

## Информация для родителей и педагогов

«Зависть — это сложное, сильное, неприятное чувство». Все мы, вероятно, можем понять это описание одной из самых негативных эмоций, испытываемых людьми. Зависть является общим и неизбежным чувством — даже животные могут ревновать и завидовать, что может подтвердить нам любой владелец домашнего питомца.

Когда мы были детьми, нам, скорее всего, много раз говорили, что завидовать «плохо». Возможно, мы даже научились стесняться подобного «плохого» чувства. Но чувства есть всего лишь чувства, неважно, хорошие или плохие, и зависть является одним из них. Подобно другим чувствам, его выражают (не обязательно объекту нашей зависти, а кому-то ещё), и им можно управлять. Чтобы мы могли быть в состоянии помочь нашим детям справиться с завистью, мы в первую очередь должны принять для себя факт существования собственной зависти.

Зависть появляется в ситуациях, которые заставляют нас задуматься о собственной значимости в глазах окружающих — хороши ли мы такие, какие мы есть? Ценят ли нас? Подобные сомнения вызывают беспокойство у взрослых; а для детей, чья самооценка полностью зави-

сит от положительных ответов на эти вопросы, подобное беспокойство может быть очень выраженным.

Таким образом, чтобы не давать детям лишних поводов для зависти, мы должны постараться избегать сравнения детей, избегать появления ситуаций, в которых возможно сравнение, где один ребёнок становится «первым», что сразу же означает, что другой оказывается «последним». Мы должны ценить индивидуальные различия и индивидуальные положительные качества каждого ребёнка и напоминать детям об их важнейшей ценности.

А когда всё же неминуемо начинают проявляться первые признаки зависти, мы можем констатировать, что в состоянии научиться с ними справляться, не причиняя боли и вреда окружающим. Мы способны осознать это чувство, поделиться им с тем, кому мы доверяем, и пережить его, зная, что скоро оно пройдёт. Мы можем напомнить детям, что у каждого человека — свой собственный путь и своё предназначение, и каждый человек уникален и бесценен.

*Корнелия Спилман*