Что портит нам жизнь? Что портит жизнь учителю, а он не замечает? Скажете, что нет? То, что мешает, я вижу ясно и веду работу в этом направлении (например, самообразование, психоаналитическое самосовершенствование, медитация – отдых для чувств и интеллекта – выход из сложных конфликтных ситуаций и т.д.)

Все верно, это необходимая работа для саморазвития, ни один эффективный учитель не топчется на месте, реализуя только накопленный опыт, он постоянно «пробует» новое. И все же…
Есть интеллектуальные (ментальные) шаблоны, действуя в рамках которых умные люди тратят и силы и время понапрасну, на бой с тенью, выматывая себя в этих сражениях.

Упорство

Учитель ругает школьника за какую-либо провинность и видит конфуз, раскаяние, трепет, слезы… ученик уже осознал в чем он провинился, но учитель упорно тратит время на разнос – он еще не все сказал, что хотел. Такова же ситуация и в споре с коллегой – оппонент признал нашу правоту, а мы продолжаем упорно добивать его аргументами.

Итак, Упорство (упёртость) является ловушкой (нашего времени, нашей энергии), когда цель явно достигнута, а человек продолжает действия в этом направлении.

Противление

Еще один сценарий: некое новое обстоятельство мешает реализации наших планов. Внутреннее сопротивление кто-то преодолевает быстро, легко переключая внимание, а кто-то упорно старается удержать ход событий в старом русле. Сопротивление, недовольство, стресс, когда рушатся наши планы и что-то мешает продолжать действовать по-старому, - названо ловушкой Противления.

Например, хорошо проработанный накануне сценарий урока «сбит» не вовремя проявленным любопытством ученика, задавшим вопрос не в рамках текущей темы. Похвалить за любознательность и сказать «на этот вопрос я отвечу позднее», - не многим учителям удается такое… С тяжким вздохом и закатывая глаза (часто - с неудовольствием в жестах и мимике или заводясь с пол-оборота) учитель одергивает ученика (например, «кто тебе разрешал говорить?»)… Молодой педагог нередко переключается на новую тему, и тогда стройный план урока рушится, что-то из задуманного не реализуется (не хватило времени), ощущение от урока остается смазанным, учитель не доволен результатом… А это стресс, который имеет тенденцию накапливаться. Противление забирает силы, так же как Опережение.

Опережение

Предварительная работа (может быть и планирование действий, может и что-то конкретное, например, написание документа, который не понадобился), работа впустую, «предработа» тоже является ментальной ловушкой, называемой Опережением. Когда еще не произошло событие, мы его уже «видим» и заранее готовим несколько вариантов своих действий в зависимости от воображаемой нами ситуации. Директор вызывает «на ковер», вы уже заранее знаете, ЧТО он будет говорить и составили опровержение, потратив приличное время на переживания, оторвав его от важных текущих дел. А разговор пошел в совсем другом русле – и ваша работа превратилась в «предработу», в напрасно израсходованное минуты (а может и часы…) Заранее знать, что произойдет, мы не можем, поэтому ловушка скрытая, проявляет себя только пост-фактум. И если вы настроились на бурный разговор с директором, а вам дали очередное задание, то не выплеснутая энергия может стать спусковым крючком на уроке, в общении с коллегами или в домашней обстановке.

Затягивание

Затягивание – тоже ментальная ловушка, хорошо знакомая многим педагогам. Откладываем составление рабочей программы до тех пор, пока администрация не начнет ругаться, откладываем подготовку к мероприятию к самому последнему дню, откладываем проверку кипы контрольных или сочинений. Можно делать понемногу каждый день, но нам-то хочется все и сразу. Чтобы произошло чудо, чтобы гордо сказать коллеге «а я вчера!...» Пока учитель откладывает, затягивает с выполнением, внутри идет работа нервных импульсов «надо начать, надо начать, надо сделать!» Накапливается внутренняя усталость от борьбы с собой, а мы и не знаем - откуда она?

Фиксация

Фиксация – ожидание какого-либо события (например, транспорта на остановке), автобус задерживается, учитель нервничает – опаздывает (нагоняй! урок! совещание!) Ловушка затянула… В голову даже не приходит, что можно это время ожидания потратить с пользой, например, на продумывание хода урока в новых обстоятельствах.

Опережение и фиксация, противление и упорство – и это еще не весь список ментальных ловушек, в которые попадают умные, развитые интеллектуально люди, увеличивая свою психологическую нагрузку собственными действиями. Замечено, что «разобравшись» хотя бы с одной ловушкой, умея отслеживать свои действия, человек легко избавляется и от остальных. Главное – начать, сознательно отслеживать свое внутреннее состояние в той или иной ситуации. «Что я делаю? Что я чувствую? Почему?» О ментальных ловушках написал Андре Кукла в книге «Ментальные ловушки: Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь».