Поговорим?

 Как не просто, оказалось, начать с вами разговор. Многое хочется сказать, и мои мысли и чувства вдруг остановились, а вместо них музыка и вы. Да, наверное, слишком сентиментально!

 А вы давно слушали музыку, настоящую, подлинную, дающую силы. Прислушайтесь, ведь она звучит в вас, точно! И я думаю, что именно эта музыка привела вас в профессию учителя.

Сейчас подумала, а ведь это признание в любви. Ага, точно!

А как с любовью к себе у вас?

Похоже, вам некогда даже подумать об этом! Столько ответственности за детей, за лицей, и еще, еще, еще ……

 Я кричу вам: « Расслабьтесь! самый главный человек, который достоин вашего внимания и любви – это вы!»

 Умея любить другого без границ, ваше отношение к себе сильно разнится. Возможно, я ошибаюсь, (и была бы этому рада), но ваш внутренний критик, контролер очень строг с вами. У меня есть к нему послание.

 «Дорогой, уважаемый Критик! Да, я знаю, что ты нужен всем нам, особенно в начале пути. Но всмотрись в эти лица, они светлы, мудры и, похоже, здесь уже не нуждаются в тебе.

Тебе пора на покой! На пенсию! Отдыхай!»

 Это мое послание, а как вы относитесь к своему Критику и как он к вам?

А вам, дорогие мои коллеги я хочу сказать, что рада встрече с вами. Путь, который вы избрали не из легких. И мне важно быть рядом с вами, разделять и радости и печали.

 Тем более путь этот особенный уже потому, что вы имеете дело с подростками, юношами и девушками. Родители порой с одним подростком ощущают кризис отношений, а нам важно построить эти отношения с таким количеством учеников!!!!!

 Об особенностях возраста сказано много, но мне хочется поделиться с вами информацией, услышанной на семинаре в Москве.

 Исследования физиологов говорят о том, что с 12 лет и до 18, особенно интенсивно идет рост нервной ткани, причем, защитная оболочка нервной ткани, миелин, не успевает за этим ростом.

 Поэтому нам необходимо понимать, что мы часто общаемся с оголенными нервами учеников. Часто вы сталкиваетесь с раздражением, злостью и это может спровоцировать и Вас на эту реакцию.

 Помните, за злостью, агрессивным поведением всегда страх, чего-то боится человек, чего-то защищает сейчас. Чаще всего, за этим - желание, чтобы уважали его границы.

 Кроме того, известно, что участки мозга, заведующие эмпатией, т.е. способностью к сопереживанию, сочувствию развиваются только к 25 годам.

 Я говорю об этом, для того, чтобы ожидания ваши были реальными.

Кроме всего прочего, много изменений в жизни подростка, даже позитивных могут спровоцировать невроз.

 Им сейчас не просто, много меняется в их жизни, и сами они меняются и порой просто не успевают эти изменения прожить и принять.

 Главная причина всех неврозов – множественная нестабильность.

Поэтому, особенно сейчас, они нуждаются в стабильности, а значит к четким границам в отношениях с нами.

 Нам необходимо конкретизировать дозволенность и недозволенность. Даже если это будет сказано жестко, это будет опорой в нашем диалоге.

 И это про ответственность, которую важно разделить!

 Не берите на себя ответственность ученика, вы не даете им в этом случае развиваться и расти. Ну а сами, вы попадаете в ловушку эмоционального выгорания.

Мы начинаем, больше всего эмоционально выгорать, когда берем на себя не свою ношу. Ох, как она тяжела.

 Как только вы, нарушаете это правило, вспомните о не приподъемных сумках, чемоданах, причем не своих. Вы же не носильщик? Или как? Пусть их несет тот, кому они принадлежат и кому они нужны.

 Вот, наверное, самая главная причина, почему мы это делаем: мы действительно больше заинтересованы в результате! Вот она ловушка!

А зачем? На этот вопрос каждый ответит сам, у каждого своя причина. ……..

 А может не стоит это того?

 Все о чем я вам поведала сейчас, довольно давно меня волнует, и я рада поделится с вами.

 А что волнует вас? На страницах сайта, я постараюсь размещать интересные статьи, методики, которые хоть чуть-чуть сделают вашу жизнь более спокойной и радостной.