

Штомесячны навукова-тэарэтычны і  
інфармацыйна-метадычны часопіс

Выдаецца са студзеня 1992 года

11 (23) 1993

# АДУКАЦЫЯ І ВЫХАВАННЕ

---

Образование и воспитание

\*

Education and upbringing

\*

Bildung und Erziehung

МІНСК  
1993

Беларускі навуковы  
цэнтр імя Я. С. Янкіна  
МІНСК

## ЗМЕСТ

<i>А.М.Дарафеев.</i>	Трывогі нашы і спадзяванні . . . . .	3
<i>Л.А.Курганава.</i>	Каб абараніць прыроду, чалавека . . . . .	10
<i>Н.К.Катовіч.</i>	Пакланенне перад жыццём . . . . .	14
	Канцэпцыя экалагічнага выхавання школьнікаў у Беларусі (Праект) . . . . .	18
<i>Н.П.Смялякова.</i>	Вытокі экалагічнай культуры . . . . .	26
<i>В.М.Дарошка.</i>	“Чалавечая мера” прыроднага . . . . .	30

### Навука. Практыка

<i>Н.С.Анатольева.</i>	Культура асобы і міжнацыянальныя адносіны . . . . .	36
<i>В.П.Пліско.</i>	Беларусізацыя школы: пазіцыя настаўніка . . . . .	43
<i>Г.І.Шатон.</i>	Адукацыйны працэс. Метадалагічная інтэрпрэтацыя . . . . .	45
<i>Л.М.Рожына.</i>	Асаблівасці эмацыянальнага стану падлеткаў . . . . .	54
<i>В.Я.Баклагіна.</i>	Выпешчваць талент . . . . .	60
<i>В.П.Пархоменко,</i>		
<i>Е.С.Рапацевіч.</i>	Педагогі о творчэстве п творчэскай асобы . . . . .	67
<i>М.І.Матвейчык.</i>	Развіццё творчых здольнасцей будучага спецыяліста . . . . .	74
<i>В.І.Дынч.</i>	Факты і легенды . . . . .	79
<i>М.А.Лазарук.</i>	Якон быць літаратуры у школе? . . . . .	83
<i>Т.В.Мишаткіна.</i>	Педагагічная культура: запрашэнне да роздому . . . . .	88
<i>С.В.Талайка.</i>	Локус кантролю . . . . .	96

### Інфармацыя

<i>А.В.Данільчанка,</i>		
<i>Л.М.Пятроўская.</i>	Як у Германіі рыхтуюць эканамістаў . . . . .	102
	Хроніка . . . . .	107
<i>Ул.Кісялёв.</i>	Найдаўнешы род . . . . .	109
<i>Л.А.Пергаменичык.</i>	Адзнаццаць спосабаў умацавання духу пад ударамі лёсу . . . . .	113
	Сусветная мастацкая культура . . . . .	116
	Каляндар педагога . . . . .	120
	Навінкі перыёдыкі . . . . .	123
	Кароткі руска-беларускі слоўнік . . . . .	124



# Адзінаццаць спосабаў умацавання духу пад ударамі лёсу

*Вядучы рубрыкі —  
Л. А. Пергамешчык,  
кандыдат псіхалагічных навук*

---

*Имеет значение не то, что с вами случается,  
а то, как вы это воспринимаете.*

*Г. Селье*

У наш складаны час нялёгка навучыцца абараняць сябе ад нягод і крыўд. Як жа падняцца над “падарункамі” лёсу, як пазбегнуць памылак, якія вядуць да сумных вынікаў? Як захаваць сваю нервовую сістэму, прайсці праз “метэарытны дождж” зняваг, здрадніцтваў, страт і не згубіць жыццярадаснасці, веры ў людзей? Як ставіцца да непрыемнай інфармацыі, што рабіць, нарэшце, з чужой злосцю? І ці трэба дапускаць у сваю душу чужую злосць?

На гэтыя пытанні мы паспрабуем даць адказы, згрупаваўшы іх у адзінаццаць правілаў.

**Правіла першае:** умацуйце свой дух натуральнымі пакутамі, а штучныя — выключыце!

Калі ў вас узнікла непрыемнасць, то спачатку трэба вызначыць яе паходжанне. Хвароба блізкіх, няшчасны выпадак, няўдачы ў справах — гэтыя непрыемнасці народжаны прыродай, не залежаць ад вас, ваших намаганняў. Яны ўжо здзейсніліся, і не трэба рваць на сабе валасы —

...або дзелаваго тупіка здольным да паунацэннага жыцця. Калі ж непрыемнасць народжана штучна і з'яўляецца вынікам чужога няправеднага жыцця, то не дапускайце яе да сваёй душы. Няхай твой розум будзе нападгатове і дакладна кваліфікуе характар непрыемнасці. Калі ты адмахваешся ад мухі, забіваеш камара, які цябе укусіў, або змяю, што кінулася на цябе, дык не станеш мучыцца ад таго, што гэтыя стварэнні так цябе не любяць: звяняць над вухам і кусаюць. Табе ж не прыйдзе ў галаву думка пакінуць жыццё з-за таго, што яны не прызнаюць цябе, такога добрага і справядлівага.

— Ахоувай сябе сам.

— Калі чалавек-змяя лічыць, што яму ў такім абліччы зручней знаходзіцца на зямлі, — гэта яго права, а можа, боль.

— Гэта яго бяда, а не твая.

— Ніколі не бяры на свой рахунак учынкi тых людзей, што жывуць няправедна.

— Не хварэй чужымі хваробамі. Такія хваробы, як здрадніцтва, неразумнасць, гнюснасць, ілжывасць, нараджаюцца самім чалавекам. Ён (а не ты) і павінен іх ліквідаваць. Несумленнасць — гэта грэх майго крыўдзіцеля, і таму ён павінен пакутаваць, а не я! Дык чаму ж мы так старанна пакутуем за іншых? Запомні гэтыя мудрыя словы: “Божа, дай мне цяплывасці вынесці тое, што я не магу змяніць, сіл — змяніць тое, што магу, і розуму, каб не блытаць першае з другім”.

Правіла другое: не спальвайце сённяшняю энергію, калі перажываеце бяду мінулую і бяду будучую, мяркуючую.

Адчуванне таго, што калі-небудзь здарыцца бяда, не павінна стаць неадчэпнай ідэяй. Трывога аб будучым няшчасці пачне спальваць вашу стваральную энергію. Гора павінна выконваць тую функцыю, якая прызначана яму прыродай, і не уплываць на ваша жыццё. Не пашырайце яго межы самі. Гэта прывядзе да хваробы!

Шкодныя і перажыванні аб тых няшчасцях, якія ўжо адбыліся. Гэта будзе азначаць, што вы жывяце ў мінулым. “Груз будучыні, прыбаўлены да грузу мінулага, што вы узвальваеце на сябе ў сучасны момант, прымушае спатыкацца на шляху нават самых моцных. Ізалюйце будучыню таксама герметычна, як і мінулае... Будучыня ў сучасным... Няма заўтра. Дзень выратавання чалавека — сёння” (Уільям Ослер).

А вось парада святога Іаана Златавуста: “Самая лепшая карысць ад жыцця — паміраць штодзённа”. Сапраўды, гэта ж у нашых сілах як мае быць пражыць адзін дзень, сканцэнтраваць сябе на маленькім адрэзку жыцця, пачынаць раніцай новы. З такіх дзён і складваецца наша жыццё.

Правіла трэцяе: ведайце свой тэмперамент, навучыцеся кіраваць ім, каб адолець душэўны боль.

Вельмі важна вызначыць тып свайго тэмпераменту. Рэакцыя на гора нярэдка залежыць ад яго.

**Халерык** (ад грэч. chole — жоўць). Энергічны, схільны да бурных эмацыянальных выбухаў і рэзкіх змен настрою. Цяжка спраўляецца з горам. У складаных сітуацыях адчувае патрэбу ў дапамозе сяброў, псіхолага.

**Сангвінік** (ад лат. sanguis — кроў). Актыўны. Хутка адгукаецца на падзеі, якія адбываюцца. Устойлівы ў бядзе.

**Меланхолік** (ад грэч. melaina cholē — чорная жоўць). Вельмі чулівы і уражлівы. Схільны да глыбокіх перажыванняў і лёгкаранімы. Неабходна дапамога псіхолага ў крытычных сітуацыях.

**Флегматык** (ад грэч. phlegma — сліз). Спакойны, з устойлівымі імкненнямі і настроем. Добра супраціўляецца гору.

Правіла чацвёртае: у кожнай з’явы свае тэрміны быцця, умейце цярапецць, праявіце пакорлівасць — і вы знойдзеце радасць пераадолення.

Памятайце: як і ўсе з’явы на свеце, гора мае пачатак, развіццё і канец.

Пройдзе гора, за ім настане суцяшэнне. У гэтым свеце усё мае свой канец, хаця ў час гора нам здаецца, што пакута бясконца, няскерпаная... Гэтае падманлівае уражанне нараджаецца таму, што уключаюцца ахоўныя сілы арганізма, якія тармозяць псіхічныя працэсы. У кроў выдзяляецца вялікая доза адрэналіну, яна і дае эфект цяжкай тугі, пакут, якія доўга не праходзяць. Рыкі Брэй расказвае: “Неяк ахапіла мяне каханне да дзяўчыны, якая была намнога старэйшая па ўзросце і да таго ж замужам. Мой арганізм зусім адключыўся ад цявэрозых разважанняў і пачаў вельмі моцна пакутаваць!

Сваё каханне я утойваў ад усіх і з усіх сіл, што патрабавала велізарнага душэўнага напружання і немалога акцёрскага майстэрства!

Кожную раніцу я прачынаўся з адчуваннем жудаснай тугі, якая стальнымі пальцамі раздзірала мне душу і сэрца. Я навучыўся насіць на твары маску жыццярэднага чалавека! Я кожную раніцу пачынаў іграць ролю вясёлага юнака, які утойвае ў душы мора болю! І самае цікавае, што я ведаў аб бяссэнсавасці узнікшага пачуцця. Я ведаў, што яно асуджана! Але яно ж нарадзілася ва мне і развівалася!

Аднаму Богу было вядома, калі скончацца мукі! І ці скончацца яны наогул? Вопыту ў гэтай справе у мяне не было.

Аднак заўважыў, што душэўны боль здымае фізічная нагрузка. Я да знямогі працаваў з гірамі, гантэлямі. Адноўчы раніцай, пачаўшы галіцца, сам сабе не паверыў: ва мне не было болю! Ні кроплі! Ні грама! Няужо душэўныя пакуты могуць абарвацца вось так, адразу? У адну цудоўную раніцу? Так!

Цяпер я ведаю, што перажыванні такога роду могуць закончыцца раптоўна!

Значыць, майму арганізму быў неабходны менавіта такі тэрмін, каля двух месяцаў, каб перахварэць закаханасцю!”

*(Заканчэнне будзе)*