Муниципальное автономное образовательное учреждение

дополнительного образования "Юность"

**Методическая разработка**

**"Психологический микроклимат в коллективе.**

 **Зависть"**

педагог дополнительного образования:

Лебедева Илона Васильевна

2019 год.

"Есть хлеб и есть вода, но коль нет согласия

 - нет ничего!"

Сифра.

 Работая с детьми 15 лет главной целью для себя ставила сохранения коллектива, создание в нем атмосферы доверия и теплоты, взаимоподдержки. Были ситуации когда мне не удавалось избежать конфликта т.к. я принимала какую-либо сторону. Испытывала нравственные падения от неспособности справиться с обрушившейся на меня злобы с той стороны, которую отвергала, обвиняла. Пословица "жалость к человеку ввергает в его безумие" во мне не работала. Другая мудрость: "Господь любит одинаково и преступника и жертву" - не осознавалась. Мир делился на понятие "он другой, он не такой как я", а значит становился чужой... работала во мне с детства.

 Этой статьей я лишь хочу рассказать как можно обезоружить зависть, но не факт что я от нее избавилась полностью.....

 Зависть - состояние часто не осознанное... его сложно искоренить взрослому человеку (при условии, что взрослый его осознает и желает это чувство трансформировать), а ребенку без помощи взрослого практически не возможно...

Что же это за чувство распирающее человека изнутри? Заставляющее ненавидеть друзей и близких. Делая врагами друзей... Разрывающее отношения с любимыми на многие годы теряя с ними связь и каждый день испытывая муки души.....

Практика работы показала, что создание хорошего микроклимата на занятиях очень важно как для детей, так и для родителей. В атмосфере доверия каждый встает на "полную стопу"...и являет свой лик.....

Завистник не ищет диалога, а только кричит: "я - такой, я - о-го-го какой!" - но никто ему не верит. Он вроде ходячего покойника в мире, который прекрасно без него обходится.

Трудолюбивый и добрый ребенок легко строящий позитивные отношения со всеми может вызвать зависть не только достигнутыми результатами на конкурсах, но и на занятиях когда у него начинает получаться новый элемент хореографии. Ленивый, не горящий устремлениями, ученик без мотивации может явить лик бунтаря и завистника, по отношению к трудолюбивому. Убеждения педагога о том, что каждый организм по разному "переваривает" новую лексику не убеждает ребенка с заниженной самооценкой, он в страхе потерять авторитет в группе всячески начинает показывать свое недовольство к себе, тем самым выказывая зависть к тому, у кого получился тот или иной элемент и тем более результат на конкурсе... не обращая внимание на одаренность каждого из нас т.к. ребенок еще не способен оценить что в жизни каждый из нас достигает разных вершин и для одного хореография останется на уровне детского увлечения, а для другого она может стать делом всей жизни.

Другая грань возникающего внутреннего негатива заключается в разности позиций детей: один ждет.... другой вновь и вновь отрабатывает, один сквозь огорчения, неудачи повторений преодолевает себя, другой не верит в факт возможности освоения элемента. И когда один ненавидит себя за неспособность, другой обливаясь потом и слезами от неудачи вновь и вновь отрабатывает...Легче разводить руками, так и не приложив усилия. А ты истрать столько сил и энергии, устремись к мигу "я смогу..." или "у меня обязательно получиться", просто поверь в себя и именно с положительной мыслью о себе, своем успехе двигайся к цели, разберись в себе и пойми, что именно твое негативное самовосприятие и не дает твоему телу исполнить тот или иной элемент красиво с душой. Как ненавидящий себя и окружающих может быть красив в танце?

Давайте заглянем еще глубже в поведение ребенка. Что происходит в его душе, чем вызвана фрустрация (негодование)?

Ребенок всячески доказывает себе и миру что он лучше другого. Именно разделение мир на "он другой" рождает ощущение враждебности и желания обороняться. Забыто: мы находимся в одном коллективе и нам важно чтобы каждый мог и умел. Забыто: вы друзья вне стен этого класса. Забыто: Господь по разному одарил людей т.к. жизнь многогранна и у каждого есть свои жизненные задачи вне хореографии и достижений в ней. Ребенок глохнет, слепнет и наполняется внутренней яростью.

Заниженная самооценка, не умение радоваться за своего друга заставляет компенсировать внутренней незрелости за счет убеждения в скорой победе над....... да да!! не над собой, увы. ... а над своим другом..... внутренний мир такого человека становится мрачен.... Вы понимаете разницу происходящую в душах этих двух детей! один имеет готовность трудиться чтобы улучшить себя, другой чтобы доказать что именно он лучше. Один принимает свое не совершенство, другой убеждает себя в своем совершенстве.

*Как-то разгорелась между двумя приятелями вражда. Разыскал тогда Аарон одного из них и сказал:*

*- Сын мой, послушай только, что твориться с братом твоим! Бьет себя в грудь, разрывает одежды, вознося к Небу вопль: "Как поднять мне лицо и взглянуть в глаза брату своему! Мне стыдно, ибо был я неправ!"*

*И Аарон до тех пор оставался с ним, пока злость не покинула сердце того человека.*

*Затем он пошел к другому и сказал ему то же, что и первому:*

*- Сын мой, послушай только, что твориться с твоим братом! Бьет себя в грудь, разрывает одежды...."*

*И оставался с ним Аарон до тех пор, пока злость не покинула сердце и этого человека.*

*И когда два былых врага встретились, то обнялись и уладили спор.*

 *Авот де-рабби Натан, гл. 12*

Разоружение не осуществить без признания печального факта, что человек имеет склонность ставить ближнего своего в безвыходное положение, провоцируя того взять на себя роль Другого, к тому же враждебно настроенного. Но как только отождествить себя с этим Другим - помрачение тут же исчезает.

Ответ до банальности прост - человеческая доброта либо есть и тогда человек принимает чужой успех, либо Ее нет и тогда человек бьется в ярости от бессилия. И чем больше он накручивает себе свою несостоятельность, тем больше собственная злость погружает человека в собственное безумие. Да простит меня читатель, но злоба рождаемая в зависти страшна и другим словом ее трудно назвать.

Первое возникающее ощущение "почему он, а не я...", "я тоже хороший....", "я докажу что я лучше....." или "я так не умею...", " я так никогда не смогу..." Сам по себе вопрос "почему" - это и есть агрессия (неприятие, не согласие), вторая грань просматриваемая в этих словах - сравнение. Сравнение себя с другим человеком очень опасно.... каждый индивидуален и прекрасен по своему - это воспитание семьи. Значит ребенку катастрофически не хватает личностного авторитета в пространстве семьи и он ищет эту компенсацию во вне и когда его постигает очередная неудача, у него возникает фрустрация (злоба .. направленная как на мир, так и на себя....).

 Аспект заниженной самооценки весомый при разборе чувства зависти. Ребенок не верит в себя лучшего, он убежден в том, что у него не получится... он страдает от чужого успеха, он сравнивает свои данные с другим ребенком и самое важное - всеми способами пытается утвердить позиции лидерства в коллективе. Лидерства при помощи интриг: "с этим не дружим...", "не разговариваем...", "кто будет с ним общаться мне враг..." и многое, многое другое пытаясь удержать всех вокруг себя, вокруг своей персоны и иметь незримую власть над слушателями.

Итак, в группе может возникнуть раскол... между трудолюбивым, ответственным ребенком, да еще и добрым и вторым - не желающим быть вторым, не умеющим радоваться за такого же как он, даже по той причине что он не принимает факта что другой ребенок такой же как он и имеет право на самовыражение, имеет право быть более любимым и воспринимаемым - ведь общество и все люди тянутся к тому, кто может дать душевную доброту и комфорт. К тому кто горяч, а не тепл. К тому кто горит, а не тлеет. Ненавидящий холоден... Завистливый холоден....все процессы жизни в присутствии такого человека замирают, не осознанно попавший под "чары" завистника - под его умозаключения, лишается радости жизни и начинает смотреть на другого глазами той стороны, которую выбрал.....как в этом клубке разобраться ребенку? как его научить радоваться успеху другого человека? в нашем мире нас учат идти сквозь все и вся?!!!! по головам...

И тут только родитель может помочь ребенку не заблудиться в его умозаключениях... Нам взрослым надо помочь маленькому созданию устоять от соблазна ненависти и не свести на нет все свои старания. Как?!

*Кто и когда вам сказал , что бамбук красивее, чем дуб, или что дуб более целен, чем бамбук? Вы думаете, что дуб хотел бы иметь пустой ствол, как бамбук? Завидует ли бамбук дубу, потому что дуб больше, и его листья осенью изменяют свой цвет? Сама идея того, что деревья сравнивают себя друг с другом, кажется глупой, но мы, люди, кажется, полагаем, что эту привычку трудно сломать. Давайте посмотрим - всегда найдется тот кто красивее, сильнее, умнее, или явно счастливее, чем вы. И, наоборот, всегда будут те, кто хуже, чем вы, во всех отношениях. Способ выяснить, кто вы, - это не сравнивать себя с другими, а смотреть, реализуете ли вы свой потенциал наилучшим образом. Сравнение несет превосходство и уничижение. Когда вы не сравниваете, все превосходства и уничижения исчезают. Тогда вы есть, вы просто существуете. Маленький кустик или большое высокое дерево - не имеет значения. Вы - это вы. Вы нужны. Травинка также нужна, как и величайшая звезда. Без травинки Бог будет меньше, чем он есть. Песня кукушки также нужна, как любой Буда; мир будет меньше, он будет беднее, если эта кукушка исчезнет.*

*Только оглянитесь! Все необходимо, все что есть, сочетается друг с другом. Это ограниченное единство: никто не выше, никто не ниже, никто не возвышен и никто не унижен. Все уникальны без всякого сравнения.*

 Уважаемые взрослые, возможно именно мы постарались внушить ребенку это страшное чувство неполноценности сравнивая его с другими детьми, возможно ребенок приобрел это чувство по наследству - впитал в молоком матери, а мать у своей матери..... и т.д. но как помочь, как развенчать это убийственное чувство...

Первое что нам надо сделать: проанализировать себя....... Модель поведения воспитывается в семье и начинается она с модели мысли! Мысль - важнее поступка - она первичнее! Она утверждается внутри и имеет власть над нами!

Одни умозаключения ведут к внутренней гармонии, другие к саморазрушению... это нужно прививать ребенку.....чтобы он имел право выбора, осознал что выбор может сделать только он сам....

Не легче тому кому завидуют.....теперь только в его силах сделать выбор отношения к завистнику, к ненавидящему. Жалость не поможет. А вот умение вырабатывать противоядие - Великого стоит. И тот и другой должен признать факт взросления. Ситуация сложна и для одного и для другого. Оба должны дать шанс на право существования другого. С детьми я разговариваю так и себя воспитываю так же: если я имею право на нелюбовь кого-то, значит и он имеет право меня не любить.....если я завидую, значит и другой имеет право завидовать.....- первое что надо сделать - принять факт разрешения существования другого человека со своими ошибками и недостатками с которыми ему сложно справляться и сложно воспитывать себя т.к. возможно у него в этой области даже нет помощников в лице родителей или любого взрослого человека.

Надо научить сейчас, когда ребенок повзрослеет ситуация станет еще сложнее. Научить "врагов" в наше жизни превращать в помощников....а значит изменить уровень восприятия ситуации.

Враги словно семья. Они присутствуют в нашем сознании наравне с близкими друзьями. Мы хорошо осведомлены об их жизни и с неизменным, хотя и враждебным интересом за ней наблюдаем. Так что враг - отнюдь нам не чужой! Он становится ближе любого ближнего и как бы не казалось странным, но приятие недостатков врага своего есть путь обретения спокойствия внутри себя.

*"Никто в мире не знает твоих слабостей и недостатков столь хорошо, как ты сам - и это нимало, как видим, не мешает тебе любить себя. Так возлюби ж и ближнего своего, - как себя самого, - сколь бы недостатков в нем ни обнаружил!"*

Осознанность того, что каждый учится одному и тому же - принятию друг друга - стирание грани "другой"!!! И как один трансформирует себя от негативного к положительному, так и тот кто добр, сумев принять недруга углубляет и расширяет свой внутренний мир, делая его богаче.

Благость в благодарности от встречи!!!

Другая грань трансформации зависти заключена в наблюдении за тем, что в другом человеке есть то, за что его любят люди...ведь чтобы понять причину успеха надо присмотреться к человеку и искренне признать какими качествами мы не обладаем. Возможно он добрее, спокойнее, грамотнее... увидеть и с благодарностью за увиденное начать взращивать в себе эти качества.

Любить врага своего - одна из мучительных в жизни задач.

 Битва с недругом - по существу, сражение с самим собой!

Наше заблуждение заключено в том, что в каждом конфликте мы свято верим: наше дело правое и поэтому пытаемся контролировать все и вся. Но в реальности всем здесь заправляет задетое и разъяренное Эго.

Научить себя не враждовать - это все равно что приучить себя не мусорить в общественных местах. Враждебность выбрасывается во вне - на самом деле нет никакого "вне".

*Как-то рав Бунам задумал открыть глаза одному упрямцу, ведущему крайне беспорядочный образ жизни, на ценность очищения. И для этого сел играть с ним в шахматы. Не успела партия как следует начаться, как рав сделал явно глупый ход. Однако, как только обрадованный противник вознамерился использовать оплошность, рав Бунам, будто опомнившись, извинился и изменил ход. Через некоторое время он опять пошел не правильно. Но на этот раз противник решительно не позволял менять позицию. И тогда Бунам сказал:*

*- Вот видишь, ты не желаешь прощать два неверных хода в простой шахматной игре - как же ты смеешь уповать, что Предвечный простит тебя, несмотря на все прегрешения, которым у тебя и мысли нет положить конец?*

*И жизнь того человека с тех пор изменилась.*

Люди становятся лучше когда с открытым сердцем идут навстречу друг другу и горчайшая чаша конфликта становится сладостью.

Послесловие: Есть любовь, что зависит от внешнего повода. Исчезает повод - и она исчезает. Но любовь, не обусловленная им, пребывает вечно.