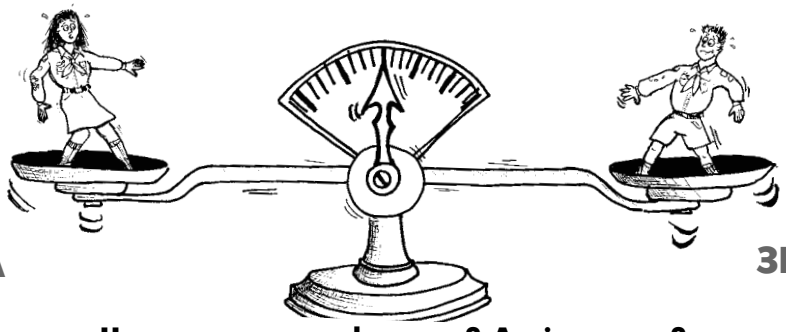

ЗРІВНОВАЖЕНА **ЗРІВНОВАЖЕНИЙ**

Чи знаєш, що таке вага? А рівновага?
Як пояснимо тоді слово ЗРІВНОВАЖЕНИЙ / ЗРІВНОВАЖЕНА?
Зрівноважена людина контролює себе і не діє під впливом хвилевих емоцій - образи, гніву чи розпачу. Вміти володіти своїми емоціями потрібне в співжитті з іншими. Зрівноваження конечне в скрутних, небезпечних чи наглих випадках. Прочитай описи кількох ситуацій де потрібно бути зрівноваженим.
Що б Ти зробив? Що б Ти зробила?

1.

Ти поспішаєш до наступної кляси і нехотячи вдаряєш Петра, який знаний за свою бурхливу поведінку і за те, що він часто вибухає через найменші причини. Він Тебе пхає під стіну і погрожує: "Дістань собі сильніші окуляри, щоб Ти краще бачив, куди йдеш". Ти повинен:

а) попхати його, щоб показати, що Ти не нюня.
б) перепросити його і відійти
в) сказати йому, щоб він зачіпався із інтелектуально рівними собі суперниками такими як, наприклад, осли.

2.

Ан-дрій живе в Інституті св. Володимира де не дуже спокійні студенти. Він приходить до своєї кімнати стомлений і трішки простуджений з надією заснути але його сусіди починають чергову вечірку, галасуючи і слухаючи галасливу музику. Андрій повинен:

а) почати грюкати в стіну і голосно кричати
б) викликати поліцію
в) зчинити пожежу в коридорі
г) попросити їх поводитися тихіше

3.

Івась зробив закупи в магазині і вийшов на- двір. Щойно тоді побачив, що йому неправильно дали здачу. Він повертається, але продавець при касі каже, що вона йому дала здачу правильно і відмовляється дати йому решту грошей. Що він повинен зробити?

а) Погрозити продавщиці, що він буде говорити із власником крамниці,
б) Голосно переконувати продавщицю, що це її вина, що вона неправильно порахувала.
в) Спокійно признатися, що то його провина, що не порахував здачі при касі.

4.

Остап новий учень в школі і ще не має товаришів. Кожного дня, в час обіду, один хлопець підходить до нього, вибиває йому тацу з рук і полуденок Остапа опинюється на підлозі. Одного дня, цей хлопець запихає Остапа в кут і вимагає щоб той дав йому свій портфель. Остап повинен:

а) Вирішити, що він більше не буде терпіти і сказати хлопцеві щоб той знайшов іншу жертву
б) Передати йому свій портфель
в) Замкнути очі і добре увалити хлопцеві кулаком в щоку

5.

Яра стоїть при касі в крамниці, хоче заплатити за джинси, які собі вибрала. Чоловік впихається перед неї і починає кричати на продавщицю, грозячи їй. Яра підозріває, що він п'яний, або під впливом наркотиків і її стає страшно. Що вона повинна зробити?

а) Покласти джинси, вийти з крамниці і повернутися за пів години.
б) Вона вже 10 хвилин чекала в черзі. Вона повинна зачекати, аж чоловік відійде.
в) Яра повинна стати в обороні всіх у черзі і сказати чоловікові, щоб пішов до заду черги.

6.

Хтось працює на Твоєму комп'ютері і помилково викинув необхідний Тобі системний файл. Ти не можеш нічого надрукувати і не знаєш, що робити щоб віднайти викинений файл. Що Ти робиш?

а) Випрошуєш його від комп'ютера і кажеш, що більше не дозволиш ним користуватися.
б) Кажеш, що все нормально і що направиш комп'ютер пізніше.
в) Ти даєш йому знати, що він повинен допомогти Тобі знайти розв'язку.

Відповіді: ——→

Найкращі відповіді (Пластун зрівноважений):

1. б) Ти повинен перепросити його і відійти. Чому? Часами важко судити коли треба протиставитися задирі *(bully)* а коли відійти. Тому що Ти знаєш, що Петро часто поводиться жорстоко і не можеш передбачити його реакції, краще перепроси його і забирайся з його очей. Відійти від суперечки є часами ознакою сильної волі.

2. ґ)Андрій повивен попросити їх поводитися тихіше, навіть коли це не дуже допоможе. Коли така поведінка триває постійно, треба внести скаргу до адміністрації інституту.

3. в) Івась не має чого злоститися, бо то він не почислив здачі тоді, коли брав. Він не має жодних доказів, що продавщиця хотіла його обшахрувати.

4. а) Остап повинен протиставитися хлопцеві. Чому? Остап повинен дати знати цьому задирі, що він більше не хоче терпіти його поведінки. Інакше, це знущання буде продовжуватися і Остап навіть може стати жертвою інших таких задир. Яка різниця між цим а # 1?

5. а) Яра повинна положити джинси і повернутися пізніше. Якщо є потенційно небезпечна ситуація, часами добре довіряти своїм інстинктам.

6. в) Якщо це була помилка, дай йому нагоду допомогти Тобі знайти розв'язку. Може колись його знання ще придасться Тобі.