



*Зима, мы будем скучать по твоим белоснежным волшебным сказкам! По шерстяным носкам и весёлым забавам, по тёплым котикам и снеговикам... Добро пожаловать, звонкая Весна!*

*Здравствуй, время мечтаний, вдохновения и, конечно же, любви! Мы вновь и вновь с нетерпением ждём тебя, чтобы снова окунуться в удивительную атмосферу радости и тепла. Признайтесь, друзья, ждали?*

Гонимы вешними лучами,  
С окрестных гор уже снега  
Сбежали мутными ручьями  
На потопленные луга.  
Улыбкой ясною природа  
Сквозь сон встречает утро года;  
Синяя, блещут небеса.



Еще прозрачные, леса  
Как будто пухом зеленеют.  
Пчела за данью полевой  
Летит из кельи восковой.  
Долины сохнут и пестреют;  
Стада шумят, и соловей  
Уж пел в безмолвии ночей.

*А.С. Пушкин*

## **Чего ждут педагоги Центра "Созвездие" от нынешней ВЕСНЫ**



огородных забот, много цветов, тепла, пения птиц, чтобы все были живы и здоровы, окончания учебного года, мира во всём мире, личное, позитивного настроения, оживления природы, лета, приближения отпуска, пробуждения от зимы, солнечной погоды, выхода на природу и шашлыков, солнца, зелени, вдохновения и позитива...



## **ПРО ОЖИДАНИЕ И НЕ ТОЛЬКО...**

*Почему мы так ждём каких-то событий, периодов в жизни? Оказывается, чаще всего такие ожидания про то, чего недостаёт в повседневности. Давайте попробуем себя в роли аналитиков и расшифруем эти послания.*

Мы ждём лета! Возможно, в сегодняшней повседневности человеку просто не хватает чего-то. А чтобы понять, чего именно, нужно ответить на вопрос: «Что несёт в себе лето?» Может быть, ваши предположения будут такими: "Лето - это тепло, радостно, светло." Значит именно это и есть сейчас у нас в дефиците: душевное тепло близких, положительные эмоции, ясная и радостная жизнь. И время года тут не причём...

Для кого-то в ожидании "оживления природы" может быть надежда на что-то романтическое... Можно задать себе вопрос: «Почему нет разрешения позволить себе это зимой?»

Ожидание "приближения отпуска"... Возможно это про усталость от задач и преодолений, про

желание более лёгкой и беззаботной жизни. И тут стоит задуматься о том, в чём для нас смысл такой многозадачности? Можно ли себя как-то разгрузить сейчас, не дожидаясь оттепели?

А какие у вас варианты ответов? И про что они? Ведь каждый ответ - это своего рода тест на дефициты в нашей жизни. Однако, мы совсем не призываем к тому, чтобы любые мечтания структурировать и проанализировать. Ведь порой приятно просто помечтать. Тут, конечно, можно подумать - зачем, но давайте не будем. А вот внимательнее относиться к тем, кто рядом - это в наших силах!





## **ШРЕК ИЛИ ВИННИ ПУХ?**

*Сегодня очень популярны тенденции и разные учения, призывающие жить только сегодняшним днём и ничего не ожидать. Тем не менее, различные ожидания возникают, хотим мы этого или нет. И наши планы зачастую не соответствуют настоящим событиям, а это отрицательно сказывается на уверенности в себе, стрессоустойчивости и умении выстраивать стратегии. Почему же, получив результат, мы так часто разочаровываемся? Постараемся разобраться...*

### **О сути проблемы**



Наверняка каждому из нас в своей жизни приходилось испытывать разочарование. Полученный результат не нравится, не покидает мысль, что шанс упущен. Человек грустит об упущенных, на его взгляд, возможностях, чувствует себя подавленным и опустошенным. Для некоторых разочарование становится концом света. Есть много причин для страданий, а потому очень важно научиться с этим справляться. Безусловно, разочарование, в зависимости от того, насколько оно велико, со временем исчезает, но часто оно нависает над человеком в течение длительного периода времени. Если должным образом с этим не справиться, то в итоге всё может закончиться депрессией и апатией. Психологи рекомендуют разобраться с причинами появления разочарования и не дать ему образоваться. Есть несколько причин, которые образуют разрыв между нашими планами и действительностью.

### **О доминировании стереотипов**

Как утверждают специалисты, социальные нормы и наши представления формируют ожидания и представления о том, как следует устраивать свою жизнь. Жизнь каждого человека, независимо от его желаний, состоит из возрастных и биологических этапов. В них включены определенные стадии, которые, как убежден индивид, он должен обязательно пройти. Сюда включены школа, университет, создание карьеры и семьи. Поскольку человек живет в социуме, ему постоянно приходится сопоставлять себя с другими из ближайшего окружения, оценивать свои достижения, личные успехи, общественную полезность и персональный вклад в то или иное дело.

Таким образом, общество накладывает на человека определенные социальные ожидания, которым он стремится соответствовать, чтобы получить больше социального одобрения. Найти

баланс между ожиданиями окружающих и личными устремлениями можно с помощью методов психотерапии, наблюдения и саморефлексии. Человеку также следует разобраться в себе, чтобы понять, действительно ли то или иное желание его личное или навязанное извне.

### **О переменах к лучшему**

По словам психологов, выбирая что-то новое, человек выстраивает для себя абстрактный позитивный образ. Он искренне верит, что новизна (какое-либо занятие, новое место жительства, новые знакомства и т.д.) сделает его счастливее, вытащит из рутины и решит многолетние проблемы. В итоге человек переносит решение на будущее, что несет в себе и определенные риски. Например, ему приходится перестраивать себя и отказываться от привычных для него вещей. Зачастую всё проходит не гладко и человек не получает от новизны той отдачи, на которую так надеялся. Дело в том, что ему с его самооценкой, убеждениями, ценностями, недостатками, свойствами темперамента и здоровья бывает трудно приспособиться к новым обстоятельствам. В итоге, попав в новую реальность, человек сильно разочаровывается.

### **Об иллюзии «пункта назначения»**

Чтобы успешно выполнять какую-либо деятельность, человек должен определить вектор и обосновать для себя и других причины своих действий, а именно видеть желанную конечную цель, которая, стоит отметить, может его не удовлетворить. Например, для многих конечный пункт назначения - это подростки и счастливая старость в тёплых краях. Как убеждены психологи, конечная счастливая точка драматична и неизвестна, человек вынужден в течение всей своей жизни противостоять тревогам перед неизвестностью. Более того, представление о конечном пункте назначения может отнять радость именно от настоящего момента и перенести её в зыбкое будущее.

### **О трудностях перестройки психики**

По словам специалистов, уровень лабильности или гибкости психики нельзя заранее определить,

располагая списком уже пережитых ситуаций. Также нельзя точно спрогнозировать то, с чем человек может справиться. Например, если он стойко перенес смену рода деятельности, то это не значит, что и в дальнейшем это сделать ему будет так же легко. А когда человек не справляется, то образуется разрыв между реальной жизнью и ожиданиями.

### Что посоветуют специалисты?

Таким образом, человек разочаровывается из-за неправильной оценки себя, своих склонностей и возможностей преуспеть. Психологи рекомендуют в таких случаях контролировать свою реакцию на многие происходящие явления. Дело в том, что именно реакция является одной из немногих вещей в нашей жизни, которые мы можем

контролировать. Кроме того, следует избавиться от привычки строить предположения, нужно оценивать все вещи объективно. В таком случае отсутствие успеха в какой-либо области будет расцениваться только как неудачный опыт. К тому же после отказа от ожиданий, жизнь становится более управляемой, ведь разочаровываются многие вовсе не от плохих результатов, которые просто есть, а от надежд, что все сложится исключительно хорошо.

### В заключение

Конечно, избавиться от всех ожиданий доступно только тибетским монахам. Однако, как бы там ни было, рано или поздно человек осознает, что сравнивать реальное с воображаемым - занятие очень тяжелое и утомительное.

## ЧЕМ НАПОЛНЕН КУВШИН?

*(притча об ожиданиях и реальности)*

К мудрецу пришла девушка, страдающая от неразделённой любви. Вот уже несколько недель, как она перестала есть и спать, не могла ни о чём думать и плакала не переставая. Ей казалось, что она потеряла свою вторую половину, и жизнь утратила смысл.

Мудрец усадил девушку в кресло, вышел в другую комнату и вернулся с глиняным кувшином.

- Чего бы тебе хотелось попить сейчас? – спросил он и поставил перед ней стакан.

Был жаркий день, девушке действительно хотелось пить. Она задумалась и ответила:

- Мне бы хотелось напитка из свежих ягод.

Мудрец кивнул, наклонил кувшин, и в стакан из него полилась вода.

- Смотри, – сказал мудрец, – из кувшина я могу налить в твой стакан только то, что в нём есть.

Так и с людьми. Мы можем ждать от человека каких-то слов и поступков. А он просто наполнен не тем содержимым, которого мы ожидаем.



## САМОПОМОЩЬ ПРИ РАБОТЕ С ОЖИДАНИЯМИ

Так как ожидания у всех разные, предлагаем рассмотреть последовательность действий на следующем примере ожидания: *"Я столько делаю для других (готовлю, работаю, обеспечиваю или подставьте свой вариант), что ожидаю, что они также будут относиться ко мне и сделают столько же для меня"*.

1. Начинаем заниматься самоисследованием: какая моя потребность стоит за ожиданием чего-либо от другого? Здесь уже в самом ожидании заключается ответ, это - потребность в заботе. Однако часто добраться до истинной потребности нелегко - социально одобренные потребности лежат на поверхности, а истинные могут быть скрыты (вытеснены). Поисследуйте и задайте себе вопрос: зачем вам то, что вы ожидаете?

2. Далее ищем, как мы сами можем удовлетворить (хотя бы частично) эту потребность сейчас. В нашем примере: *"Как я прямо сейчас*

*могу получить заботу к себе?"*.

Здесь есть несколько вариантов:

1) Прямо попросить у кого-либо, чтобы о вас позаботились: налили чаю, укрыли пледом или что-то ещё. Однако здесь важно быть готовым к тому, что вашу просьбу могут не выполнить, а вам принять это без обиды. Поэтому смотрим пункт 2.







2) Подумать, как я сам(а) могу позаботиться о себе: сделать себе ванную, почитать книжку и расслабиться или просто оставить домашние дела и заботу о других и поваляться перед телевизором или с книжкой.

3. Теперь, когда потребность хотя бы частично удовлетворена, можно заняться дальнейшим исследованием себя и поискать, откуда же такое ожидание появилось у вас. В нашем примере можно порассуждать: кто проявлял заботу о вас, ожидая, что когда вы вырастите, обязательно позаботитесь о нем/ней/них? Как вы научились не проявлять и не заявлять о своих потребностях прямо, если вам хочется? Почему вы так и не научились заботиться о себе? А вместо этого заботитесь о других. Зачем вам это нужно?

4. Далее ищем причину, по которой мы не проявляем и не удовлетворяем ту или иную потребность прямо. Причина всегда есть - потому что, если бы её не было, то мы бы не ждали чего-либо от других, а просто делали это сами для себя или просили об этом прямо:

- может быть, мы боимся (что будет, если мы перестанем заботиться о других, то перестанем быть ценными для них?);

- можем быть, мы просто не умеем это делать (!) (да-да, и это действительно частая причина, мы не научились заботиться о себе, потому что в нашей семье, например, это считалось бессовестным, заботиться о себе самом, и вообще, лежать и отдыхать, и это может тянуться из поколения в поколения, передаваясь от родителей к детям даже без слов);

- или мы плохо распознаём свои потребности: что же нам на самом деле хочется, и мы можем считать, что другие способны сделать для нас лучше, чем мы сами. Нам бывает часто легко заметить, что же нужно другому, и мы с лёгкостью бросаемся помогать/заботиться о другом, считая себя чувствительными альтруистами, которые понимают потребности другого, угадывают их, и мы начинаем заботиться

о другом, даже не спросив, а надо ли ему это. Здесь кроется 2 ловушки:

- Мы начинаем ждать такой же точно чувствительности от другого (!). Если мы смогли угадать и догадаться, то и он тоже должен. Однако он не обязан быть таковым! Другие не обязаны угадывать наши желания, удовлетворять наши потребности и заботиться о нас, даже если мы это делаем для них.

- Тем самым для нас это оправдание не развивать и не слышать свои чувства и потребности. Мы становимся так заняты другими - угадыванием их ожиданий, их потребностей и воплощением их в жизнь, проявляя это через заботу, что совсем отучаемся (или так и не научаемся) слышать и распознавать свои чувства и потребности. Что же нам на самом деле хочется? Что же мы хотим? Наконец, иллюзия по поводу того, что кто-то сделает для нас лучше, чем мы сами - не состоятельна! Пока мы сами не узнаем, что же нам на самом деле нравится, пока не пройдем путь экспериментов, проб и ошибок самостоятельно, а потому сможем сказать другим о том, как нам подходит, а как не нравится вовсе - только так мы научимся получать удовольствие и принимать что-то от других. В противном случае, даже если другие люди будут готовы делать для нас больше, чем мы сами - мы будем часто не удовлетворены тем, что получаете (и то нам не так, и это не так). И будем удивляться, думая, "почему же он / она такой(ая) не догадливый(ая)!"

5. После того, как мы прошли этот путь в работе с ожиданием, впереди нас ждёт увлекательное путешествие - замечать, когда мы вдруг вновь чего-то ожидаете, и проходить весь путь сначала, возвращая ожидание от другого к себе. Чем чаще мы это будем делать, тем больше мы будем узнавать себя и жить в согласии с собой, а значит, будем более счастливыми.

© Самопознание.ру. Читать далее:

[https://samopoznanie.ru/articles/pro\\_ozhidaniya/#ixzz7xEpHZpFx](https://samopoznanie.ru/articles/pro_ozhidaniya/#ixzz7xEpHZpFx)

**Друзья, если ожидание – это то, что мы хотим и ждём, тогда зачем ЖДАТЬ? Давайте ЖИТЬ прямо сейчас. Ну а если кто-то ждёт от нас волшебные слова, то, пожалуйста:**

**"Крибле, крабле, бумс....!"**

Автор-составитель: Вавилина И.П.

Компьютерная верстка: Ткаченко Т.В.