываем с ними же, сохраняя при этом имидж пристойного поведения со всеми остальными.

Запретите себе многословие, праздное пустозвонство, злые выпады против других людей и нескончаемый поток критических замечаний по любому поводу. Пресеките обсуждение всех и вся и осуждение, а уж тем более ругань. Остановитесь! Создайте вокруг себя запретную на всё это зону, заповедную зону чистого языка. Пусть вокруг вас будет энергетически чистый эфир. И вы заметите, что вам самим дышать стало легче и комфортнее. Может быть, мы часто задыхаемся от собственной злости? Если же речь наша становится чище и добрее, мы сами начинаем дышать спокойнее и свободнее. Ведь, обрушивая бесконечную критику, злословие, а иногда и сквернословие на других людей, мы накручиваем, взвинчиваем

и собственную нервную систему. Извергая поток ругани и брани, мы распалеемся сами, разрушаем собственное здоровье, нарушаем душевное равновесие, загрязняем свой Жизнемир вокруг себя. А ведь вряд ли что хорошее можно построить на негативных вибрациях нашей злой речи. Остановите себя сами! Успокойтесь! И оста-



навливайте себя постоянно. Выбросьте всё злословие и сквернословие из собственной речи. Вам станет лучше, повысится настроение, вы ощутите неожиданный прилив бодрости и сил. Разумеется, это нелегко. Бесспорно, найдутся люди вокруг вас, которые будут продолжать обрушивать на вас поток сплетен и критики, злословия и сквернословия. Но вы должны оказаться выше этого. Вы не должны в этом участвовать. Вы как человек, как учитель просто обязаны разрушать эту пагубную привычку, собственным волевым усилием прекратить, остановить эту страшную по своей энергетической силе, по своему воздействию на людей цепную реакцию злословия.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Бау И тип Ношегз.*

Дословный перевод: *Скажите это с цветами.*

Русский эквивалент: *Выражайтесь красиво, изящно.*

Не загрязняйте свою речь. Выражайте свои мысли с цветами!

Объявите в своей жизни дни молчания. Трудно? Не вписываются такие дни в напряжённый трудовой ритм нашей жизни? Тогда объявите себе самому часы молчания или даже минуты. Это всё равно будет оздоровлением, санацией, очищением мира вокруг нас и нашего личного жизненного пространства в первую очередь.

Просто пожелание: Пусть в вашем доме и в учебной аудитории будет только свежий воздух, а в вашем жизненном пространстве только тихая, спокойная, обдуманно-взвешенная речь!

Почти философская размышлялка

Некоторые мысли лучше оставлять невысказанными.

Совет восьмой.***Не сравнивайте себя с другими***

Есть одна мыслительная операция нашего мозга, которая очень часто портит нам не только настроение, но и \llcorner отравляет всю нашу жизнь в целом. Это — сравнение, сопоставление собственной жизни с жизнью других людей, которых мы считаем удачливее, богаче, счастливее себя. Прodelьваем мы эту мыслительную операцию молниеносно быстро и часто неосознанно, совершенно не контролируя этот вредоносный процесс. Перестаньте делать это! Немедленно прекратите сравнивать себя с другими людьми! И у вас улучшится настроение, повысится общий жизненный тонус, станет более оптимистичным мировосприятие.

Не сравнивайте себя с другими! У каждого — своя судьба, своя дорога. Кроме того, у каждого человека, слышите, у каждого! — свои проблемы и сложности, которые зачастую со стороны просто не видны. Не надо нам таких сравнений, которые явно портят нам жизнь.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *To be t zoteope'z zpoez.*

Дословный перевод: *быть в чьих-либо туфлях.*

Русский эквивалент: *быть на чьём-либо месте.*

Чтобы понять другого человека, мы должны не просто оказаться в его туфлях, а прошагать в этой чужой обуви пару километров. Тогда, возможно, и зависть наша улетучится.

Писательница Дарья Донцова в своей автобиографии «Записки безумной оптимистки» написала об одном интересном и, на мой взгляд, бесценном совете, который дала ей в своё время её бабушка. Звучал он приблизительно так: «Ты не сравнивай себя с теми, кому лучше. Ты сравни себя с теми, кому хуже». Колоссальная житейская мудрость кроется в этом простом совете. Давай-

те последуем этому такому короткому и такому ёмкому совету!

Всегда вокруг вас найдутся люди, которые умнее вас, богаче вас, удачливее и, возможно, счастливее. Да, вам будут постоянно встречаться люди, которым всё в жизни даётся проще и легче, хотя, вполне возможно, это будет лишь ваше восприятие со стороны, ваша иллюзия их беспроблемной жизни. Но даже если это и так, и у них, этих других людей, всё просто замечательно, искренне порадитесь за них мысленно и забудьте. Не надо больше об этом думать, не стоит на этом заикливаться, а стоит вспомнить, как много людей вокруг хуже, беднее и несчастнее вас. Этим людям живётся наверняка труднее, чем вам, и у многих из них нет того, чем обладаете вы. Да, на свете есть и те, кому лучше вас, и те, кому хуже. Вас всю вашу жизнь будут окружать и те, и другие. Можно вспомнить о них ненадолго и продолжить свой собственный жизненный путь.

Начиная сравнивать себя с другими, мы начинаем сразу же этим другим завидовать. Боритесь со своей завистью, даже если чувствуете хотя бы маленький намёк на неё. Зависть — очень тяжёлое чувство, которое разрушает психическое и физическое здоровье завидующего. Кстати сказать, чувство это абсолютно неэффективное и бесперспективное. Допустим, у вас двухкомнатная квартира. Стоит ли завидовать тем, у кого квартира трёхкомнатная? Разумеется, такие люди всегда найдутся. Но вспомните о том, что ещё найдётся много людей, у которых квартира однокомнатная или кто вовсе живёт в комнате общежития. И так буквально в любом вопросе.

Бывает полезно выстраивать подобного рода цепочку умозаключений, сравнивая себя (раз уж вам так этого хочется!) не только с теми, кто выше, лучше, богаче и, как нам обычно ошибочно кажется, счастливее нас, но и с теми, которые — совсем даже наоборот. И тогда нам станет ясно, что мы находимся ровно посередине, что совсем не плохо, а даже очень хорошо. Кроме того,

подумайте, что обладатели трёхкомнатных квартир вполне могут завидовать владельцам квартир четырёхкомнатных. А последние, в свою очередь, могут исходить завистью к людям, владеющим коттеджами. Видите, конца этой порочной цепочки бессмысленного завидования нет. Конец нет, если вы незаметно и неразумно попались в сети зависти. Но если вы — человек разумный, то ни в какие сети вас не заловить. Вы вполне справитесь со своими негативными эмоциями и разорвёте порочную цепочку завидования.

Эмоциональный призыв: Категорически запретите себе завидовать другим людям! Строго скажите себе, что делать этого нельзя. Просто нельзя, и всё!

Постоянное сравнение себя с другими с последующей испепеляющей нас завистью — это самоуничтожение собственного хорошего жизненного настроя и общего тонуса организма. Это — неосознанное включение программы саморазрушения своей собственной спокойной и счастливой, но не рассматриваемой таким образом и не ценимой жизни. Постоянное сравнение себя с другими людьми и погоня за их часто мнимыми успехами и достоинствами — это саботаж собственного счастья.

Просто призыв: Не будьте саморазрушителем собственной жизни и самоуничтожителем себя!

Совет девятый.

***Найдите свою мантру,
или «С мантрой по жизни!»***

Когда-то в далёком детстве я спросила у своей бабушки: «Бабуля, а ты знаешь какие-нибудь молитвы?» Уж и не помню, как и почему зашёл этот разговор, но бабушка мне ответила так: «Честно сказать, доченька, я не знаю ни одной молитвы. Но, знаешь, я изобрела свою и часто её про себя повторяю». «А скажи вслух, пожалуйста», — не унималась я. Моя бабушка ответила: «Слушай, она очень простая: *Благодарю тебя, господи, за всё, что ты*

мне даёшь! И ни о чём тебя не прошу, только спаси и сохрани то, что я имею! Вот и вся молитва! Вернее сказать, это — даже и не молитва, а волшебные слова, которые мне всю жизнь помогают».

Теперь, вдумываясь в бабушкины «волшебные» слова, я понимаю, что это — своеобразная мантра. Это — девиз жизни. А возможно, целая жизненная философия, заключённая в обычной фразе. Неплохо было бы каждому из нас иметь такую свою мантру и время от времени повторять её хотя бы мысленно.

Найдите свою мантру, которая спасёт от уныния и отчаяния в тяжёлые времена, мантру, которая успокаивает и повышает ваше настроение. У каждого человека она конечно, будет своя. Приведу примеры таких мантр, своеобразных «волшебных» слов, которые ведут нас по жизни:

- «*Хочу и буду!*» — так говорила одна моя школьная подруга, когда бралась за какое-нибудь сложное дело, и у неё всё получалось.
- «*Я — сильная, я смогу, у меня всё получится!*» — говорила другая.
- «*Я об этом сейчас не буду думать. Я об этом подумаю потом*», — так говорила Скарлет О'Хара, главная героиня из знаменитой американской книги «Унесённые ветром», говорила сама себе, когда ей было трудно.
- «*Спокойствие, только спокойствие! Это всё — дело житейское!*» — любил повторять симпатичный Карлсон.
- «*Я самый лучший в мире Карлсон, в меру упитанный и в меру воспитанный!*» — тот же Карлсон занимался время от времени самовнушением.
- «*Борься и ищи, найди и не сдавайся!*» — так говорил главный герой книги В. Каверина «Два капитана».
- «*Один — за всех, все — за одного!*» — восклицали отважные и отважные мушкетёры.

- «Я — самая обаятельная и привлекательная!» — таким аутотренингом занималась одна героиня из популярного одноимённого российского фильма.
 - «Не надо говорить об этом. Просто возьми и делай!» — так всегда советовала мне моя мама.
 - «Ребята, давайте жить дружно!» — ещё одна мантра симпатичного кота — героя мультфильма.
 - «Спокойно! Всё хорошо, и гусь подвешен!» — так говорила в трудных жизненных ситуациях одна моя университетская подруга, большая любительница английских фразеологизмов, намекая на известную английскую идиому.
- » «Ты себя не сравнивай с теми, кто живёт лучше тебя, а сравни с теми, кому хуже», — принцип, которому научила писательницу Дарью Донцову её бабушка, чтобы не завидовать людям вокруг и ценить то, что имеешь.

Найдите для себя простые и мудрые слова, своеобразную жизненную мантру, которая будет вести вас по жизни, успокаивая и ободряя, вдохновляя и взбадривая. Найдите любимые стихи, интересные цитаты и высказывания известных людей. Пусть выбранные вами строки помогают вам жить, создают жизненную перспективу.

Одна моя подруга детства на всех своих блокнотах и тетрадках писала любимые строки А.С. Пушкина:

*Если жизнь тебя обманет,
Не печалься, не сердись!
В день уныния смирись.
День веселья, верь, настанет!
Сердце будущим живёт,
Настоящее — уныло.
Всё мгновенно, всё пройдёт.
Что придёт, то будет мило.*

Отличная мысль — писать любимые цитаты на своих рабочих тетрадках, на блокнотах с адресами, на тетрадках с конспектами, на полях учебников и в телефонных кни-

гах. Время от времени мудрые мысли, выписанные вами, будут попадаться вам на глаза, вы их будете перечитывать, а они будут определять ваше жизневосприятие и не позволять негативу одержать над вами верх.

Недостаточно одной мантры? Придумайте несколько. Всё равно мало? Разработайте собственную жизненную теорию, своего рода личную философию жизни, и воспринимайте всё, что с вами происходит, философски. Здесь лишь одно условие: ваша мантра или ваша философия жизни должны помогать вам справляться с жизненными трудностями, должны вселять в вас стойкий оптимизм и бодрость духа; они призваны помогать вам побеждать уныние, тоску, пессимизм и вообще любой негатив.

Прикрепите на своё домашнее зеркало записку, написанную фломастером крупными буквами: «Здоровый, умный, оптимистичный, успешный и счастливый человек». Ваша записка будет попадаться на глаза не только вам, но и всем вашим домашним, когда они подойдут к зеркалу. Пусть полюбуются этим счастливым человеком. Такие записки на семейном зеркале можно время от времени менять. Какие именно тексты на них писать — решать вам. Семейный холодильник тоже хорошо годится для прикрепления к нему с помощью магниток разных записок и цитат. Перед началом очередного учебного года, например, отлично подойдут пушкинские строки: «О, сколько нам открытий чудных готовит просвещенья дух...». Чувствуется напряжённость в семейных отношениях? Прикрепите к холодильнику листок со знаменитой фразой Марка Твена: «Мир выжил, потому что смеялся». Одним словом, ищите свою магическую фразу. Только вдумчиво подходите к её смыслу.

Если вашей мантрой по жизни станет, к примеру, фраза «Ну, что ж поделаешь, видно, судьба такая!» — вы рискуете превратиться в страдальца-жертву, пассивно принимающего мученичество и реально ничего не предпринимающего для избавления от этого. И такое популярное, но, увы, на мой взгляд, абсолютно ошибочное

выражение *«Всё, что ни делается, — всё к лучшему!»* не сослужит вам хорошей службы в качестве жизненной мантры. Это неправда. К сожалению, в мире происходит очень многое именно к худшему, поэтому не стоит живо-смирненно утверждать обратное — *«Всё, что ни делается, всё — к лучшему!»*, оправдывая тем самым собственное бездействие, безынициативность, принятие роли жертвы и собственное долготерпение. *Всё, что ни делается в мире, и всё, что ни происходит в вашей жизни, — всё к лучшему?* Это не так. Это — плохая мантра. Для построения успешной и счастливой жизни такой девиз не годится. Для покорной, тяжёлой и беспросветно-несчастной жизни мученика эта расхожая фраза как раз подходит. Но разве мы хотим такой жизни? Нет, покорность, бездействие и долготерпение нам не подходят. Нам нужна значимая деятельность и непременно положение босса в собственной жизни. И нам обязательно нужна жизнеутверждающая мантра.

Почти философская размышлялка

В народе говорят: «Всё, что ни делается, — всё к лучшему!» Это неправда. А правда в том, что всё, что ни делается, — всё к разному: что-то и к лучшему, а что-то очень даже к худшему.

Фраза *«Я не могу себе этого позволить»* — тоже никуда не годная мантра, это — отвратительный жизненный девиз. Старайтесь не произносить эту фразу, которая, по мнению психологов, блокирует любую мысль, идею, инициативу, любое стремление и начинание. Выкиньте из головы эту фразу, вычеркните её из своей жизни, она препятствует деятельности и поискам конструктивных решений. Вместо этого повествовательного предложения *«Я не могу себе этого позволить»*, которое повествует лишь о вашем пессимизме либо о лени, сделайте это вредное для успешной жизни утверждение предложе-

нием вопросительным — *«Что реально можно сделать, что мне следует предпринять, чтобы я смог себе это позволить и позволил, наконец?»* А далее составляйте, лучше письменно, план собственных действий и действуйте, пробуйте, пытайтесь, добивайтесь.

Если вашим жизненным девизом станут такие жизнеутверждающие фразы, как, например: *«Проблемы не надо переживать, их надо решать!»* или *«Вперёд, и с песней!»* или *«Хочешь быть счастливым — будь им!»* — вы уже не будете сидеть, сложа руки, смиренно покоряясь так называемой судьбе. Вы станете сами её вершить. Поэтому всё-таки — *«Вперёд, и с песней!»*.

Формируйте сами своё жизневосприятие и не позволяйте ничему извне его омрачать. Вы должны быть хозяином собственных реакций на те или иные жизненные обстоятельства. Вы сами должны вырабатывать своё отношение по поводу того или иного значимого события, в точном соответствии со своим жизненным девизом, своей личной философией жизни, своей собственной мантрой.

Просто призыв (а может быть, мантра?): Ребята! Давайте жить! Только вперёд! С мантрой по жизни!

Приложение к совету.

Мантры от усталости, учителя

1.

Я могу наслаждаться своей работой.

У меня хорошая работа.

Каждый день я с радостью иду на работу.

Я работаю легко и радостно.

У меня всё получается.

Это просто здорово — работать с подрастающим поколением.

От своих учеников я заряжаюсь молодостью и энергией.

Я — энергична, молода душой и оптимистична.

2.

*Я читаю каждый день.**Я читаю самые разные книги.**Я читаю специальную литературу для постоянного повышения своего профессионального уровня.**Я читаю книги для получения новых знаний.**Я читаю лёгкую литературу для отдыха и расслабления.**Я читаю всегда.*

3.

*Я здорова.**Я люблю быть здоровой.**Я хочу быть здоровой.**Я энергична, оптимистична и общительна.**Я занимаюсь своим здоровьем постоянно.**Я слежу за своим питанием.**Я разумно строю свой режим дня.**Я много двигаюсь. Движение — это здоровье.**Хорошее здоровье надо заработать.**Я зарабатываю своё хорошее здоровье.**Моё здоровье — в моих руках.**Я ответственна за своё здоровье.**Я ответственна за себя.*

4.

*Работа учителя сложна, но благородна.**Я делаю благородное дело.**Работая, я встречаю много интересных людей.**Работая, я узнаю много нового, я расту и совершенствуюсь.**Уча других, я многому учусь сама.**Учительская работа — мой жизненный путь.**Это — мой путь. Это — хороший путь.*

5.

*Я мыслю всегда позитивно.**Я наслаждаюсь позитивным мышлением.**Я останавливаю поток негативных мыслей в своей голове.**Я очищаю себя от негатива.*

6.

*Я благодарен миру. Я благодарен судьбе. Я благодарен жизни.**Я так много имею: свою жизнь, своё здоровье, свою семью, свою работу, свои мысли, своих друзей и хороших людей вокруг.**Этот мир — мне подарок.**Мне так повезло. Мне выпало жить.**Я — счастливчик.*

7.

4.

*Вокруг меня — люди.**Я живу среди людей.**Они все — разные, и это хорошо.**Этот мир предоставил мне «роскошь человеческого общения».**Я купаюсь в этой роскоши. Я — богач.**Я люблю общаться с людьми.**Я люблю говорить людям вокруг комплименты.**Я никого не осуждаю и никого не пытаюсь переделать.**Я принимаю окружающих меня людей такими, какие они есть.**Я принимаю людей. Я принимаю этот мир.*

8.

*Я — талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.**С каждым днём я люблю себя всё больше и больше.**У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.**Я — уникальна во всей Вселенной.**Я — единственная в своём роде и неповторимая.**Таких, как я, больше нет.**И так — с каждым человеком.**Я абсолютно уверена в себе и в своём будущем.*

Я верю в себя и в своё будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама её вершу.

Я — хозяйка своей жизни.

Я — свободная личность.

9.

Сегодня, в этот новый день своей жизни, я — успешный учитель.

Я верю в свои силы, способности и таланты.

Я начну и закончу сегодняшний день радостно и успешно.

И так будет ежедневно. Так будет всегда. Так будет всю мою жизнь, которой никто не распоряжается, кроме меня самой.

Я хочу и буду успешным учителем и самостоятельным счастливым человеком.

10.

Каждый свой урок я веду бодро, оптимистично и энергично.

Я смогу научить своих учеников многому хорошему.

Я учу их этому каждый день.

У меня есть цели и жизненные ориентиры, и я неуклонно к ним иду.

11.

Мне дана эта жизнь.

Жизнь — хороша.

Я наслаждаюсь жизнью.

Моя жизнь — это моя жизнь.

Моя жизнь — интересна, полнокровна и содержательна.

Я делаю её таковой.

Я люблю жизнь.

Я выбираю жить.

Я просто живу.

И помните, уважаемые коллеги, вовсе не обязательно пользоваться чужими мантрами. Нет, можно создавать свои. Лишь бы они у вас были, просто были — и всё.

Лишь бы ваши мантры оказывали вам в случае такой необходимости экстренную психологическую или психотерапевтическую помощь. Придумайте, сочините, напишите свои «мантры по жизни»; создайте для себя своего рода психотерапевтическую аптечку первой помощи, которая была бы у вас всегда под рукой. И пользуйтесь ею. На своих рабочих тетрадях или личных блокнотах пишите разные умные, добрые мантры. Про себя или вслух читайте свои собственные мудрые и полезные мантры.

Совет десятый.

Создайте Жизнемир вокруг

и Лад о мир в душе

Жизнь сама по себе — ни добро, ни зло. Она вместительна и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превращаете её.

М. Монтень

Говорят, что когда умирает человек, с ним умирает целая Вселенная. Но не будем о грустном. Следовательно, когда человек живёт, с ним живёт целая Вселенная, его Малая Вселенная, о большой — мы слышаны от астрономов и разных прочих учёных. Это, наверное, так же, как есть понятие Родина, т. е. твоя родная страна, и малая родина, т. е. какое-то конкретное место в этой огромной стране.

Вселенная строится и функционирует по своим, не всегда нами, людьми, осознаваемым и далеко не всегда нам понятным законам. А вот Малую Вселенную, или ЖИЗНЕМИР вокруг нас, мы создаём сами. Мы строим Малую Вселенную вокруг себя своими мыслями, чувствами, эмоциями, а кроме того, поступками, действиями или бездействиями. Мы постоянно в течение своей жизни вращаемся в каком-то определённом пространстве. Это — Жизнемир вокруг нас, это — наш Жизнемир, наша Малая Вселенная. Мы строим эту свою Вселенную, мы

создаём вокруг себя собственный Жизнемир всё время, но делаем это интуитивно, неосознанно, подсознательно. Так давайте делать это обдуманно, осознанно и сознательно. Кто нам мешает поступать именно так? Почему мы пускаем такое важное и ответственное дело на самотёк?

Представьте себе строительство обычного дома. Что будет, если пустить весь строительный процесс на самотёк, а не руководить им, активно во всём участвуя? Представили? А это всего лишь один дом. Жизнь человеческая гораздо сложнее и многограннее. Какую Малую Вселенную вы создаёте вокруг себя? Какой свой Жизнемир строите ежеминутно?

Из чего строится Жизнемир вокруг нас? Из нашей личной жизни, нашей семьи и всех родственных отношений, работы и производственных отношений. Семья, работа — понятно. А вот личная наша жизнь может включать в себя всё, или что-то, или ничего. Это уж зависит от нас. К примеру, вы работаете в школе, имеете хороших друзей, ходите в театры и на концерты, бываете в библиотеке, в бассейне, на катке, изредка совершаете походы и поездки, а также посещаете интересные лекции и семинары. У вас тёплые отношения с родственниками и ещё есть увлечения и любимые дела. Вы любуетесь окружающим вас миром и не пытаетесь его переделать. Вы принимаете окружающих вас людей такими, какие они есть, и не диктуете им, какими они должны быть. Кроме того, вы ведёте здоровый образ жизни. Это — один Жизнемир, ваш Жизнемир, ваша Малая Вселенная.

Или вы работаете в школе, семьи и друзей не имеете, ни с кем, кроме как по производственным вопросам, не общаетесь. Никуда, кроме работы и магазинов, не ходите. Нигде не бываете. Ничего не читаете. Устаете страшно. Собственной жизнью и всем вообще не удовлетворены. На всех людей злитесь, всем вокруг недовольны. Любимых дел и увлечений у вас нет. Вы смотрите по телевизору всё подряд, лёжа на любимом диване. Собственным здоровьем не занимаетесь. Это —

другой Жизнемир. Он — тоже ваш Жизнемир, ваша Малая Вселенная.

Ваши мысли и эмоции формируют Ладомир или Разладомир в вашей душе.

• Следите за своими мыслями! Не следите своими негативными мыслями в собственной душе и в мире вокруг!

Какой собственный Жизнемир нам создавать, какую Малую Вселенную строить вокруг себя — нам решать. Тут выбор действительно за нами. И лучше делать его обдуманно и осознанно. И ещё. Какой бы вы выбор ни сделали, уважаемые коллеги, какой бы собственный Жизнемир не выстроили вокруг себя, просто необходимо жить в ладу с самим собой, находясь в Ладомире с собственным «Я».

• От души желаю вам такого Ладомира!

Если же вы живёте в полном разладе с самим собой, если вы недовольны Жизнемиром вокруг вас, так хватит расстраиваться и переживать, играя роль страдальца-мученика. Вместо этого беритесь за дело и стройте другой Жизнемир вокруг себя, который будет больше импонировать вашей душе и будет способствовать воцарению Ладомира в ней. Не терпите Адомир в собственной душе ни в коем случае! Неустанно создавайте Ладомир в ней.

Бесспорно, бывают трудные времена и тяжёлые жизненные обстоятельства. Но всё это, в основном, имеет обыкновение рано или поздно заканчиваться. А постоянный нескончаемый Ад, Адомир в собственной жизни и душе почти всегда создаём мы сами, делая это чаще всего неосознанно. Так давайте же, наконец, осознаем это, и — вперёд, за работу. Нам, в самом деле, предстоит сделать немало.

Просто пожелание: Пусть вокруг вас всегда будет Жизнемир, и пусть он будет жизненным, а не безжизненным. Пусть вокруг вас никогда не будет Адомира (от слова «ад»), Болемира (от слова «боль»), Горемира (от слова «горе») и Злобомира (от слова «злоба»). И пусть

в вашей душе никогда не воцаряется Разладомир или Конфликтомир. Только Жизнемир вокруг и Ладомир в душе!

Приложение к совету.

Шутки моего детства

В пространстве, где мы обитаем, будь то учебная аудитория, дружеская компания и особенно наша семья, непременно должны звучать шутки и смех. Хорошо, если у вас с вашими родными и близкими есть добрые шутки, которые живут в вашем доме, постоянно повторяясь. Ведь наши родные дети вырастают и уходят из родительского дома. Но потом всю свою жизнь они вспоминают наши родительские шутки, которые звучали в их детстве, либо грубость и ругательства. Это в зависимости от того, что вы в своём доме поселяете. То же самое происходит и с нашими учениками. Какими они запомнят нас, учителей?

Мне всю жизнь вспоминаются шутки моего детства, шутки моего отца. Вот некоторые из них.

- Отец не любил, чтобы я кого-то критиковала. Он всегда меня мягко останавливал в этом. Как только я начинала высказывать критические замечания в чей-то адрес, он говорил мне: *«Как правильно ты всё это говоришь, доченька! После нас, звёзд, трудно иметь дело с обычными людьми»*. Говорил он это с такой иронией, что я, улыбнувшись, сразу осекалась в своей критике и осуждении других.
- Желая деликатно отучить меня от некрасивых привычек, отец, заметив, что я ковыряю в носу, бросал короткое: *«Доченька, не сори!»* Я смеялась и прекращала делать это.
- Мы с мамой обычно любили громкогласно общаться друг с другом. Скажем, я нахожусь в дальней комнате, а мама в это время на кухне. И я что-нибудь ей кричу через всю квартиру. Она мне тут же на такой же громкости отвечает. Отцу, наверное, это не очень нравилось. Он говорил маме: *«Нина, ты ей по телефону позвони»*. А мне он так говорил: *«Доченька, возьми*

трубку, тебе мама звонит». Или он нас обеих спрашивал: *«Это что — разговор на Волге?»* А до этого мы читали историю о работе волжской переправы в конце прошлого века, когда два переправщика общались друг с другом, находясь при этом на разных берегах Волги. И снова мы все улыбались и уменьшали громкость своих голосов.

- Дети часто небрежны в обращении с разными домашними предметами. После детских рук в доме всё часто ломается и портится. К примеру, как деликатно сказать ребёнку, чтобы он аккуратно дёргал за рычажок смывного бачка в туалете? А ведь напоминать ребёнку об этом приходится постоянно. Когда я направлялась в туалет, отец делал это так: *«Осторожно там, не изнашивай слишком сильно оборудование!»* Или так: *«Осторожно с оборудованием! Оно же изнашивается!»* И я снова улыбалась.
- Мамы имеют обыкновение излишне волноваться за своих детей, явно преувеличивая грозящие им опасности. Если моя мама на любое моё чиханье тут же с тревогой в голосе спрашивала: *«Ты что, заболела? Ты чихаешь, простыла, наверное»*. Отец ей обычно отвечал: *«Нина, она ещё дышит и пукает»*. И мы все дружно смеялись, забыв о болезнях.
- Бывало, сижу в своей комнате, делаю уроки, и вдруг мне что-то понадобилось. Я кричу: *«Мам, иди сюда!»* Отец тут же отзывается: *«Беги, доченька!»* Я смеюсь, поднимаюсь со своего места и сама иду к маме, чтобы улыбнуться вместе с ней.
- В раннем детстве, когда отец приходил с работы домой, я, встречая его в дверях, всегда спрашивала: *«Пап, а что ты мне принёс?»* Он с неизменной улыбкой на лице, если в тот день ничего мне не принёс, отвечал всегда одинаково: *«Свою любовь!»*

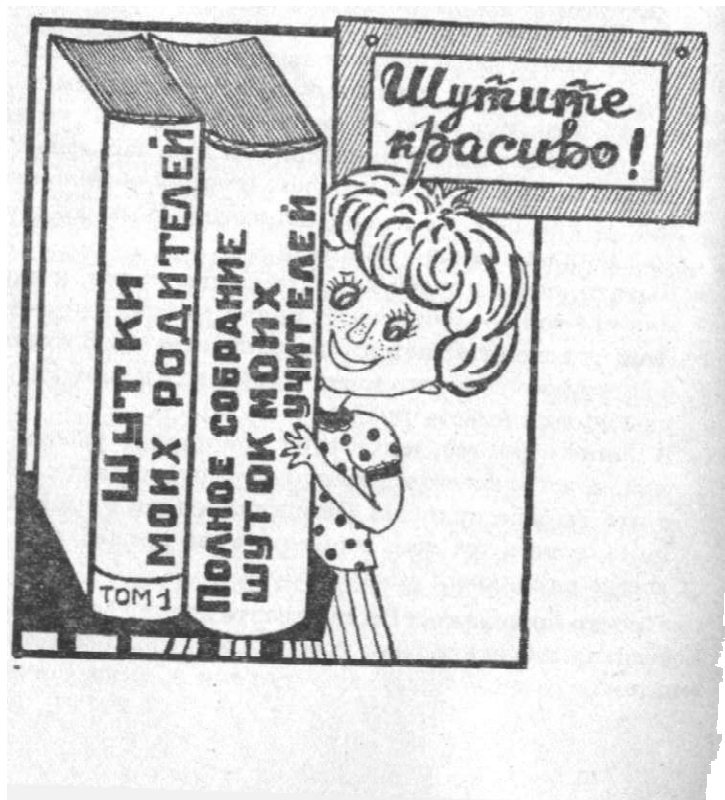
Просто пожелание: Всегда несите детям свою любовь! Всегда приносите в свой дом и класс положительные эмоции!

Когда же отец приносил мне что-нибудь «вкусненькое», т. е. съедобное, или «интересненькое», т. е. игрушку или книжку, то между нами неизменно происходил один и тот же диалог:

- Пап, а что ты мне сегодня принёс?
- Кое-что, доченька.
- Вкусненькое или интересненькое?
- Сегодня вкусненькое.

И отец отдавал мне небольшой презент. Я радовалась, но на всякий случай говорила:

- Ой, как здорово! Только у меня ничего нет взамен.
- А мне ничего и не надо. Мне нужна лишь тво любовь.
- Ну, это — всегда, пожалуйста!



3. Советы по отношению к миру вокруг

И мы оба смеялись, а отец раскрывал свои объятия, куда я радостно бросалась.

Придумайте со своими детьми свои забавные диалоги и собственные добрые шутки.

Просто пожелание: Пусть в вашем доме живут добрые шутки и вырастают хорошие детки!

Чтобы шутить, надо быть добрыми и всех любить. И это — просто замечательно! Потому что если мы, родители и учителя, именно такие, то такими же вырастут наши дети и ученики. По крайней мере они не будут угрюмыми неудачниками. Ведь угрюмые только и могут ими быть, создавая Адомир вокруг себя. И у нас, родителей и учителей, есть шанс вырастить жизнерадостных удачников, так как оптимистическое мировосприятие у наших детей — это уже наша очень большая родительская и учительская удача.

Задумайтесь, какими шутками вы шутите у себя дома и в классе? Или, о, ужас!, какими ругательствами сотрясаете среду обитания ваших детей и учеников? Какой Жизнемир создаёте вокруг них?

Просто призыв: Шутите красиво!

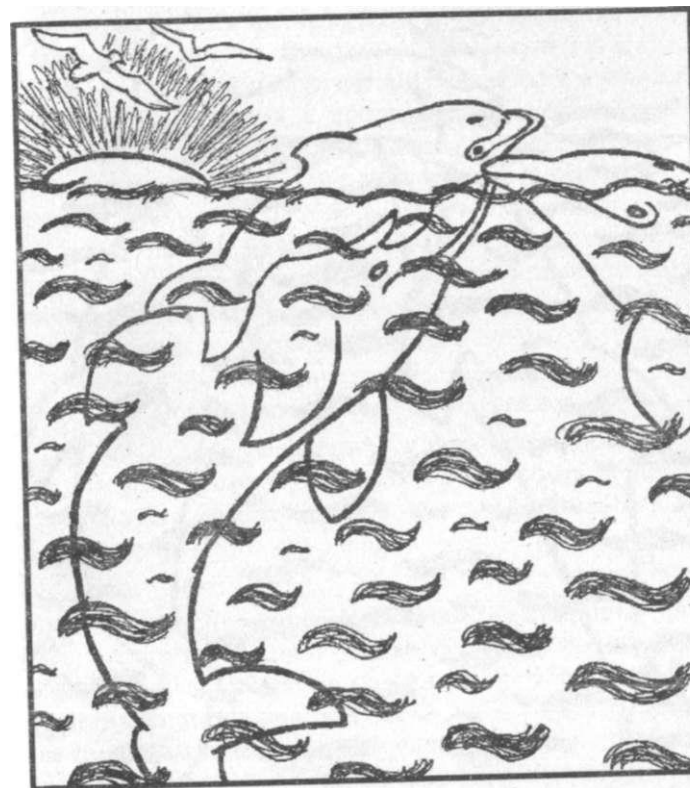
4. Советы усталому родителю вообще и учителю-родителю, в частности

Короткое вступление.

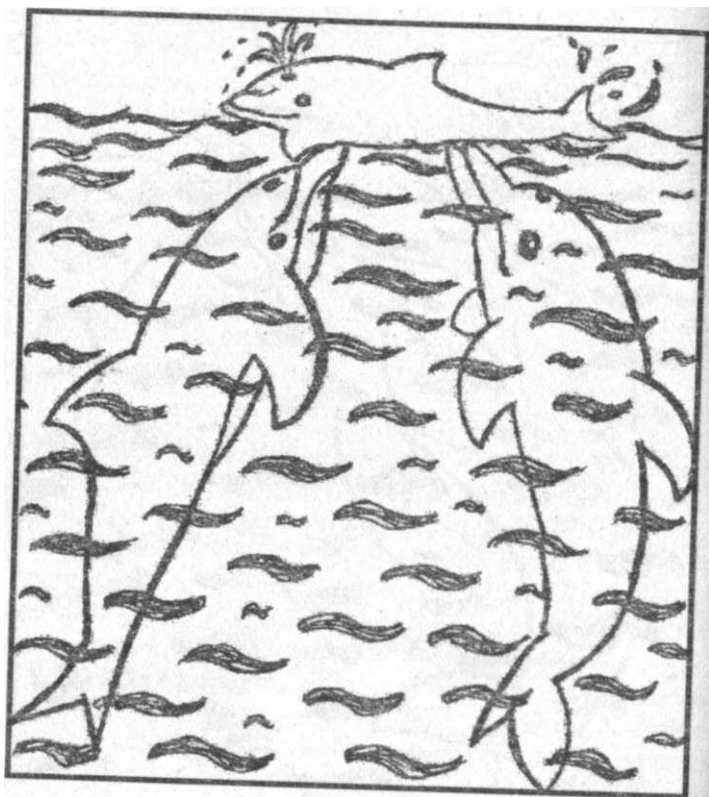
***Небольшой урок биологии
и урок родительства***

У дельфинов своя жизнь, свой мир и даже, как полагают учёные, свой язык. Дельфины — теплокровные млекопитающие, которые вскармливают своих детёнышей молоком. Дельфины необычны тем, что живут в воде, а дышат воздухом. Нос в воде у дельфина инстинктивно закрывается, и он дышать перестаёт. Любопытно, что дельфины не могут жить ни без воды, ни без воздуха. Малыш у дельфинов рождается в воде. У новорожденного дельфина нет в лёгких воздуха, и он может утонуть, если этого воздуха не глотнёт. Поэтому сразу после рождения детёныша его родители или родственники сразу начинают своими носами и головами выталкивать малыша на поверхность воды, на воздух, поддерживая его с двух сторон, чтобы он не пошёл ко дну. Если этого не сделать, то новорожденный дельфин погибает, он просто-напросто тонет, так как не может дышать в воде. Воздух же на поверхности воды стимулирует открытие специального дыхательного отверстия, которое располагается у дельфина на голове, и малыш делает первый вздох. После этого маленький дельфин уже не нуждается в помощи для осуществления дыхания. Схематично это выглядит приблизительно так (см. следующую страницу).

Как известно, дельфины обладают интеллектом. Любопытно, что мозг дельфина по своему объёму и весу больше* мозга человека. Соотношение мозга к телу: у челове-



ка 1 к 50, а у дельфина 1 к 80. Да, эти умные животные знают, что делают со своими детёнышами. Да простят меня биологи, если я что-то объяснила не так. Но, на мой взгляд, нам, родителям человеческих детёнышей, есть чему поучиться у мудрых древних животных. Ведь так и нам, уважаемые родители и педагоги, надо выталкивать собственных детей и учеников на поверхность жизни. Выталкивать всеми силами, ни на минуту их не бросая, чтобы они, задохнувшись от нашего невнимания и безвоздушности пространства, вдруг не пошли ко дну, ко дну жизни. Чтобы они, наши дети, в этой жизни не



утонули. Давайте запомним урок, который нам ненавязчиво преподает умные дельфины.

Советы усталому родителю

Нас никто и никогда не учит быть родителями. Таких учебных предметов нет, наверное, ни в одной программе, возьмите любые учебные заведения. Поэтому почти все мы становимся родителями-самоучками и выполняем свои родительские обязанности по собственному разумению, чисто интуитивно, либо делаем это так же, как это дела-

ли наши родители с нами. А между тем мы просто обязаны быть отличными родителями, мы должны быть родителями успешными и эффективными. И ещё мы должны поместить своих детей в пространство любви, нашей к ним любви. Иначе наши дети могут вырасти несчастливыми, неуверенными в себе, закомплексованными, неуспешными и не вполне психически здоровыми. Кроме того, если мы — плохие родители, то нам в будущем светят плохие отношения с нашими детьми, и нас ждёт удручающая старость. Хотя, честно сказать, трудно любить собственных детей ежедневно 24 часа в сутки.

Почти философская размышлялка

Обычно мы к своим родным детям испытываем любовь, но иногда случается и ненависть. Признаться в этом себе можно, но своим детям — нив коем случае!

В нашем ежедневном расписании, нарядённом или не очень, строго регламентированном или свободном, в любом расписании обязательно должны быть внесены часы, отведённые нашим родным детям, только детям и никому и ничему больше. Да, общение и любовь по расписанию, если хотите. Но это лучше, чем отсутствие всего этого совсем. Итак, внесите родных детей в своё ежедневное расписание. И живите по этому расписанию.

Почти философская размышлялка

Ребёнок не может быть не прав, потому что он — ребёнок. Неправы всегда взрослые!

Вы много работаете? У вас не остаётся ни времени, ни сил на своих родных детей? Сократите свои рабочие часы. Но ни в коем случае не сокращайте своих родных детей!

Вам не хватает денег? А кому их хватает? К сожалению, мы все в основном живём по антиэкономическому

принципу: сколько зарабатываем, столько и тратим. Мы очень быстро осваиваем своё материальное пространство, в котором обитаем, привыкаем у нему. Скажем, если вы в прошлом году зарабатывали 4 тысячи в месяц (сразу договоримся, что все цифры условны), то вы и жили в материальном поле этих 4 тысяч, и, разумеется, вам этих денег на всё не хватало. Если вы в этом году стали зарабатывать, к примеру, 6 тысяч в месяц, то вы очень быстро освоили новое для себя материальное пространство и уже живёте в нём. И вам опять на всё денег не хватает. Открою вам два больших секрета:

- Денег всегда не хватает. Миллионерам их тоже не хватает на их миллионерские дела.
- Никакие деньги не заменят детям «роскоши человеческого общения» (Антуан де Сент-Экзюпери) с родителями.

Сколько бы вы денег ни стали зарабатывать, их всё равно будет не хватать, так как с увеличением доходов тут же увеличиваются наши потребности и желания. Но, к сожалению, с увеличением доходов семьи не увеличивается количество родительской любви к детям, не увеличивается человечность и теплота отношений в доме, и совсем не увеличивается счастье наших детей. Так стоим ли гнаться за деньгами, прилагая для этого порой сверхчеловеческие усилия?

• За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарство, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье; религию, но не спасение (Поль Брэгг).

** А уж хороших детей точно ни за какие деньги не купишь. Их можно только вырастить таковыми. И сделать это можем только мы, хорошие родители.*

Кстати сказать, гнаться за деньгами никогда не поздно, если уж вам так действительно хочется удовлетворять собственные всё возрастающие потребности. А рас-

тить детей в человеческой обстановке в настоящей семье может стать поздно, так как наши дети имеют одну удивительную для нас, родителей, особенность — они быстро растут. Поэтому одна из самых грустных реальностей, касающаяся родителей всех времён и народов, — это наше стойкое откладывание общения с собственными детьми на «потом». Мы продолжаем работать и уставать, мы продолжаем гнаться за деньгами, мы так и продолжаем упорно откладывать нашу дружбу со своими родными детьми и общение с ними. Дети наши растут, и это самое «потом» обыкновенно не наступает. Зря мы откладываем собственных детей и свою родительскую жизнь до лучших времён. Давайте остановимся в этом нашем настырном откладывании и упрямой уверенности в возможности наверстать упущенное когда-нибудь потом и в собственной правоте. Нет, мы — не правы! Лучшие времена у нас с вами идут сейчас, в настоящий момент!

Если вы, уважаемые родители, всё же продолжаете откладывать любовь к своим родным детям на «потом», то по крайней мере не обманывайте себя, а сделайте чистосердечное признание: *«Я откладываю своих родных детей навсегда! Мне не только сейчас некогда заниматься, общаться и дружить с собственными детьми, мне также некогда будет этим всем заниматься всегда. Потом, позже, у меня уже точно не будет подобной возможности».*

Трудно это признать, тяжело в этом сознаться самим себе. Больно, но зато честно, хотя бы перед самим собой честно. Будьте честными с собой. Скажите самому себе: «Я — отвратительный родитель. Я — никудышный родитель. Я — родитель неэффективный, и таковым останусь всегда». И нечего своими суетливыми заботами о пище и одежде детей, а также дарами к праздникам делать вид, что вы — настоящие родители. Нет, видно, родители из вас не очень получились.

Может быть, для многих из вас родительство — это важно, но проходит оно, как генеральная репетиция.

Смотрите, будьте осторожны. Дети, главные зрители жизненного спектакля, разыгрываемого нами, взрослыми, могут на премьеру и не прийти. Поэтому нам, родителям, лучше отказаться от репетиций и осознать, что родительство — это сама премьера. Да-да, ваше талантливое родительство или бездарное и преступное неродительство — это не репетиция. У вас нет возможности проводить репетицию своей жизни. Это — не черновик. У вас нет и не может быть в этом деле черновиков. Нет, вы пишете своё родительство или неродительство набело. Сразу набело, у вас не будет возможностей для переписываний.

Просто призыв: Уважаемые родители, занимайтесь чистописанием, т. е. сразу чистым писанием беловика своей жизни и жизни собственных детей! И ещё. Дорогие родители! Уж коль скоро вы родили детей, не будьте нерадивыми родителями!

Мы просто обязаны быть родителями «радивыми» здесь и сейчас. Другого шанса у нас может не случиться. А измениться и стать лучшими родителями, чем вы есть сейчас, вы можете в любой момент. Решение — за вами. Лишь бы вы приняли его не слишком поздно, когда уже почти не наверстать упущенного. Измениться никогда не стыдно, лишь бы сделать это в лучшую сторону и на собственное благо.

В народе говорят: «Маленькие детки — маленькие бедки, а вырастут детки, и будут большие бедки». Не верьте этому народу и не относитесь к своему ребёнку как к несчастью, к беде, к горю луковому, или к какому-нибудь ещё, как к исчадию ада. Относитесь совсем наоборот как к подарку судьбы, как к радости, счастью, везению и вашему благословию свыше.

• *Маленькие детки — будто бы конфетки! Большие же детятки — словно шоколадки!*

Ведь вам крупно повезло быть родителем. Не всем в жизни так везёт с конфетками и шоколадками.

Почти философская размышлялка

В бедах, которые иногда, уа; приносят нам наши дети, виноваты мы, взрослые. Если наши выросшие детки приносят нам большие бедки, значит мы, их родители, что-то напортачили, когда наши детки были маленькими; что-то мы явно делали не так.

К сожалению, а может быть, наоборот, к счастью, мы учителя и педагоги, живём всегда по школьному расписанию, что называется, от звонка до звонка. Ну что ж, такова наша профессиональная жизнь. Непременно отведите в своём расписании школьных уроков ежедневные(!) часы занятий с собственным ребёнком, часы общения с ним. Лучше уж любовь по расписанию, чем вообще никакой любви. Лучше общение строго по часам, чем полное отсутствие такового.

Просто пожелание: Так не упускайте, чтобы потом не надрываться, навёрстывая. Меняйтесь в лучшую сторону прямо сейчас. Работайте над качеством своего родительства постоянно.

• *Так не должно быть на свете, чтоб были потеряны дети!*

Когда дети ничьи, это трагедия для всех. Ни при каких обстоятельствах не теряйте своих родных детей!

Наши дети имеют обыкновение вырастать и уходить от нас. И мы, их уже пожилые родители, вдруг открываем для себя это необыкновение жизни и жалеем о том, чего мы не успели сделать или поделать со своими детьми, пока они были с нами. Ведь родительство — это не просто имение детей в наличии в вашем доме. Это — нечто более сложное, объёмное, энергозатратное и неповторимое.

• *Неповторимое такое никогда! Неисправимое такое никогда!*

В сравнении с ним всё — суета и ерунда!

Так давайте не будем суетиться и тратить свою жизнь на ерунду. Откладывая родных детей на «потом», мы,

сами того не осознавая, откладываем свою жизнь, родительскую жизнь, навсегда.

Просто пожелание: Не откладывайте свою жизнь на «потом»! Будьте живы сейчас!

Приложение к советам.

Про животноводческую ферму, работников сельского хозяйства и многое другое

Мы всё время должны учиться быть отличными родителями. Мы не можем себе позволить быть ни плохими родителями, ни посредственными. Это может слишком дорого стоить и нашим детям, и нам самим. Понятно, что при современном ритме жизни мы очень заняты, мы перегружены, переутомлены, испытывая хроническую усталость и нехватку времени. И всё же, не смотря ни на что, мы просто не имеем права бросать своих детей, лишиться их общения с нами. И давайте запомним, что обеспечение детей крышей над головой, питанием и одеждой не имеет ничего общего с нашей заинтересованностью жизнью детей, с нашим общением с ними, с нашими совместными вечерами и праздниками, с выходными и каникулами, проводимыми вместе. Кормить детей, обувать и одевать их, обеспечивать их жильём — это слишком мало для них. Это — ничтожно мало. Нашим детям нужно от нас больше, гораздо больше, чем просто кормление и одевание. Это — не самое главное, для чего нашим детям нужны их родители.

Представьте себе хорошую животноводческую ферму. Работники фермы заботятся о её обитателях: они вовремя дают животным разные корма, они следят за чистой помещением, обеспечивая своим подопечным тепло, сухие подстилки и т. д. и т. п. Они считают это главным в своей работе. Но разве мы, родители, можем так относиться к своим родным детям, обращаясь с ними, как с животными, как с домашним скотом?

Как раз поесть и одеться наши дети вполне смогли бы и без нас. Детские дома и приюты предоставляют подобные услуги. Но быть счастливыми без нас наши дети не

могут. Освоить эмоциональную культуру, повзрослеть, понять мир вокруг и найти своё место в нём, при этом сохранив собственное физическое и психическое здоровье, нашим детям без нас не удаётся. Для этого им нужны мы, родители.

Запомним: кормление и одевание детей не так уж и важно. Это всё как раз — второстепенно. Подобный уровень общения родителей со своими детьми — это уровень любой приличной животноводческой фермы.

Страстный призыв: Не организуйте примитивную по уровню отношений её обитателей и работников



животноводческую ферму у себя на дому! Не разводите, пожалуйста, в своей семье крупный рогатый и всякий другой домашний скот!

А скот может получиться из наших детей именно в том случае, если в нашем доме, в нашей семье успешно функционирует животноводческая ферма. Да-да, ферма, пусть и современно-модерновая, с компьютерами и разными прочими чудесными, но бездушными техническими средствами. Уважаемые родители, не будьте животноводами, чабанами, пастухами, конюхами и никакими другими скотниками в своей семье. Все вышеперечисленные профессии в сельском хозяйстве нужны и уважаемы, но они совсем не годятся для вашего человеческого дома. Они, увы, не подходят для выстраивания человеческих отношений с родными детьми. Это всё — плохие профессии родителей для их детей!

Просто пожелание: желаю вам создать в вашем доме обычную человеческую человеческую семью, а не, пусть и хорошо оснащённую, но животноводческую ферму!

А чтобы не получилась ферма вместо семьи, нужно просто общаться со своими детьми, постоянно для этого отодвигая и бросая все остальные дела, в том числе приготовление корма или замену подстилок. Нужно жить интересами своих детей и всё время заниматься с ними конструктивной деятельностью, любой. Нужно разговаривать с ними обо всём, разговаривать бесконечно, обсуждая их дела, советуя им и принимая их. Нужно... Нужно... Да, очень много всего ещё нужно нашим детям от нас. И мы, родители, просто обязаны им всё это предоставить, иногда, возможно, при этом забыв о часах кормления, об идеальной чистоте в доме, о дорогих подарках, которыми мы так ловко, как нам кажется, откупаемся от своих детей, о многочисленных современных электронных и иных игрушках, которыми мы наивно пытаемся заменить нашим детям себя. Обо всём этом можно и забывать. И уж, разумеется, мы должны забыть о собственном покое. Нельзя нам лишь забывать о том, что

4. Советы усталому родителю вообще и учителю-родителю... 319

именно хотим мы в своём доме построить: животноводческую ферму или человеческую семью. А выбор, уважаемые родители, за вами, что именно строить! Так хватит ныть и жаловаться, давайте строить!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to pap* Не зотетьоду \л/Нп д1оув.

Дословный перевод: *обращаться с кем-либо в перчатках.*

Русский эквивалент: *обращаться деликатно, бережно, мягко, осторожно.*

Ребёнок нам даётся раз и навсегда. Ну, или два и навсегда. От того, как мы с ним (ними) обращаемся сейчас, зависит вся наша родительская и их детская жизнь потом. В английском языке есть выражение «обращаться с кем-либо в перчатках», т. е. обращаться бережно и осторожно. Хотя, впрочем, наши родительские перчатки могут быть разными. Они порой могут превращаться в «ежовые» рукавицы. Уважаемые родители! Обращайтесь со своими детьми в перчатках!

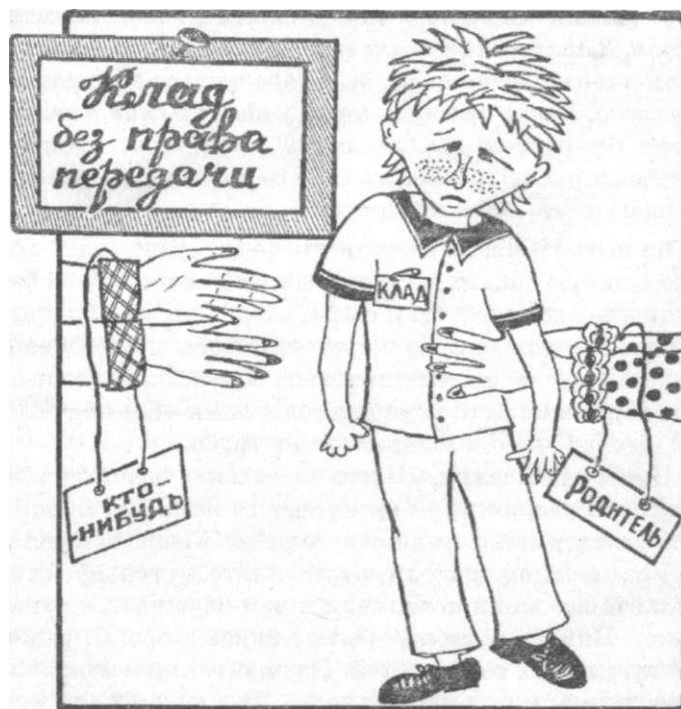
Во-первых, чтобы не сломать, не деформировать хрупкую детскую психику. Во-вторых, чтобы дети наши были не просто одеты, обуты и сыты, а ещё при этом жизнерадостны и счастливы. И в-третьих, чтобы потом в вашей старости вам не было мучительно больно за то, что ваши уже выросшие дети обращаются с вами «без перчаток», т. е. беспардонно, бесцеремонно и грубо.

Просто пожелание: Пусть взросление ваших детей не будет для вас как гром среди ясного неба. Пусть оно будет как солнышко среди ясного неба. Желаю вам солнца!

Уважаемые родители, отставляйте в сторону, откладывая все ваши дела, если к вам обращается ваш ребёнок. Ничего не может быть важнее этого. Слушайте, выслушивайте своих детей. Слушайте терпеливо, заинтересованно и бесконечно долго. Выслушайте до конца

всё, что говорит ваш ребёнок. Никаких перебиваний и нетерпимости. Нашим детям непременно нужны внимательные и доброжелательные слушатели. Им крайне необходимы благодарные слушатели. Слушатели, не критикующие и не осуждающие, а принимающие; слушатели, не поучающие и упрекающие, а внимающие и понимающие.

Дорогие учителя-родители, разумеется, вам часто бывает некогда заниматься с собственными детьми. Но, всё же не отдавайте никогда никому своего ребёнка. Не доверяйте своего ребёнка кому-нибудь. Не рассчитывайте, что вашим ребёнком будет заниматься кто-нибудь другой. Если вы поручаете своего ребёнка кому-нибудь другому,



этот кто-нибудь будет делать с вашим чадом что-нибудь и как-нибудь. Вас это точно устраивает?

У американских психологов есть понятие — «неэффективное родительство», что в переводе с английского означает «неэффективное родительство». В своих исследованиях психологи заметили удивительную вещь: оказалось, что дети бывают «трудными» чаще всего не из-за бедности семьи, не из-за отсутствия одного из родителей, а из-за этого самого «неэффективного родительства» взрослых членов семьи. Так давайте будем практиковать эффективное родительство! Давайте родить эффективно!

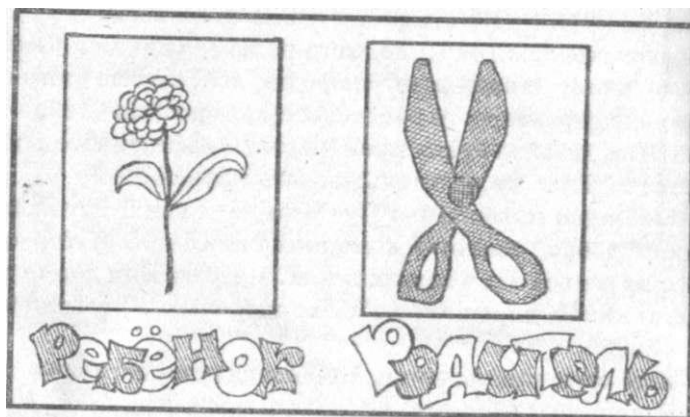
Ещё одно пожелание: Пусть ваша семья будет насадником добра, теплоты и взаимопонимания. Пусть она насаждает всё это в ваших детях. И пусть ваш дом будет рассадником хороших, добрых, здоровых и счастливых детей.

Ещё одно приложение. Про наглядную наглядность.

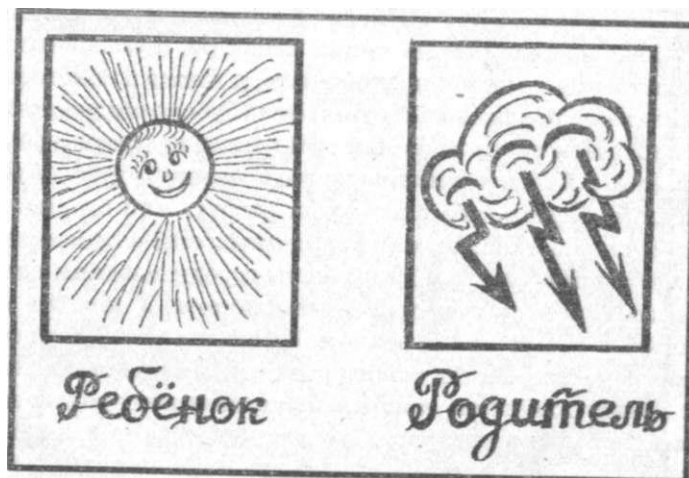
Я хочу вам немного рассказать про очень наглядную наглядность для родителей, которая часто используется на североамериканском континенте. Про своеобразный «Родительский ликбез на бегу» или «Школу для родителей мимоходом». Эта «Школа» складывается в Америке и Канаде из целой серии ярких плакатов, помещаемых в общественных местах и транспорте, а также в некоторых бесплатных рекламных газетах. Эти глубоко содержательные плакаты сразу зацепили мой взгляд педагога и родительницы. Они направлены на родительскую учёбу и воспитание. Едешь себе в метро на работу, или стоишь на автобусной остановке, или находишься ещё в каком-либо общественном месте и занимаешься родительским самообразованием, изучая подобные плакаты. У них это называется «Социальная реклама». Она оплачивается государством, так как подобного рода реклама не ставит своей целью получение прибылей, увеличение продаж или популяризацию товаров и услуг. Денег на ней явно не заработать, но можно получить ценнейшие социальные дивиденды.

Приведу сделанные мною копии таких плакатов, обращенных к родителям.

Плакат Л? 1.



Плакат № 2.



Плакат А? 3.



На каждом из приведённых плакатов написаны одни и те же слова: «Физическое наказание причиняет вашему ребёнку больше боли, чем вы думаете. Быть родителем — непросто. Но ваше родительство не должно причинять боль вашим детям». Под картинками висят отрывные листочки, которые может взять себе каждый желающий.

Приведу перевод содержания такого листочка-памятки для родителей:

«Физическое наказание может причинить вашему ребёнку вред: физический, эмоциональный, социальный.

Что вы можете сделать для поощрения хорошего поведения вашего ребёнка:

- Установите несколько простых правил, справедливых и понятных вашему ребёнку.
- » Убедитесь в том, что дети понимают, чего от них ожидают, чтобы им было проще сотрудничать с вами.
- Планируйте заранее каждый выход из дома с вашим ребёнком; например, отправляясь за покупками, возьмите из дома какую-нибудь игрушку или лакомство.

- Дайте детям возможность закончить то, чем они занимаются; детям требуется время, чтобы переключиться с одного вида деятельности на другой.
- Слушайте внимательно и старайтесь понять точку зрения собственного ребёнка; помогайте своему ребёнку подобрать нужные слова, чтобы он смог выразить свои чувства.
- Шутите со своим ребёнком, старайтесь развеселить его; сделайте так, чтобы он получал удовольствие от того, что вы просите его выполнить.
- Предлагайте ребёнку несколько вариантов, у него должен "быть выбор".
- Хвалите ребёнка за хорошее поведение и за попытки сделать что-то полезное.

Когда ваш ребёнок ведёт себя плохо:

- Будьте примером для подражания собственному ребёнку.
- Покажите ему, как справляться с гневом без крика, ругани и насилия.
- Берите паузу, чтобы успокоиться.
- Прежде чем наказывать, остановитесь и подумайте, как физические наказания повлияют на вашего ребёнка.
- Выбирайте наказание, которое соответствует действиям вашего ребёнка и его возрасту. Например, если ваш четырёхлетний малыш бросает игрушку, ненадолго отберите её у него.
- Если ваш ребёнок капризничает, дайте ему время успокоиться, прежде чем обсуждать случившееся.
- Примите для себя решение — не применять к ребёнку физическое наказание.

Физическое наказание причиняет вашему ребёнку больше боли, чем вы думаете. За информацией о мерах наказания детей обращайтесь ...» (указаны организации, адреса и телефоны).

Так вот, по дороге на работу или с работы домой можно не только поразмышлять над тем, какой ты родитель,

но и оторвать листочек со специального стенда, сделанного по типу отрывного календаря с советами для родителей. Причём в разных местах и на различных стендах вы найдёте листочки разного содержания. Вот пример другого такого отрывного листочка из своеобразного «Родительского календаря» или «Памятки для родителей»: «Ваши дети всё слышат.

Ваши разговоры и поступки оказывают огромное влияние на вашего ребёнка, на то, как он относится к питанию и к физической активности. Ваши слова и поступки могут повлиять на самооценку вашего ребёнка. Вы — главный пример для подражания для своего ребёнка.

У детей ко всему формируется своё собственное отношение в раннем возрасте. Большая часть усвоенного ими до 6 лет будет сопровождать их всю жизнь.

Помните:

- Всегда отмечайте что-то особенное, хорошее, уникальное, что есть в вашем ребёнке, в вас самих и других людях.
- Избегайте критики собственного тела, тела вашего ребёнка и других людей.
- Позвольте вашему ребёнку самому решать, сколько ему есть. Вы же решайте, какую пищу предложить, когда и где кушать.
- Никогда не используйте пищу в качестве поощрения или наказания.
- Ограничивайте время вашего ребёнка, проводимое у телевизора, за компьютером и с видеоиграми.
- Лучше пойдите с ним на свежий воздух и поиграйте.
- Почаще хвалите своего ребёнка за его поступки, поведение и способности.

Родителям на заметку:

- У активных родителей — активные дети. Вместо того, чтобы просто наблюдать, как играет ваш ребёнок, играйте вместе с ним.
- Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации,

не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.

- Отмечайте то, что ваша дочь умеет делать хорошо, а не формы её тела. Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отпы.
- Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.

Быть родителем — не всегда легко. Если вам нужна помощь, свяжитесь с нами по телефону:

Отдел здравоохранения г. Тррнто. Финансирование данной рекламы предоставлено Министерством здравоохранения Канады и правительством провинции Онтарио.

Мне эти наглядные пособия родительского ликбеза так понравились, что я ездила с блокнотом и карандашом, срисовывая их везде и переписывая тексты. Темы таких стендов-плакатов и отрывных календарей везде разные.

А однажды мне встретился плакат-призыв такого содержания:

« *Волонтерство*⁴.

Помогите направить ребёнка на правильный путь. Нам нужны волонтеры, особенно в возрасте от 19 до 26 лет, чтобы общаться с ребятами группы риска и служить им положительным примером. Это будет полезно и им, и вам. Мы подготовим вас к этой работе, и вы сможете работать по своему собственному расписанию. Просто станьте другом!

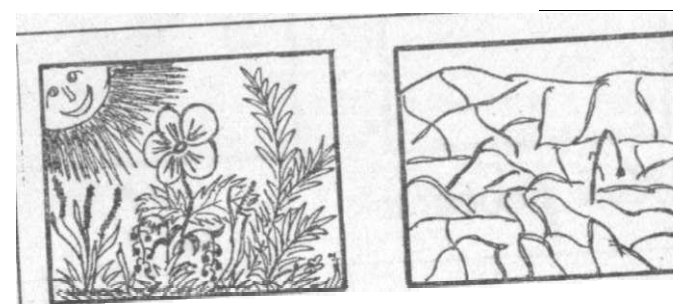
Обращайтесь по телефону: ...»

Так катайся по городу и попутно получай педагогическое, психологическое и родительское образование. А

⁴ **Волонтерство** — работа не за деньги, а за что-то другое: опыт, знания, идею или просто из желания быть полезным людям и обществу.

если ты ещё молод и не имеешь собственных детей, то всё равно можешь поучаствовать в деле воспитания подрастающего поколения, потренировав свои будущие родительские навыки.

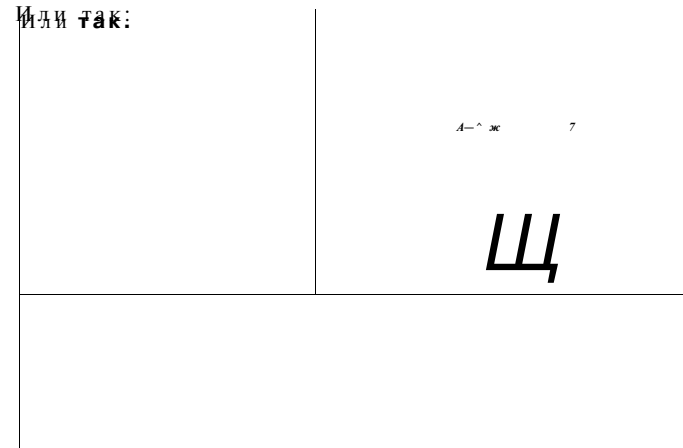
Позаимствовав чужую идею, я решила сама изобразить отношения, но не просто «ребёнок— родитель», а «учительский ребёнок— учитель-родитель». Вот что у меня получилось.



УЧИТЕЛЬСКИЙ
РЕБЕНОК

У Ч
-РОДИТЕЛЬ

Или так:



сами нГ™* УВаЖаемЫе У™я - родители, попытайтесь
сам,, наглядно представить свои отношения с собствен-
рГо яки б,, 0,, ЭТГО ПУСТЫБ «-полненные

<i>ребёнок</i>		

Что у вас получилось? Надеюсь, не «Чёрный квадрат» Малевича.

А далее, уважаемые педагоги, можно такое же задание по заполнению пустых квадратов дать и своим ученикам, к примеру, на одном из классных часов. Предложите ребятам изобразить графически отношения со своими родителями, заполнив два пустых квадрата: «Я — мои родители».

Чтобы ученики были более откровенны и открыты, можно не заставлять их подписывать свои рисунки, пусть это будут анонимные ответы. К этой необычной анкете можно добавить ещё и несколько вопросов, написанных учителем на классной доске. Составить вопросник вы можете сами. Придумайте свой или возьмите готовый из соответствующей педагогической литературы. Но непременно включите в него два простых вопроса: 1. Какими ласковыми именами тебя часто называют твои родители? 2. Какими грубыми словами обзывают тебя часто твои родители? Из собственного опыта многолетнего проведе-

ния подобной анкеты знаю, что на первый вопрос вы получите коротенький список из нескольких слов. А, к сожалению, на второй вопрос список слов будет очень длинным. Проанализируйте все полученные вами данные. Выпишите наиболее яркие примеры из ответов ребят. И на ближайшем родительском собрании зачитайте их, ни в коем случае не называя имён отвечающих.

Было бы также весьма любопытно ознакомить родителей с рисунками детей. Удивите родителей полученными вами в результате анкетирования ребят данными. Шокируйте их, тем самым заставляя задуматься об отношениях с собственными детьми. Помните, родители ваших учеников — это огромная сила, только нужно суметь этой силой правильно воспользоваться. Ведь родители ваших учеников — это всегда заинтересованная сторона. Вот и воспользуйтесь, а вернее сказать, постоянно, но осторожно, умно и тонко пользуйтесь этой недюжинной силой. Этим огромным потенциалом, этим зарядом, этой, скрытой на первый взгляд, мощнейшей энергией.

Если вы, уважаемые учителя, сумеете воспользоваться этим, то многократно увеличите эффективность собственного труда, так как найдёте себе соратников, единомышленников, сильнейшую группу поддержки. Кроме того, облегчите хотя бы в какой-то мере свой собственный титанический труд и разделите ответственность за чужих детей, так ловко повешенную на нас, учителей, обществом и государством. И возможно, поможете людям наладить хорошие семейные отношения или качественно улучшить имеющиеся.

Только после проведения подобного анкетирования, дорогие учителя-родители, не забудьте, пожалуйста, сами честно и откровенно ответить на все вопросы анкеты. Ответьте и задумайтесь: всё ли правильно вы делаете как родители?

Эффективного вам анкетирования своих учеников и самоанкетирования!

5. «ПРОСОВЕТСКИ», или Простые короткие советы но каждый день

В этой книге собрано много самых разных советов, которые можно классифицировать как: *советки* — озорные, юмористические советы; *советики* — маленькие полезные советы на каждый день; *советища* — стратегически важные, основополагающие направления. Но автор совершенно преднамеренно не классифицирует предлагаемые советы. Право проклассифицировать советы по их значимости, важности и нужности автор оставляет за читателем. У каждого читающего и думающего человека градация этих советов получится своя.

- Не сетуйте на жизнь. Не жалуйтесь на судьбу. Вы её строите сами. Ни в коем случае не сидите и не переживайте. Делайте хоть что-нибудь. Не хнычьте, а действуйте. Не хандрите, а предпринимайте что-то реальное.
- Пришли с работы домой очень уставшими — поваляйтесь на ковре, но не просто так, а перекатываясь на обычной пластиковой бутылке из-под минеральной воды или на мячике. Это — великолепный массаж спины и позвоночника.
- Успевайте жить! Да-да, просто жить. К сожалению, часто мы успеваем лишь работать и выполнять многочисленные обязанности и, увы, забываем при этом жить.
- Непременно планируйте на каждую свою неделю жизни какое-то дело, которое принесёт вам радость.
- Всегда шутите со своими учениками. Просто шутите с ними всегда. Закончив школу, наши ученики могут забыть грамматические правила и сложные формулы. Но наши хорошие добрые шутки они будут потом вспо-

минать. Помните: ученик выжил, потому что смеялся. И ещё: учитель выжил, потому что смеялся со своими учениками.

- Преподнесите себя ученикам, родителям, коллегам и школьной администрации. Всем своим видом выражайте стопроцентную уверенность в себе. Плечи смотрят в небо, а не в землю. Долой сутулость! Голова высоко поднята. Походка уверенная и спокойная. Никакой, суетливости и нервозности. При этом смотрим людям в глаза и улыбаемся.
- Всегда следите за выражением своего лица. Лучше, если оно будет доброжелательно-спокойно-уверенное.
- Учитель! Тушите конфликтные порывы! Будьте гасителем конфликтов, успокаивателем спорщиков и тушителем словесных перепалок в школе. Успешных вам, уважаемые коллеги, и безопасных для всех сторон тушений, или тушек, это уж кому как больше нравится.
- Обязательно выбирайте 15-30 минут в день для личного отдыха в полном одиночестве и тишине. Никаких дел и никого вокруг. Это — ваши минуты! И ваша задача — организовать их для себя.
- В любом событии, явлении, человеке ищите что-то положительное.
- Читайте, читайте, читайте! Всегда что-нибудь читайте!
- Введите разумный баланс в свою жизнь: работа, отдых, семья, любимые дела. Не позволяйте перекосам в ту или иную сторону перекосить вашу жизнь. Ведь это — только ваша жизнь. Планируйте, рассчитывайте, соизмеряйте и составляйте разумный её баланс.
- Создайте свою собственную (или позаимствуйте у умных людей уже имеющуюся) систему во всём: в работе, отдыхе, заботе о собственном здоровье. Вернее, создавайте систему шаг за шагом, неторопливо и терпеливо. Долой хаотичность, несуразность, непоследовательность и обрывистость из нашей жизни.
- Найдите друзей, заведите друзей, имейте друзей, берегите друзей!

- На работе пропагандируйте и практикуйте только деловой стиль общения с окружающими вас людьми.
- Заводите и практикуйте в учебной аудитории только хорошие манеры. Тренируйте, натаскивайте на это всех участников классного и внеклассного общения, и себя — в первую очередь. Не надо владеть классом, надо владеть лучшими манерами общения с учениками.
- Не стоит всё время говорить на своём уроке. На каждом уроке устраивайте себе «Минуту молчания», и лучше не одну, а несколько, предоставляя своим ученикам возможность высказаться и поразмышлять вслух.
- Скучно на уроке вам — скучно и нудно вашим ученикам. Боритесь со скукой на уроке всеми возможными средствами. Не работайте скучно и тяжело. Не живите неинтересно и беспросветно. Обогащите свои уроки. Разнообразьте собственную жизнь. Интересно вам — интересно детям. Скучно, нудно и невыносимо вам, ученикам — сложнее и скучнее вдвойне.
- Долой ничегонеделание и пустое времяпрепровождение с наших уроков. Наполняем их значимой и полезной учебной деятельностью, стимулирующей мыслительные процессы у наших учеников.
- Просто любите своих учеников, искренне и без всяких условий. Хотя и нет гарантий, что в ответ получите то же самое.
- Не требуйте и не ждите от своих учеников благодарности. Дети не могут испытывать это чувство. Не у всех взрослых, кстати сказать, такое получается.
- Перестаньте считать своих учеников плохими, тупыми и хулиганистыми. И они перестанут таковыми быть. Ведь на самом деле они, скорее всего, обычные, нормальные дети, непослушные, подвижные и активные. Дети такими и должны быть.
- Не ищите виноватых, а ищите решение проблемы.
- » На каждом уроке перед вами возникает альтернатива — быть оптимистичным и успешным учителем или

хмурым и неуспешным. Выбирайте оптимизм и успех, не прогадаете! —

- Держите себя не просто в рамках, а непременно в оптимистических рамках. Не разрушайте свою жизнь собственным пессимизмом.
- Каждый свой рабочий день, на каждом своём уроке мыслите позитивно. Просто выбросьте все негативные мысли из головы.
- Наденьте на себя красивую одежду и счастливое лицо. И пусть ваша жизнь будет красивой и счастливой. Только не забудьте, что сделать собственную жизнь таковой можем и должны только мы, мы сами.
- Не ходите по школе бочком или крадучись, опасно оглядываясь на окружающих и стыдливо опуская глаза в пол. Не бойтесь никого: ни своих учеников, ни их родителей, ни своё начальство. Люди будут относиться к вам так, как вы им себя преподнесите. Преподнесите себя красиво, элегантно и с достоинством, неустанно работая над собственным имиджем.
- Не совершайте на работе ежедневный подвиг, а просто работайте профессионально и спокойно.
- Если в вашей работе постоянно возникает много разных проблем, значит, всё идёт нормально, значит, вы действительно работаете, а не предаётесь безделью.
- « Всегда стремитесь быть финансово независимыми. Умейте заработать и иметь свои собственные деньги. При этом не тратьте столько, сколько зарабатываете.
- Не идеализируйте мир и людей вокруг. Не ожидайте, что окружающие вас люди изменятся. Такое вряд ли случится. При необходимости меняйтесь сами. Это — гораздо надёжнее и реальнее.
- Не обижайтесь на весь мир. Мир вокруг нас такой, какой он есть, ни плохой и ни хороший. А мы, люди, конечно же, несовершенны. Зато мы — живые и реальные.
- Не воспринимайте критику в свой адрес как трагедию или как личную обиду. Лучше задумайтесь над ней и попытайтесь взглянуть на себя со стороны.

- Не мечтайте о жизни без проблем, жизни тихой и спокойной. Такая бывает только на кладбище.
- Не стоит страстно хотеть то, что есть у других. А стоит просто ценить то, что имеете вы. Такое получается только у счастливых людей.
- Не ждите светлое будущее, а наслаждайтесь имеющимся настоящим.
- Помните, ваши лучшие годы жизни проходят сейчас.
- Выбросите из головы все негативные воспоминания о прошлом и перестаньте заранее переживать о будущем. Живите здесь и сейчас.
- Хотите почувствовать прилив сил и энергии, улучшение самочувствия и повышение общего тонуса организма? Искренне порадитесь за другого человека. Просто порадитесь за другого — и всё.
- Если успех к вам не приходит, найдите, что его блокирует. Снимите эти блоки. Они обычно — в нашей голове, в наших мозгах.'
- Иногда в нашей жизни, увы, происходят просто нелепости. И с вами они будут случаться постоянно. Но, не стоит заикливаться только на них. Посмотрите, сколько «лепестей» вокруг вас, и оцените их!
- Жизнь нам даётся один раз, и прожить её надо так ... Люди давно спорят и решают, как именно. Ну, в общем, её надо просто жить! И, пожалуйста, сами точно решите для себя, как именно. Так и живите!
- Полюбите себя и свою работу. Примите себя таким, какой вы есть. Примите всем сердцем, всей душой. И сделайте то же самое со своей профессией, со своей работой.
- Всегда хвалите своих учеников. А если не за что, то находите, за что. Просто хвалите, и всё.
- Умейте адаптироваться. В нашей современной жизни надо не только постоянно учиться, но ещё уметь и переучиваться. Находите в себе мужество пересмотреть собственные взгляды, перестроить шаблоны своего поведения, переоценить ценности. А любые изме-

нения в жизни начинаются с нашего решения изменить себя, с нашей воли и самодисциплины.

- Собственным негативом, постоянной критикой кого-то и чего-то, использованием в своей речи грубых слов мы сами разрушаем собственную жизнь, медленно и на первый взгляд незаметно. Сократите употребление грубых слов, резких критических замечаний, уберите злословие и сквернословие из собственной речи.
- Не решайте глобальных проблем человечества на своём уроке и в своей жизни. Не пытайтесь на собственных уроках модернизировать всю систему российского образования, лучше сделайте качественнее свой урок. Не следует на своей работе пытаться кардинально изменить современных детей, одним махом перевоспитав их. Лучше заняться самовоспитанием, личностным ростом и духовным самосовершенствованием.
- Найдите хороших, доброжелательных советников. Наверняка в любом педколлективе найдётся педагог «золотого возраста» (так это элегантно звучит по-английски вместо нашего «преклонного»), который сможет стать вашим хорошим деловым советником или «советником по делу».
- После неудачи или провала не переживайте, а начинайте всё сначала.
- Делайте всё возможное для достижения своих целей. Но если всё же не получилось, не стоит переживать. Просто скажите себе: «Я сделал всё, от меня зависящее. А что переживать за то, что от меня не зависит, и чего я изменить не могу?!» И двигайтесь дальше с оптимизмом.

Заклучение.

Пожелания на прощание

Дирижируйте своей жизнью талантливо!
 Режиссируйте свою жизнь грандиозно!
 Продюсируйте свою жизнь профессионально!
 Пишите свою жизнь гениально! Пишите её сразу набело, никаких черновиков! И пишите свою жизнь сами, при этом пользуясь давно открытыми и хорошо известными законами жизнеграфии! Будьте живыми писцами, наслаждаясь собственным чистым писанием!
 Ярких вам красок жизни, нескончаемой палитры с большим разнообразием тонов и полутонов, а также разнообразных полотен и холстов!
 Мечтайте свои мечты и неустанно работайте над их претворением в жизнь,
 Превращайте трудности и сложности жизни в новые для себя возможности и ступени взросления, личностного роста, приобретения опыта.
 Используйте все шансы, предоставляемые жизнью, и достигайте успеха.
 Всегда надейтесь на лучшее. И не только надейтесь, но всеми силами приближайте это лучшее. Говорят, надежда умирает последней. Уверена, для позитивно настроенных людей надежда не умирает никогда. Надейтесь и действуйте. Действуйте и надейтесь.
 Прощайте людей вокруг. Умение прощать — отличный лекарь наших негативных эмоций.
 Умейте понять и признать правоту других. Помните, правы не только вы одни. Часто бывает так, что правы сразу несколько человек. Ведь у каждого человека

в жизни своя правда. И каждый по-своему прав.

- Не ищите виноватых и не вопрошайте в небеса: «За что это мне?!», а с достоинством и оптимизмом двигайтесь дальше.

Помните, что вам быть с самим собой до конца ваших дней, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, без отпусков, праздников и выходных. Вы — главный герой своего романа, или триллера, или трагедии, или чего ещё, что вы ежедневно собственноручно пишете под названием «Моя жизнь». Пишите её вдумчиво!

Почти философская размышлялка

Жить полнокровной, насыщенной и интересной жизнью — трудно, так как надо постоянно прилагать усилия, чтобы собственную жизнь наполнять и насыщать, делая её интересной и содержательной. Страдать, завидуя другим, живущим такой жизнью, и обижаться при этом на весь мир — проще. Для этого никаких собственных усилий не требуется. Сиди себе и обижайся, сиди и завидуй, сиди и страдай. Правда, это — менее приятно и совсем не интересно.

Есть такая поговорка в английском языке: «А *лзе та п сЪап&ез Ыз т т а , а 10о1 пеуег т 11». «Мудрый человек меняет своё мнение, глупец не сделает этого никогда». Будьте мудрыми людьми! Почему мы так боимся изменить своё мнение и извиниться, как перед своими учениками, так и перед родными детьми?! А что, если мы действительно в чём-то не правы, или наши взгляды устарели? Почему честно и искренне не сказать своему ученику или родному ребёнку: «Ты знаешь, ты меня убедил. Я была не права, а теперь я изменила своё мнение»? Труднее всего сказать это самому себе.

Психологи говорят, что несчастные люди в своих неудачах и несчастьях винят всех вокруг, а все успехи



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ

ДИРЕКТОР - Д

ПРОДЮСЕР - Д

ТОП-МЕНЕДЖЕР - Л

ФИНАНСОВЫЙ

ДИРЕКТОР - Я

АВТОР СЦЕНАРИИ

ИДЕЙНЫЙ ГЕРОЙ - Я



приписывают лично себе. Счастливые же поступают наоборот. Они во всех ошибках и промахах винят себя, анализируют случившееся и начинают действовать. Я желаю вам, уважаемые коллеги, просто быть счастливыми людьми!

И ещё одно пожелание. Психологи делят всех людей по их мировосприятию на две большие группы. К одной группе относятся те, которые считают себя подарком всему остальному миру. Им все и всё вокруг должны. У них все вокруг во всём виноваты. Такие люди редко бывают счастливы и, соответственно, здоровы. В другую условную группу входят люди, которые искренне полагают, что мир вокруг — это им подарок. Они не считают, что им кто-то что-то должен. Они, в основном, никого ни в чём не винят. Это — счастливые люди.

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *(o zI on top oHne \A/ogld.*

Дословный перевод: *сидеть на макушке мира.*

Русский эквивалент: *быть на седьмом небе, находиться на верху блаженства.*

Желаю вам почаще сидеть на макушке мира. И пусть этот мир, самый обычный мир вокруг нас, всегда будет для вас подарком?

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *Maу uoiг зпадош пеуг дго\m Iezz.*

Дословный перевод: *Пусть ваша тень никогда не станет меньше.*

Русский эквивалент: *Желаю вам здравствовать долгие годы.*

И пусть, уважаемые коллеги, ваша тень никогда не станет меньше!

Приложение к пожеланиям.

Рецепт приготовления хорошего урока

Возьмите дюжину самых лучших и полновесных эмоций. Тщательно отберите только те, которые лишены разочарований, злопамятности и злости. После того, как вы отобрали эти двенадцать эмоций, разделите их на 5 (или 6) уроков, которые вам придется проводить каждый ваш рабочий день. Добавьте в каждый свой урок:

- 12 порций мудрости,
- 11 порций, терпения,
- 10 порций храбрости,
- 9 порций работоспособности,
- 8 порций оптимизма,
- 7 порций преданности своему делу,
- 6 порций вольнодумия и свободомыслия,
- 5 порций доброты,
- 4 порции отдыха и заботы о здоровье,
- 3 порции юмора,
- 2 порции такта,
- 1 порцию веры в каждого своего ученика.

Примечание: В пропорциях ингредиентов возможны варианты на усмотрение готовящего.

Для того чтобы придать остроты и сладости вашему уроку, добавьте в него ложечку хорошего настроения, шепотку безрассудства, по вкусу развлечения, обязательно добавьте игры и обильно посыпьте всё хорошим добрым юмором. А теперь налейте любовь к детям и взбейте всё энергичными движениями, не допуская застоя. Поставьте ваше блюдо на огонь детских сердец. Украсьте своё блюдо улыбками, изюминками и веточками радости. Перед подачей ученикам урок сервируется спокойствием, самоотверженностью и профессионализмом учителя.

Следуйте чётко этому рецепту, в точности соблюдая ингредиенты блюда, при подготовке каждого своего урока.

Приятного вам аппетита, уважаемые коллеги! Аппетита к учительскому труду и творчеству!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to sit on a cloud*.

Дословный перевод: *сидеть на облаке*.

Русский эквивалент: *быть очень счастливым, быть на седьмом небе от счастья*.

Дорогие учителя, пусть ваши ученики как можно чаще сидят на облаке на ваших уроках!

Ещё одно приложение.

Рецепт жития счастливой жизни

Сюрприз! Сюрприз! Следует признать, что не из приятных. Готовых рецептов счастья не существует! Каждому человеку придётся в течение жизни немало потрудиться над составлением своего собственного рецепта. Так и давайте над этим трудиться! Тем более, что трудиться никогда не поздно. Удачи вам в этом! Побольше успешных трудностей и поменьше трудностей на вашем жизненном пути!

Филологическая объяснялка

Английское выражение: *to be a bread and butter*.

Дословный перевод: *иметь хлеб, намазанный маслом с двух сторон*.

Русский эквивалент: *как сыр в масле кататься*.

И ещё. Желаю вам, уважаемые коллеги, в вашей жизни иметь хлеб, намазанный маслом с двух сторон.

Литература

1. Бикеева А. Настольная книга школьного учителя. Испытание школой: ребёнок и учитель. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
2. Литвина И. И. Три пользы: основы правильного питания.
3. Козлов Н. И. Формула успеха. М.: АСТ-Пресс Книга, 2003. — С. 12.

Оглавление

Вступление.

Мы устали..

1. Советы относительно своей работы

Совет первый.

Ищите соратников и помощников.

Не берите всё на себя.....

Совет второй.

Не работайте тяжелее, а работайте умнее.....

Приложение к совету.

Наблюдения к размышлению.....

Совет третий.

Планируйте не только своё рабочее время,
но и свой отдых, или Удовольствие по плану.....

Совет четвёртый.

Долой синдром отличника из нашей жизни, или не
будем перфекционистами!.....

Совет пятый.

Планируйте свою карьеру.....

Приложение к совету.

О неудобных стульях.....

Совет шестой.

Оставьте профессию критика и прокурора.....

Совет седьмой.

Учитесь управлять собственным временем.....

Совет восьмой.

Умейте отказываться вежливо,
но убедительно.....

Совет девятый. Создайте на своём рабочем месте максимально комфортные условия труда.....	65
Совет десятый. Вносите систему в свою работу.....	74
Совет одиннадцатый. Боритесь со скукой на уроке, или Волшебство творчества.....	79
Приложение к совету. Пре атмосферное давление, и не только.....	102
Совет двенадцатый. Умейте вовремя уйти.....	103
Приложение к совету. Мантры уходящего с работы учителя.....	105
Совет тринадцатый. «Дети нынче стали не те! Дети теперь иные, чем раньше!».....	105
2. Советы по отношению к самому себе и к своей жизни.....	107
Совет первый. Замедляйте темп собственной жизни.....	107
Совет второй. Будьте эгоистом хотя бы иногда.....	113
Приложение к совету. Улиткин домик, или День эгоиста.....	114
Ещё одно приложение. О наших жизненных причалах.....	119
Совет третий. Взгляни на себя со стороны.....	120
Приложение к совету. Парчовый ларчик, который нам не нужен.....	124
Совет четвёртый. Проблемы не надо переживать, их надо решать.....	129

Приложение к совету. Про светофор в нашем мышлении.....	136
Совет пятый. Возьмите ответственность за себя на себя!.....	137
Приложение к совету. Про школьный «Сборник приказов», расписание занятий и многое другое.....	140
Совет шестой. Ищите и имейте свой набор способов снятия стресса и усталости.....	147
Приложение к совету. Про «дни информационного отдыха» или «критические дни» в нашей жизни.....	158
Совет седьмой. Украшайте свой дом, своё рабочее место и себя. Живите красиво. Устраивайте себе праздники.....	161
Приложение к совету. Про праздники живота и праздники души.....	165
Совет восьмой. «Я не могу себе позволить НЕ заниматься собственным здоровьем!».....	171
Приложение к совету. Уроки здоровья после уроков.....	178
Совет девятый. Всегда оставляйте за собой право на личное жизненное пространство, в которое никому не разрешено вторгаться.....	181
Совет десятый. Станьте энтузиастом собственной жизни.....	184
Приложение к совету. Марш энтузиастов.....	186
Совет одиннадцатый. Устройте себе встряску.....	188

Совет двенадцатый.	
Учитесь всю жизнь вообще и учитесь общаться с людьми, в частности.....	193
<i>Приложение к совету.</i>	
Про обычную тетрадь в клеточку и многое другое.....	204
Совет тринадцатый.	
Всегда находите возможность работать на себя.....	207
<i>Приложение к совету.</i>	
Про обычную деревянную доску и ходьбу по ней.....	212
Совет четырнадцатый.	
Всегда что-нибудь читайте.....	214
<i>Приложение к совету.</i>	
Про дом без мысли.....	220
Совет пятнадцатый.	
Ставьте цели в своей жизни.....	221
3. Советы по отношению к миру вокруг.....	232
Совет первый.	
Долой негатив из нашей головы.....	232
<i>Приложение к совету.</i>	
Про пулемёт и многое другое.....	235
Совет второй.	
Долой самопожертвование и долготерпение из нашей жизни!.....	237
<i>Приложение к совету.</i>	
Про тараканов в наших головах.....	253
Совет третий.	
Перестаньте контролировать всех и вся вокруг.....	262

<i>Приложение к совету.</i>	
Про собаку Моську, про отмену зимы и плохую скрипку.....	264
Совет четвёртый.	
Не просите у людей того, чего они не могут вам дать.....	267
Совет пятый.	
Время от'времени устраивайте в своей жизни День благодарения.....	270
<i>Приложение к совету.</i>	
Про счастье в жизни, или «Есть в жизни счастье!».....	274
Совет шестой.	
Ежедневно чем-нибудь наслаждайтесь и чем-то любуйтесь.....	280
<i>Приложение к совету.</i>	
Про луч света в тёмном царстве, или Классификация учительского вида.....	282
Совет седьмой.	
Следите за собственной речью. Не загрязняйте свой язык.....	284
Совет восьмой.	
Не сравнивайте себя с другими.....	290
Совет девятый.	
Найдите свою мантру, или «С мантрой по жизни!».....	292
<i>Приложение к совету.</i>	
Мантры от усталости учителя.....	297
Совет десятый.	
Создайте Жизнемир вокруг и Ладомир в душе.....	301
<i>Приложение к совету.</i>	
Шутки моего детства.....	304

4. Советы усталому родителю вообще и учителю-родителю, в частности...	308
Короткое вступление.	
Небольшой урок биологии и урок родительства	308
Советы усталому родителю	310
<i>Приложение к советам,</i>	
Про животноводческую ферму, работников сельского хозяйства и многое другое	316
5. «ПРОСОВЕТИКИ», или Простые-короткие советы на каждый день	330
Заключение.	
Пожелания на прощание	336
<i>Приложение к пожеланиям.</i>	
Рецепт приготовления хорошего урока	340
<i>Ещё одно приложение.</i>	
Рецепт жития счастливой жизни	341
Литература	342

Популярное издание

БИКЕЕВА Алина

**Уроки ПСИХОЛОГИИ
школьного учителя
Советы усталому педагогу**

Иллюстрации автора

Ответственные редакторы *Оксана Морозова,
Наталья Калиничева*
Технический редактор *Галина Логвинова*
Корректор *Алла Багдасарян*
Компьютерная верстка: *Лариса Зайцева*

Сдано в набор 20.06.2005 г.
Подписано в печать 20.07.2005 г.
Формат 84x108 7₃₂- Бумага типографская № 2.
Гарнитура «Школьная». Тираж о 1000.
Заказ № 609.

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.
Тел.: (863) 261-89-76, тел./факс: (863) 261-89-50.
E-таП: того20Уa1;ex1@aaape1.ги.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ЗАО «Книга».
344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Советская, 57.
Качество печати соответствует предоставленным диапозитивам.