



На ваши вопросы отвечает психолог, коуч Александр КИЧАЕВ. www.kichayev.ru

Как вести себя на работе?

«На прежнем месте работы я была неуверенной в себе, объектом иронии коллег. После двух отпусков по уходу за детьми я устроилась в другую организацию и решила с первого же дня вести себя противоположно: уверенно доказывать свой профессионализм. Но и в этом случае не нашла общий язык с коллегами: они считают, что я заносчивая, недостаточно выкладываюсь на работе, хотя это не так. Как же нужно себя вести, чтобы отношение было адекватным?»

Алина, г. Курск

Когда вы тратите энергию на то, чтобы что-то кому-то доказать, то ослабляете сами. Неуверенность, так же, как и чрезмерная самоуверенность, – признак слабости. Неуверенность – следствие внутренних блоков, комплексов. Самоуверенность – следствие внешних блоков в окружении, которые хочется разрушить, бросить вызов. Чтобы успешно существовать в новом коллективе, вам необходимо понять и усвоить определенные правила поведения, уже сложившиеся в нем. На первых порах наблюдайте, выявляйте лидеров и аутсайдеров, старайтесь понять, какие качества здесь ценятся, какие не принимаются. Затем приступайте к созданию своей группы поддержки. Найдите к каждому свой подход. Не бойтесь обращаться за советом, если ваша задача не ясна. Сами

также оказывайте помощь сотрудникам, если вас об этом просят в приемлемой для вас форме. Но не дайте превратить себя в безотказного исполнителя чужой работы, отказывайте твердо, но не резко. Выразите сожаление, если сейчас вы заняты и помочь не можете. Если в коллективе назрела конфликтная ситуация, соблюдайте нейтралитет, пока полностью не разберетесь в деталях конфликта. В коллективе могут существовать запретные темы. Политику фирмы, внешность, моральный облик начальника и ваших сослуживцев лучше всего обсудить с подругами или с семьей. Будьте позитивны и оптимистичны, демонстрируйте достоинство, усидчивость и заинтересованность. Будьте хладнокровны, не показывайте, что раздражены или обозлены, возможно, вас проверяют на прочность. Это удел всех чужаков, коллектив тестирует нового человека и потом или признает его в изгой, или признает его фаворитом, лидером.

Муж решил вспомнить молодость

«Мы в браке давно. Недавно отправили сына и дочку в летний лагерь, и муж вдруг решил освежить отношения. Давай, говорит, вспомним молодость и предадимся страсти, дети в лагере, никто не мешает. Но мне как-то совсем не хочется страстей, я стесняюсь – фигура уже не та. А как отказать ему – не знаю.

И стоит ли отказывать? А если он найдет кого-то на стороне?»

Светлана,
Краснодарский кр.

Ваш муж все еще чувствует себя настоящим, сексуальным мужчиной, а вас воспринимает как настоящую, сексуальную женщину, радуйтесь этому! В противном случае он может зачислить вас в категорию «женщины-наседки», а сексуальную разрядку будет искать на стороне, что никак не поспособствует укреплению отношений. Паре, которая вместе уже много лет, полезно хотя бы раз в три месяца, а лучше чаще, «отрываться». Пишите друг другу любовные SMS, назначайте свидания, делайте друг другу маленькие сюрпризы, займитесь сексом где угодно, в самых неожиданных местах. Главное, не хоронить в себе женщину, а жить полноценной жизнью.

Если бабушка капризничает

«Матери мужа 86 лет. Она в здравом уме, в состоянии сама себя обслужить. Живет с нашей взрослой дочерью, она ей во всем помогает. Когда дочери нужно идти на работу, бабушка начинает скандалить, мол, за ней нужен уход. Но, по сути, ей просто скучно, хочется, чтобы круглые сутки с ней сидели и слушали ее. А иначе – «наймите мне сиделку». Какую линию поведения держать с бабушкой, чтобы она перестала капризничать и вошла в наше положение?»

Ирина Ж., Липецкая обл.

Чтобы понять, какую линию поведения держать с бабушкой, нужно попытаться понять пожилого человека, разобраться в мотивах его поведения. Скорее всего, ваша бабушка чувствует себя одинокой и нуждается в постоянном подтверждении своей необходимости вам, что и придает смысл ее жизни. Пожилые люди часто капризны, обидчивы и требуют постоянного внимания. Старикам очень важно общение, понимание и моральная поддержка. Кроме того, с возрастом у многих людей появляется эгоцентризм (самоконцентрация). Например, пожилые люди, чья жизнь ограничена стенами дома, любят погружаться в прошлое, ведя бесконечные разговоры о своей жизни или болезнях, а заметив отсутствие к этому интереса, обижаются. Безусловно, такой человек требует ухода, заботы и терпения. Пожилой человек должен чувствовать, что он нужен своей семье, детям, внукам. Поэтому чаще говорите о том, как Вы ее любите, что многое без нее не смогли бы сделать. Советуйтесь по различным вопросам, подчеркивая, что цените ее мудрость и опыт. Хотя бы раз в месяц устраивайте вечера воспоминаний доставьте бабушке удовольствие. Балуйте ее так же, как ребенка. Дарите время от времени подарки, покупайте вкусненькое. Проявляйте максимум внимания, любви и, самое главное, уважения. А еще советую регулярно покупать фильмы прошлых лет, это развлечет ее и поможет погружаться в ресурсное прошлое.