

В последнее время все чаще встречи выпускников происходят в теплое время года. И далеко не всегда это радостное и приятное событие для тех, кто давно или совсем недавно покинул стены школы...

Встреча выпускников:

радостное событие или тяжелое испытание?



С грустью приходится наблюдать, как традиционные встречи выпускников становятся тяжелым и весьма травматичным событием как для тех, кто их посещает, так и для тех, кто игнорирует. Мучительное осознание того, что не хватает мужества пойти на встречу со своими одноклассниками, многим не дает покоя.

Причины, по которым отказываются от встреч с одноклассниками:

- Ощущение, что ты мало достиг в жизни (нечем, мол, похвалиться).
- Материальные проблемы (нет денег на кафе/ресторан, «нечего надеть»).
- Комплексы относительно своей внешности (постарел (а), растолстел (а)).
- Неловкость за свой жизненный успех (не слишком уверен, что он заслужен, боишься, чтобы не «сглазили», опасаясь ситуации, при которой придется либо помогать, либо отказывать одноклассникам в помощи).
- Страх встретиться с теми, с кем были непростые отношения (нелюбимым учителем, предметом безответной или оборвавшейся любви, бывшими обидчиками или с теми, кого обижал ты).
- Сложности с определением своей нынешней роли (если был в классе изгоем или предметом насмешек — страх новых унижений; если принадлежал к кругу избранных — опасения, что уж теперь более успешные одноклассники возьмут реванш).
- Страх разочароваться и испортить приятные романтические школьные воспоминания.
- Подозрение, что у тебя очень мало общего с этими, ставшими за прошедшие годы чужими для тебя людьми.
- Нежелание, как в зеркало, смотреть на своих ровесников, ощущая, насколько быстротечна жизнь.
- Тяжело вести счет одноклассникам с поломанными судьбами, спившимся, ушедшим из жизни...
- Общая нелюбовь к застольям со спиртным, боязнь увидеть в не потребном виде когда-то симпатичных тебе людей.

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ ВСТРЕЧИ

Если хотите, чтобы встреча была удачной, войдите в состав тех, кто ее устраивает. Тщательно продумайте программу, где будет много воспоминаний, фотографий, сюрпризов, детских приколов и не будет места «отчетам о достижениях». Продумайте систему, при которой не отсеются те, кому встреча не по карману, — это может быть гибкая система взносов (больше дает тот, кто в состоянии себе это позволить), встреча у кого-то дома и даже формат пикника. Предусмотрите

ограничение в количестве спиртного и «шефство» над теми, кто им злоупотребляет, а главное — имейте пару запасных вариантов на случай, если «все пойдет не так».

НЕ БОЙТЕСЬ ЛИЧНЫХ ВОПРОСОВ

Если вам кажется, что все в вашей жизни выглядит уныло, придумайте несколько заученных и отрепетированных фраз: «Я совершенно счастлив (а)», «Наслаждаюсь свободой», «У меня такое чувство, что жизнь только начинается», «Независимость — это самый большой кайф», «Это такое удовольствие — не считать калории», «Работа не слишком доходная, но дает возможность самореализации/оставляет время для хобби/позволяет заниматься общественной работой». И хотя это может означать: семья не сложилась, зарплата мизерная, нет детей (внуков), лишний вес и полная безнадега, все будут завидовать — и худые дамы модельной внешности, и успешные бизнесмены, и обремененные потомством, и с денежной работой. Ведь умение быть счастливым, свободным и независимым того стоит. Кроме того, уж что-то хорошее в вашей жизни все равно есть, просто нужно научиться этим гордиться. На таких встречах «выигрывает» не тот, кто большего достиг, а тот, кто лучше умеет хвастаться.

И наоборот, если вы чувствуете себя намного успешнее, чем остальные, попытайтесь сгладить контраст: о чем-то умолчите, что-то постарайтесь представить в более скромном виде, найдите тему для жалоб и сетований. Щадите чувства других и тогда не станете объектом неприязни и зависти.

В любом случае как можно быстрее произнесите волшебную фразу «А ты?» и после этого готовьтесь долго слушать.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СОЦИАЛЬНЫМИ СЕТЯМИ

Появление социальных сетей дает возможность сгладить самую острую проблему — явить себя бывшим друзьям в своем новом облики. Тот, кто спокойно выкладывает в соцсетях свои нынешние фотографии, уже преодолел комплекс старения и как бы говорит: «да, я такой, да, время идет, я не молодею, но радуюсь жизни, живу в гармонии со своим возрастом и открыт миру».

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ УПРОСТИТЬ ПРОБЛЕМУ

Не думайте, что если вам не хочется идти на встречу одноклассников, то в этом виноваты только вы или же, напротив, все, кроме вас: бывшие одноклассники, учителя, историческая эпоха, система образования... Виной, как правило, является комплекс проблем, которые

родом из нашего прошлого и, увы, настоящего тоже. Мы продолжаем жить с этими внутренними драмами, они влияют на нас, нашу судьбу, отношения с близкими. Возвращение (и мысленное тоже) в школьные годы — это только повод, чтобы всколыхнулось все то, что никуда и не девалось... Если правильно настроиться, то ворошить прошлое даже полезно. Не стоит бояться ярких (даже плохих) впечатлений и переживаний. Эмоциональные встряски часто дают толчок к переоценке ценностей, самосовершенствованию, лучшему пониманию себя и того, что это просто жизнь, с ее сложностями, несправедливостью, но и со светлыми моментами тоже. Конечно, каждый вправе решать для себя сам, что делать, куда идти, кого видеть. Но при этом надо понимать, что от жизни не убежишь и от себя не спрячешься. Так, может быть, пришло время изменить свою жизнь и с помощью психолога попытаться раскопать и нейтрализовать школьные обиды, комплексы и травмы?

Мы рассмотрели лишь тот случай, когда возвращение в школьные годы по разным причинам доставляет человеку психологический дискомфорт. Однако для многих (хотелось бы думать, что для большинства) это радостное событие.

Встречи выпускников дают возможность

- Сбросить груз прожитых лет и вернуться в дни своей юности.
- Осмыслить свое прошлое, что-то переоценить, на что-то посмотреть под другим углом — уже с высоты прожитых лет.
- Узнать, что же на самом деле думали о тебе одноклассники: часто выясняется, что наши школьные обиды смешны и безосновательны.
- С радостью осознать, что среди бывших друзей нет тех, кто готов злорадствовать по поводу ваших неудач или завидовать успехам.
- Узнать о том, как складываются человеческие судьбы.
- Возобновить былую дружбу и наконец-то избавиться от мучительных сожалений о первой любви.

БЫВАЕТ И ТАК

«Встреча выпускников 1953 года... Она удивительна хотя бы тем, что собираются бывшие одноклассники каждый год на протяжении уже более 50 лет! Неумолимое время и жизненные обстоятельства сузили круг присутствующих: кто-то уже ушел из жизни, кому-то помешала прийти болезнь, некоторые выехали за пределы страны, но все, кто имел возможность, пришли, а остальные позвонили, причем некоторые — из-за границы. Приятно наблюдать за людьми, не ощущающими своего возраста. Часто бывает, что бывшие одноклассники не сразу узнают друг друга. Но не в нашем случае! Ведь эти люди видятся каждый год, когда отмечают очередную годовщину выпуска, да и в большинстве своем они близкие друзья, которые в течение всей жизни делят радости и горести друг друга. Вот что сказала выпускница этого класса, педагог Нина Клименко: «Я с большим трепетом и уважением отношусь к понятию «друг» и знаю: главное, что у меня есть — это школьные друзья. Они всегда со мной, я не представляю своей жизни без них и без этих ежегодных встреч». Именно личности учителей определили такую верную и длительную дружбу всего класса: Иван Коваленко был неординарной личностью, поэтом, диссидентом и политзаключенным советских времен, человеком, который вошел в историю Украины как борец за ее независимость. Ирина Павловна, его жена, — тоже яркая сильная личность, самобытная, оригинальная, уникальный талантливый педагог... (из статьи Радислава Кокодзея «Фактор Икс, или полвека спустя», Зеркало Недели, 25 июля 2003 г.).

Мария Кириленко



ЦСПР Кієво-Святошинський центр
соціально-психологічної
реабілітації населення
www.boiyarka.cspr.info

ПАНТЕСТИН -Дарниця® порятуюнок від опіків та подряпин

ПОСИЛЮЄ
регенерацію шкіри

СПРИЯЄ
загоєнню ран

МАЄ
антимікробну дію



ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА
Дарниця

ПрАТ «Фармацевтична фірма «Дарниця». Україна, 02093, м. Київ, вул. Бориспільська, 13
Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/1602/01/01 від 01.08.2014 р.
Відпускється без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем
та обов'язково ознайомитися з інструкцією для медичного застосування препарату. Зберігати в недоступному для дітей місці.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я