

Рекомендации учащимся «Как избавиться от обиды»

Обида – это разница между тем, что мы ожидали и тем, что мы получили, и возникшие по этой причине негативные эмоции.

1. **Важно помнить:** обида – это зло и саморазрушение; не копите обиды, чтобы быть здоровыми; нельзя держать обиды долго, надо уметь их отпускать, прощать своих обидчиков – «Лучшее лекарство - это прощение» (высказывание философа Сенеки).

2. Избавиться от обиды можно **нарисовав** ее на бумаге, представив свою обиду в виде какого-то образа; **записав** обиду на листочке. Вся ваша обида как бы выливается на бумагу, освобождая вас от нее изнутри. Затем выбросьте, сожгите, разорвите лист с обидой, представив, что вместе с этими действиями обида уходит.

3. Помогает справиться с обидой **техника выписывания:**

- ведение «дневников моих обид», журналов «Мои обиды» и т.д., где записываются обиды с описанием ситуации, которые приводят к переживанию обиды; определяются несбывшиеся ожидания; осуществляется поиск ошибок в ожиданиях; осуществляется поиск решения;

- «письмо своему обидчику»: пишется об обиде все, не задумываясь, какие слова «льются» на бумагу; может потребоваться несколько листов бумаги и несколько часов; важно не сдерживать себя - письмо никто читать не будет; письмо обиды лучше всего не хранить и даже не перечитывать, а порвать на кусочки и выбросить (сжечь, засунуть в шредер); вы выплеснули эмоции, которые мешали вам жить - к ним возвращаться не стоит.

4. Чтобы справиться с обидой, признайтесь себе «Да, я обиделся (обиделась)». Попробуйте выразить свои чувства тому, на кого вы обиделись, поняв, что вас так сильно обидело, используя **технику общения «Я – сообщение»**.

5. Помогает справиться с обидой **изменение отношения** к возникшей ситуации **с переключением на положительные эмоции:** при появлении обиды скажите себе, например: «Вот замечательная почва, на которой я могу вырастить прекрасный цветок!». Мысленно вырастив прекрасный цветок, подарите его тому, кто вас «обидел». Чем более искренне вы это сделаете, чем больше вложите в этот процесс мыслей и чувств, чем лучший результат вы получите: очень быстро обида будет уходить и реже появляться.

6. Есть распространенный способ того, как избавиться от обиды: **«поменяться ролями» с обидчиком**. Постарайтесь стать на место вашего «обидчика» и посмотреть на ситуацию его глазами. Т. е. постараться понять и принять его позицию, его представления о справедливости. Можно сказать себе, что ваши представления о справедливости, о добре не являются единственными и вы не «истина в последней инстанции» и другой человек имеет право на свое понимание жизни.

7. Помогает справиться с обидой **серия вопросов себе:** «Действительно ли я верю в то, что этот человек хотел мне сознательно причинить боль и обиду?». «Действительно ли я верю в то, что этот человек такой плохой, как я о нем сейчас думаю?». «Действительно ли

этот человек перестал меня любить?». «Реальны ли мои ожидания, не слишком ли многого я хочу от этого человека?». «Что я чувствую сейчас к этому человеку, когда получила ответы на эти вопросы?». Когда я получаю честные ответы на эти вопросы, я замечаю, что обида растворяется и исчезает, т.к. приходит другое понимание наших с «обидчиком» отношений.

8. Есть еще один способ, который помогает пережить обиду – это **взять ответственность за ее появление на себя**. Почему на себя? Да потому, что на языке чувств – обида является злостью на себя. Каждый раз, когда у вас появляется обида, задайте себе вопрос: «Почему я так злюсь на себя?». И выслушайте честный ответ. Во многих случаях, как только вы получаете честный ответ на этот вопрос - обида проходит мгновенно. Мы слишком часто создаем все условия или даем нашему «обидчику» такую «власть над нами», что бы он смог причинить нам боль. Мы делаем это сами!

9. Помогает пережить обиду **правильное отношение к критике и замечаниям, т.е. умение правильно реагировать на «обратную связь»**. Удержите себя от мгновенной реакции на слова обидчика. Воспринимайте любые замечания и критику в свой адрес как наблюдения со стороны, как подсказку Жизни для вашего развития. Осознайте, что Жизнь через «обидчика» показывает вам вашу проблему и подсказывает, что пришло время ее решать.

10. Хорошо работает способ: мысленно от всего сердца попросить **прощение** у человека, который вас обидел.