

# «КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ ДОБРЕЕ И НАУЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖИВАТЬ?»

Не поддаваться негативу сложно, не срываться на себя и окружающих — еще сложнее. Сегодня мы поговорим о том, как в наше непростое время быть добрее и научиться поддерживать! И начнём мы как раз с поддержки.

Поддерживать - это значит относиться с уважением, давать себе право на ошибку и при этом сохранять критическое мышление. То есть замечать, над чем еще можно поработать. Обесценивающие фразы, которые ты привык говорить, не помогут быть эффективным и совершенствоваться в достижении той или иной цели. Например, фразы «Ох, я все делаю медленно! Так я ничего не успею» только угнетают. И здесь как раз могут пригодиться положительное, напоминание себе о том, какие у тебя цели и что необходимо, чтобы к ним прийти. Согласись, фраза «Не все идеально, но я стараюсь, и позади такой большой путь» звучит лучше.

В нашей культуре принято критически к себе относиться, лелеять боль, исходить из мотивации



избежать дискомфорта: «Лишь бы не ругали», «Лишь бы не узнали». Куда важнее помнить про удовольствие, знать, что после усилий будет удовлетворение. Поэтому попробуй, например, придумать, как ты похвалишь себя после завершения какой-нибудь сложной задачи.

Самое здесь главное то что, если ты достаточно позаботишься о себе, ты сможешь позаботиться и о ком-

то еще. Поддерживая близких, мы учимся лучше понимать их потребности — не только физические, но и эмоциональные. При этом главное — не забывать, что граница нашей свободы может пересекаться со свободой других: так, твоя поддержка может оказаться на сильной. Всегда помни: не в наших силах заставить кого-то быть счастливым.

А теперь, когда мы разобрались как научиться поддерживать других людей, давай перейдем к тому, как можно относиться к себе добрее, ведь мы все в той или иной степени — эксперты по-плохому. Да, плохое никуда не уйдет, но важно увидеть, что еще происходило, что осталось незамеченным. События многогранны: даже в трагедиях можно найти маленькую историю счастья. Если в твоём взгляде на мир будет превалять только негативное, вероятно, ты потеряешь осознание того, что происходит на самом деле. Это не поможет стать более выносливыми и эффективными поэтому старайся видеть разные грани.

Само по себе доброта – это широкое понятие, и если взяться описывать доброго человека, то каким он будет? Справедливым? Честным? Поддерживающим? Доброта зависит от того, куда ты ее направишь. Если взять понятие доброты как общую ценность, то она, скорее всего, про заботу

о себе и окружающих, помощь тем, кто более уязвим. Доброта в мелочах — это навык замечать, что происходит вокруг нас, а значит, брать за это ответственность.

Не нужно делать различий, с кем быть добрым: с собой, со знакомыми или малознакомыми людьми.

Проявлять доброту к близким людям, стараться быть внимательными к тому, что с ними происходит, может помочь улучшить качество взаимоотношений. Если они получают достаточную поддержку от тебя,

то наверняка и ты сможешь в будущем опираться на них. Что касается незнакомых людей, то ты не знаешь, когда вновь с ними встретишься — и это не про то, что нужно бояться их мстительности, а про возможность начать историю с чего-то хорошего и доброжелательного.

И так подводя итог всему выше сказанному самое главное понять, что доброта к себе и поддержка — взаимосвязанные вещи. Без одного не может быть другого. Главное здесь помнить о том, что мир не плоский, он многогранный и когда ты научишься на него смотреть в такой перспективе, то твоя жизнь может круто измениться.



*Над темой работал  
педагог-психолог  
ГБОУ школы № 421  
Шевер Артём Александрович*