Обида – чувство, которое знакомо любому человеку с самого раннего детства. И эту эмоцию нельзя отнести к числу приятных переживаний, а некоторые люди становятся ее заложниками.



Что делать с обидой

Педагог-психолог Виноградова Е.Е.

Автор вашей обиды — всегда вы сами!

- Обида - это событие (житейская ситуация)
- Чувство обиды – эмоция, переживание события





Обижаться — это начинать переживать чувство Обиды (действие)

Как появляется обида

Чаще всего обида возникает в тот момент, когда окружающие люди:

- не оправдывают ожидания,
- задевают чувства
- или ущемляют интересы.

Чаще всего обиду испытывают люди с заниженной самооценкой, которые не ценят свою личность и зависят от суждений окружающих людей.

- Человек не забывает плохого, увы, чтобы затем спрашивать себя «**как избавиться от обиды**?»
- Как не печально, ум так устроен, что чувство обиды стало почти нормой. Как пить или дышать.
- Многие люди делают его любимым занятием, чуть ли не главным методом выживания. **Как бороться с обидой?** – им даже не приходит в голову.
- Но если вдруг появится этот вопрос, то ответить на него можно единственным способом – понять как работает и что на самом деле означает психология обиды…



- Обида как растение — достаточно зерну попасть на восприимчивую душевную почву – и дело пошло!
- Но первую скрипку здесь исполняет не «зернышко», а «почва» – сама личность.
- Если десятерых обругать последними словами, то из них хотя бы один отнесется к ругани спокойно.





- Что получается? Причина того, что кто-то оскорбляется, не в обстоятельствах и людях, а в самом человеке.
- Если ты обижаешься, значит – **ты хочешь(!) быть обиженным.**
- И благодаря этому побуждению обязательно встретишь **«ужасно неблагодарных людей».**
- Ответ на вопрос «как избавиться от обиды?» начинается с тебя. А не наоборот!



- Жил-был Обижанчик.
- Тихий ребенок. Он пока ничего не умеет, чем может привлечь других детей. Особых достоинств тоже нет.
- Не дерется — боится. Но, как любому в детстве, ему хочется к себе внимания, особенно, сверстников!

- Однажды, на футболе, ребята случайно его толкнули. Мальчик-обижанчик ушиб ногу. Не успел он прийти в себя, как… обиделся.
- Подбежали дети, спрашивают: «Больно?» Обижанчик молчит. Кто-то крикнул: «Дай сдачи!» На что малыш надулся сильнее, и ушел.
- Вот первая выгода (!) – обида оберегает от открытого боя. По дороге домой за мальчиком идут дети и успокаивают: «Хорош обижаться! Мы случайно толкнули. Хочешь, свой мяч тебе подарю. Или мобилку новую дам поиграть?»
- Вот и вторая выгода (!) – обида притягивает внимание.

- А что происходит, если мы, удовлетворяем запросы обиженного человека?
- Тем самым мы создаем так называемое положительное подкрепление.
- Этим термином в психологии называют тот пряник, который человек получает в качестве награды за конкретное поведение.
- И если этот пряник таки был получен, то есть, если обиженный добился своей цели при помощи обиды, этот стиль поведения у него прочно закрепляется.





Обида опасна

- Ты держишь ее в себе, накапливаешь. Что произойдет с воздушным шариком, если его постоянно наполнять водой? Лопнет.
- Человек – не шарик. Поэтому, он «лопнет» по-своему – плохим настроением, болью, слезами, расшатанной психикой, а со временем хронической болезнью или того хуже…

Обида – равно одиночество

- Верно, она привлекает к себе интерес окружающих, но рано или поздно случится, что родным и знакомым надоест твое поведение, они устанут тебя успокаивать.
- Обида доставляет дискомфорт, всем.
- Сквозь твою стену вскоре перестанут ломиться… и ты окажешься наедине со своими «тараканами».



- Прежде всего, понять: что это состояние означает на самом деле?
- **В чем причина?**
- **Какие выгоды от обиды для тебя?**

Ответы точно удивят.

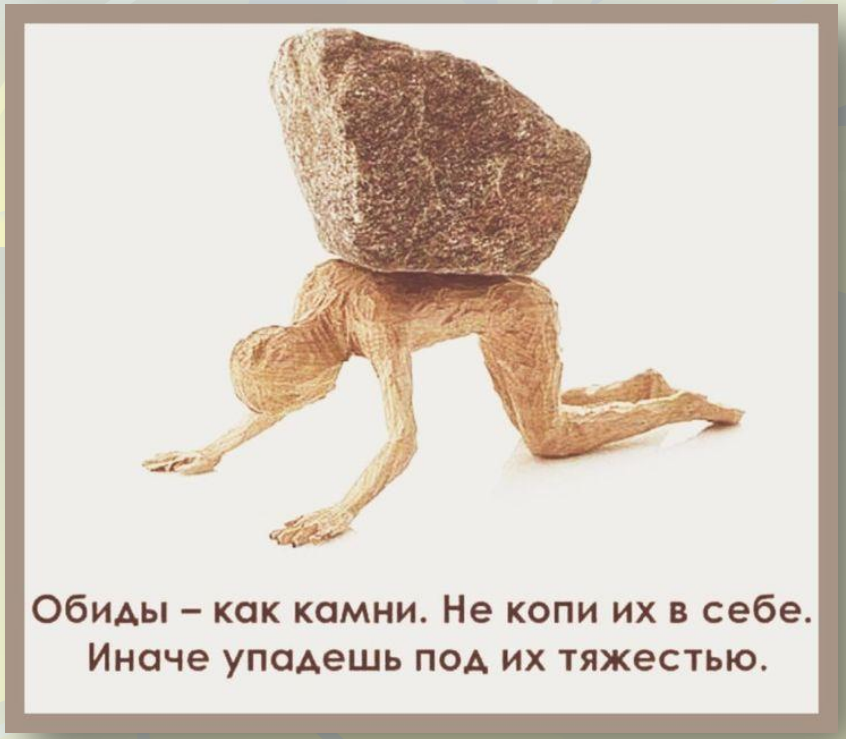
- Если итоги устраивают – «на здоровье».

Если нет – займись собой:

- припомни случаи, когда ты испытывал(а) чувство обиды,
- что оно тебе дало, от чего обида защитила, избавила, какие были ее последствия?
- чего ты хотел(а) от отношений с кем-либо до того, как обиделся, и что получил(а) после?

Результат тебя устроил?





Результат тебя устроил?..

- **ты согласен**, чтобы состояние «обижаться» постоянно повторялось, отбирало твои энергию, время и часть жизни?
- Накопленная обида крепко засела в сознании, пока не почувствуешь явное ощущение, как с твоей души по-настоящему упал тяжелый камень, весом, эдак, с тонну, а то и больше.
- Есть еще надежный метод как избавиться от обиды – **найти увлечение**.
- Другими словами, перенаправить внимание на то, чем действительно полезно и достойно заниматься.

ПРОЩЕНИЕ И ПРИНЯТИЕ



ВОЗМОЖНО!



Упражнение «Прощение»

- Сядьте где-нибудь в тишине, расслабьтесь.
- Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами небольшая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего на свете ненавидите).
- Этот человек может быть живым или мертвым, и ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем.
- Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то хорошее, то, что для этого человека имеет большое значение.
- Представьте его улыбающимся и счастливым.
- Задержите этот образ в вашем представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет.

- **Упражнение «Прощение» продолжение**
- Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя.
- Представьте, что с вами происходит только хорошее.
- Представьте себя счастливым(вой) и улыбающимся (щейся). И знайте, что во Вселенной достаточно добра для всех нас.
- **Это упражнение растворяет темные облака накопленной обиды.**

Некоторым это упражнение покажется очень трудным. Каждый раз, делая его, можно рисовать в воображении разных людей. Делайте это упражнение один раз в день в течение месяца и посмотрите, насколько вам станет легче жить.



Проводим прощение

- Мы прощаем ДЛЯ СЕБЯ
- Прощая, мы очищаем свою душу, оздоравливаем свое тело и гармонизируем свою жизнь
- Мы имеем право высказывать свое недовольство, НО…не нужно ОБИЖАТЬСЯ



Как прощаем?

- Подумайте ПОЧЕМУ обиделись, чему Вас учит эта ОБИДА, что произошло…поразмышляйте….
- Сделаем методику РАЗМЫСЛИВАНИЕ



1. *Осознаем свои ожидания, свои сценарии.*

- Берем лист бумаги и очень подробно отвечаем на вопрос:

- Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижалась?

- Необходимо честно и подробно перечислить все, что приходит в голову, все возможные идеальные для вас варианты поведения обидчика.

2. На сколько все реалистично

Перечитав свои ожидания, определяем их реалистичность

- Насколько мои ожидания относительно поведения другого реалистичны?
- Как часто поведение этого человека соответствовало моим ожиданиям?
- Может ли вообще этот человек поступать так, чтобы его поведение соответствовало моим ожиданиям?

Подробно отвечаем на эти вопросы.

3. Каковы Ваши ожидания

- Посмотрите, не возникло ли у вас ощущения, что вашим ожиданиям нормальному человеку сложно соответствовать?
- Подумайте, какие из ожиданий вы уже сейчас были бы готовы вычеркнуть?
- Возможно, вы сможете увидеть моменты эгоизма. Представьте, что этот список был бы предъявлен вам. Как бы вы его восприняли?
- Постарайтесь внимательно прислушиваться к ответам, которые вы даете

4. Смена ролей

- Сам факт обиды свидетельствует о том, что обидчик не мог поступить по тем или иным причинам иначе. Спросите себя: **А может ли этот человек вести себя в соответствии с требованиями, которые я предъявляю к нему?**
- Отвечая на этот вопрос, поставьте себя на роль обидчика и попробуйте прочувствовать его состояние.
- Да, для этого необходимо отстраниться от собственной персоны и постараться быть не предвзятым. Но игра стоит того.
- Результатом может быть понимание и расширение границ мира, сценариев, шаблонов и ожиданий.

5. Установки

- Разрешить себе принимать других людей самостоятельными и свободными
- Отказаться от желания программировать поведение других людей, подгоняя под собственные ожидания.
- Принимать людей такими, какие они есть, без желания разорвать их на части и принять только хорошее и отбросить плохое.
- Я перестаю судить поведение другого человека
- Я перестаю сравнивать поведение другого человека со своими сценариями

6. Отстранение от обиды

- «Достаньте» из себя обиду и представьте ее:
- как она выглядит, цвет, размер, форма, запах, вес, положение и т.п.
- Рассмотрите ее очень подробно. А теперь отстраните ее образ на некоторое расстояние от себя.
- Перекрасьте в черно-белый цвет. Теперь поставьте ее еще дальше, наблюдайте, как размывается образ, становится менее четким.
- Представьте, как обида удаляется от вас, постепенно превращаясь в едва различимую точку и, наконец, исчезает.
- Попрощайтесь с ней.

Прощайтесь с обидой



