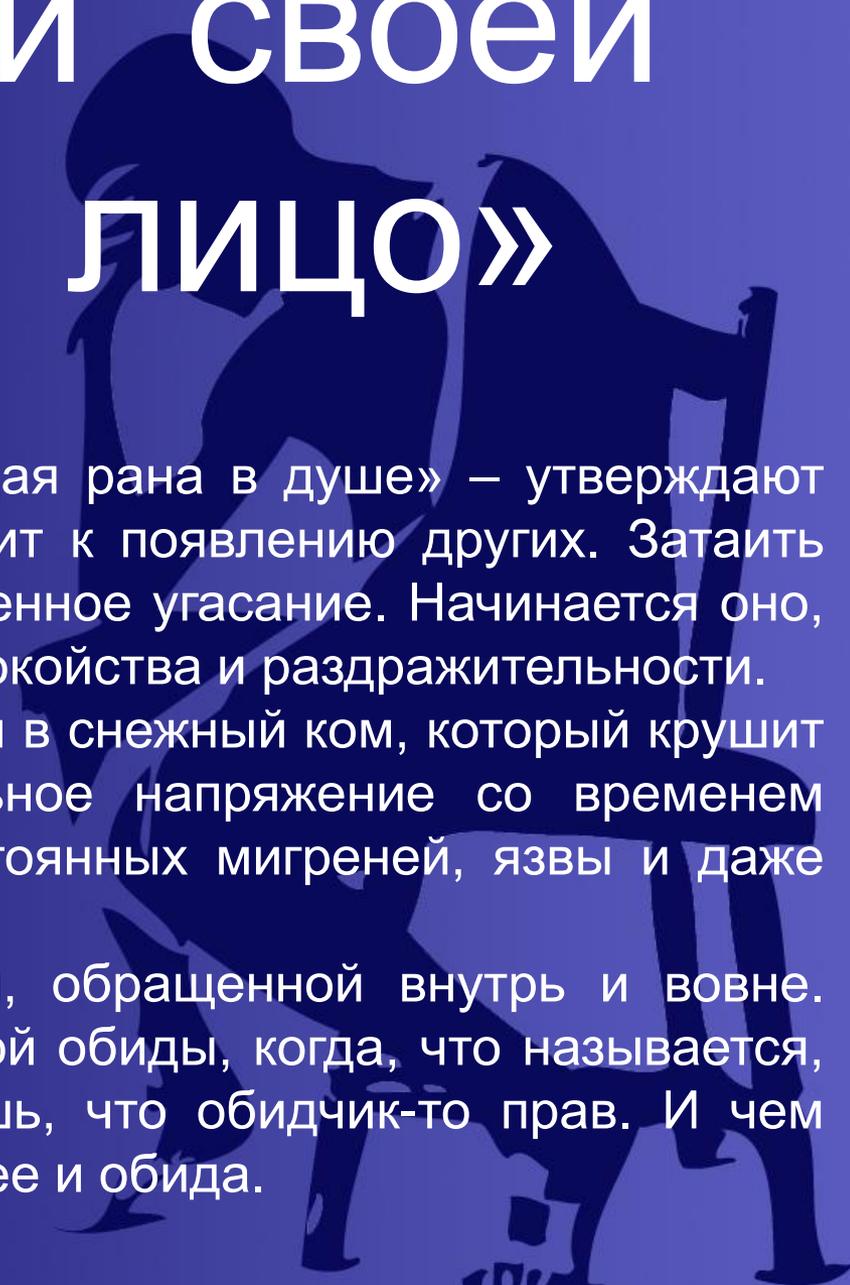
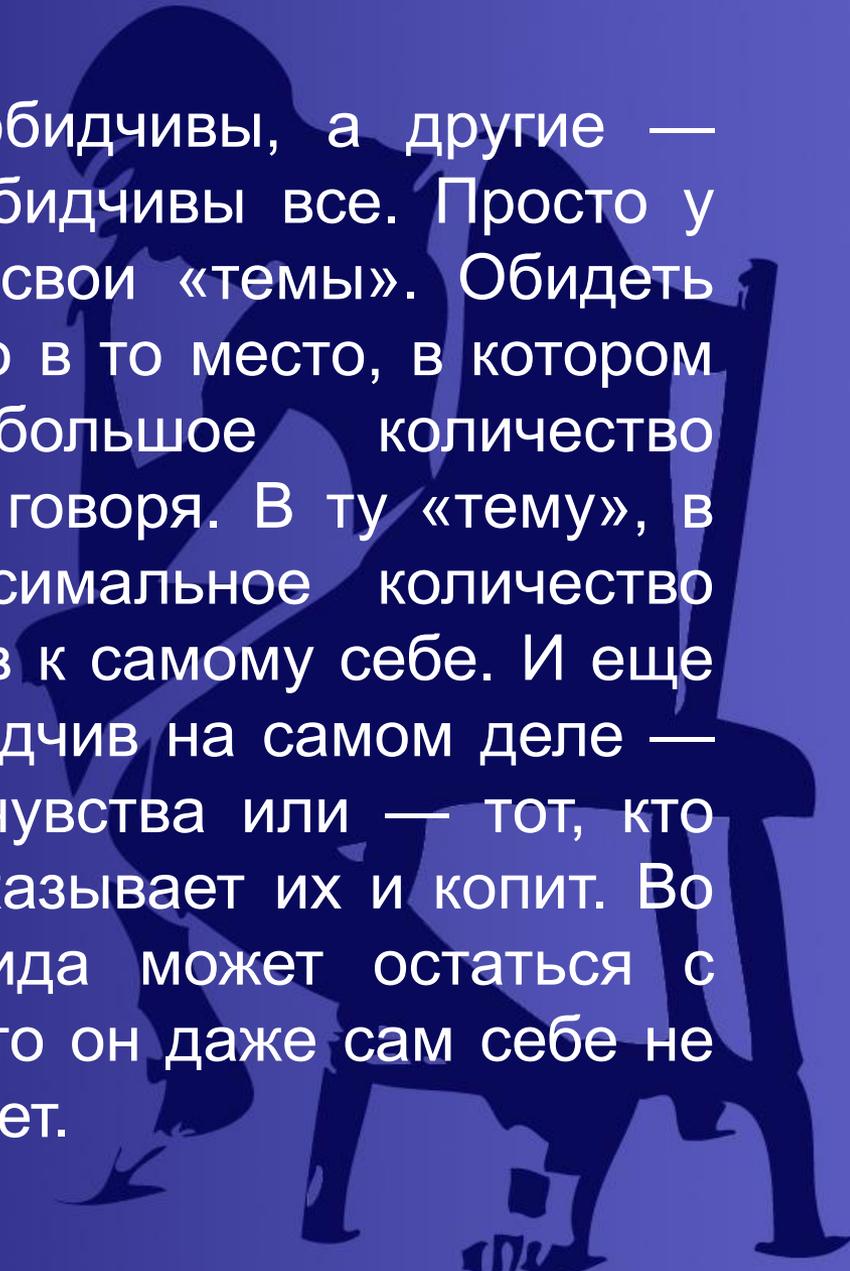


# «Посмотри своей обиде в лицо»

The background features dark silhouettes of a woman and a man. The woman is on the left, leaning forward with her hand near her face, appearing to be in a state of distress or listening intently. The man is on the right, standing upright and looking towards her. The overall mood is somber and reflective, consistent with the theme of the text.

«Обида — это постоянно кровоточащая рана в душе» — утверждают психологи. И она неизбежно приводит к появлению других. Затаить обиду — значит обречь себя на медленное угасание. Начинается оно, как правило, с легких признаков беспокойства и раздражительности. Но постепенно эмоции превращаются в снежный ком, который крушит все на своем пути. А эмоциональное напряжение со временем приводит к развитию недугов — постоянных мигреней, язвы и даже онкологии.

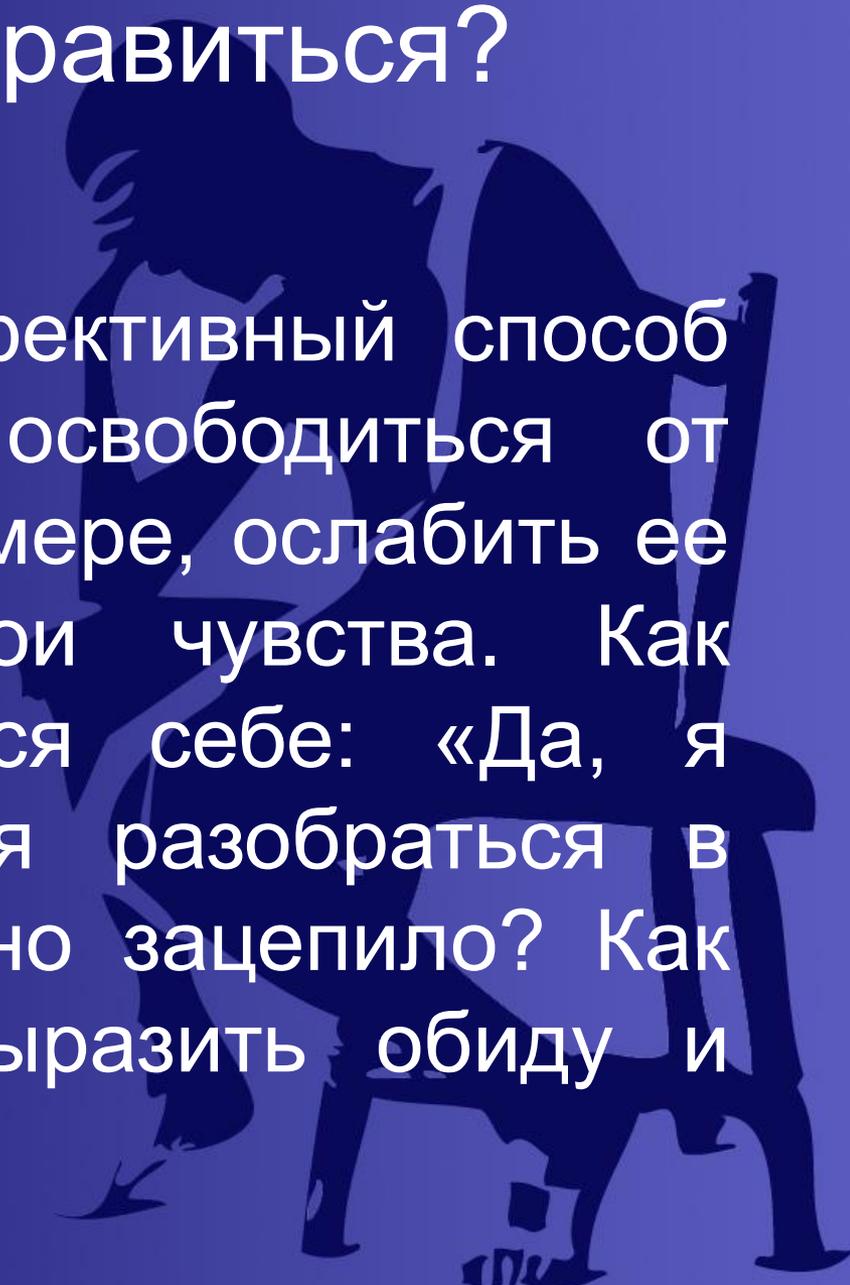
Итак, обида — это смесь агрессии, обращенной внутрь и вовне. Самый мучительный компонент любой обиды, когда, что называется, зацепило — это когда ты понимаешь, что обидчик-то прав. И чем сильнее этот компонент — тем сильнее и обида.



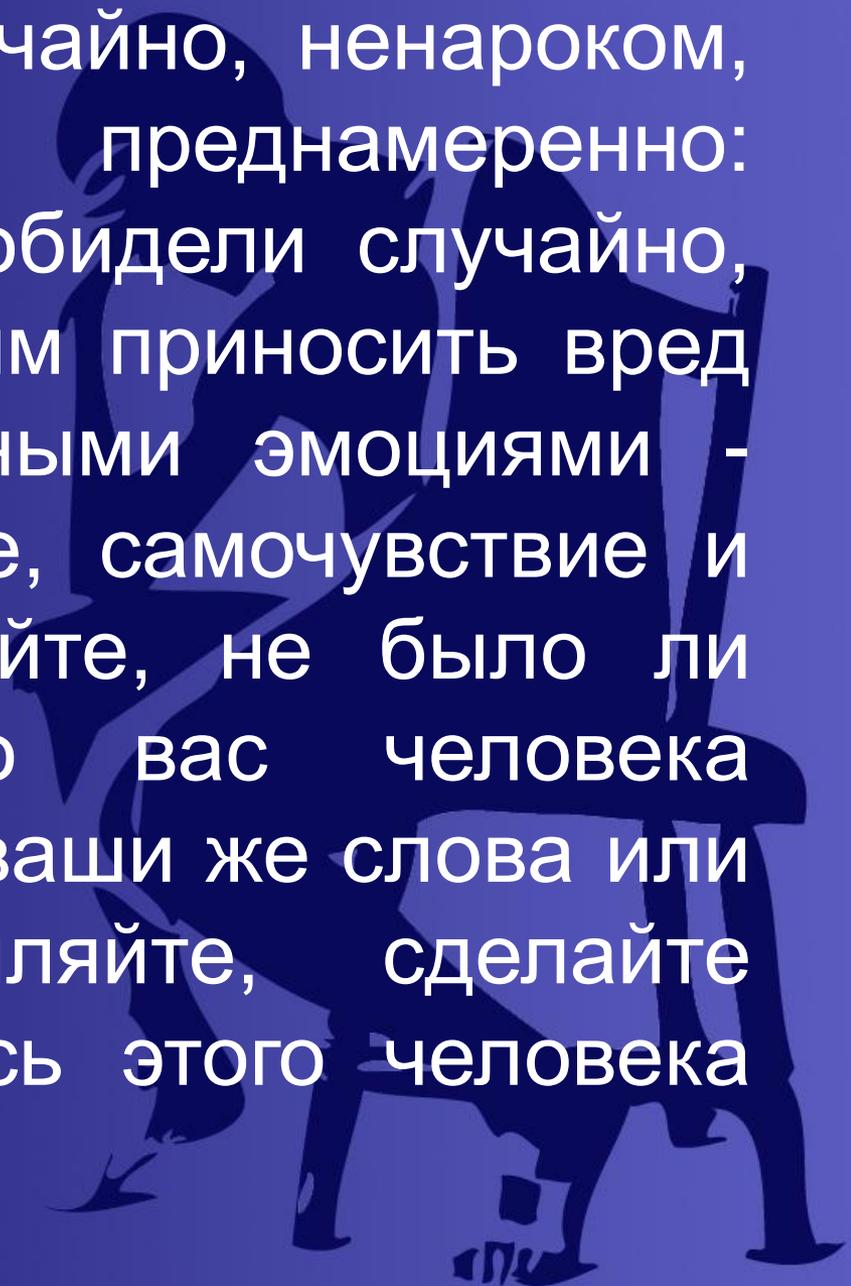
А почему одни люди более обидчивы, а другие — менее? С чем это связано? Обидчивы все. Просто у всех свои сензитивные точки, свои «темы». Обидеть можно, ударив человека именно в то место, в котором сконцентрировано самое большое количество «нервных окончаний», условно говоря. В ту «тему», в которой у него самого максимальное количество путаницы, неясности и вопросов к самому себе. И еще большой вопрос, кто менее обидчив на самом деле — тот, кто легко выражает свои чувства или — тот, кто боится «потерять лицо», не показывает их и копит. Во втором-то случае как раз обида может остаться с человеком надолго — потому что он даже сам себе не признается в том, что он чувствует.

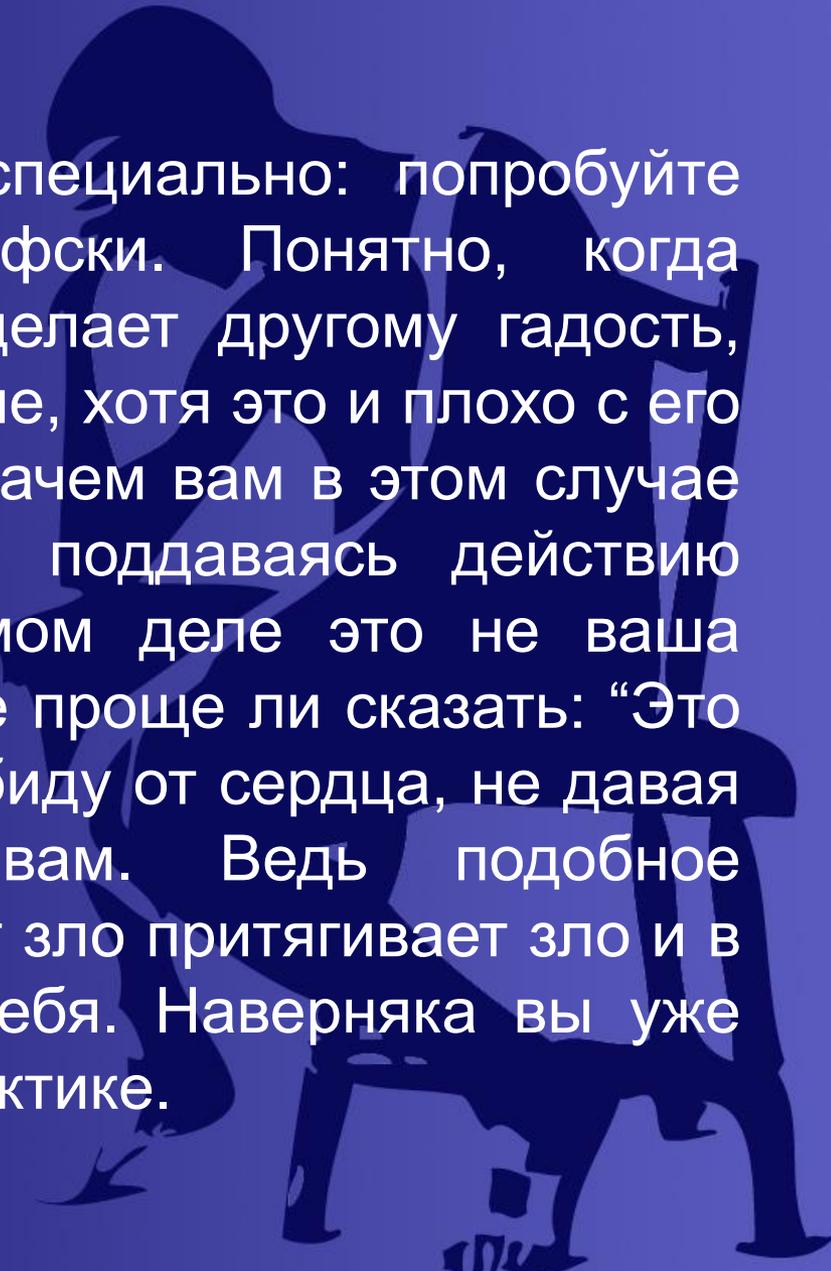
# И как с этим справиться?

Самый простой и эффективный способ если не полностью освободиться от обиды, то, по крайней мере, ослабить ее — это выразить свои чувства. Как минимум — признаться себе: «Да, я обижен» и попытаться разобраться в себе: что же так сильно зацепило? Как максимум — стоит выразить обиду и самому обидчику.



Если вас обидели случайно, ненароком, не желая этого преднамеренно: подумайте, если вас обидели случайно, какой смысл вам самим приносить вред себе своими негативными эмоциями - портить себе здоровье, самочувствие и жизнь? Также подумайте, не было ли действие обидевшего вас человека ответной реакцией на ваши же слова или поступки? Поразмышляйте, сделайте выводы и постарайтесь этого человека простить.



The background of the slide features a dark blue gradient. In the center, there are white silhouettes of a man and a woman sitting on a bench. The man is on the left, wearing a suit and tie, with his head resting on his hand in a thoughtful or distressed pose. The woman is on the right, wearing a dress, looking towards the man. The overall mood is contemplative and somber.

Если вам причинили обиду специально: попробуйте посмотреть на это философски. Понятно, когда недалекий, видимо, человек делает другому гадость, получая от этого удовлетворение, хотя это и плохо с его стороны. Но не ясно другое - зачем вам в этом случае самому себе причинять зло, поддаваясь действию энергии обиды? Ведь на самом деле это не ваша проблема, а этого человека. Не проще ли сказать: “Это его проблемы!” - и отпустить обиду от сердца, не давая ей возможности вредить вам. Ведь подобное притягивает подобное, а значит зло притягивает зло и в результате наказывает само себя. Наверняка вы уже успели в этом убедиться на практике.

# Ознакомление с приёмами и методами избавления от чувства обиды



## *Упражнение №1. Арт – терапия.*

1. Представить мысленно как выглядит ваша обида, нарисовать этот образ в голове, а затем отобразить на бумаге.
2. Придумать имя этому образу.
3. Порвать или сжечь свой рисунок.

## *Упражнение №2. Гештальт-терапия.*

1. Написать на бумаге имена 3 людей, которые сильно обидели вас.
2. Первый человек, которого вы указали – ваш учитель, человек который преподнес ваш главный урок в жизни.
3. Написание письма первому в списке. С указанием всех претензий к этому человеку, вопросов, в конце письма не забыть попросить прощения.
4. Письмо сжигается или выкидывается.

## *Упражнение №3.*

Нужно выписать в блокнотик имена всех обидчиков, вспоминая детально каждую сцену и мысленно проговаривая: «Я не держу на тебя зла. И ты на меня не держи. Прощаю и отпускаю тебя». (авт. Луиза Хей)

## **Техника №4.**

Пускаем обиды по ветру

Накапливать нужно только хорошие эмоции. С плохими наоборот – чем раньше их выпустить, тем меньшими последствиями они для вас обернутся. Поругались с домочадцами или начальником? Бегом в спортзал! 20-минутный бой с тенью, избиение груши – и аура восстановлена! Того же эффекта можно добиться при посещении футбольного матча – накал страстей нешуточный, весь негатив улетучится с космической скоростью.

## **Техника №5**

. Надавливаем на снежный ком

Предыдущий вариант наиболее действенен в случае с недавними обидами. Если выпустить пар вовремя не удалось, а негативные эмоции успели превратиться в некий снежный ком, поможет следующее. Восстановите в памяти максимально подробную картину событий. Ощущаете боль в груди, ком в горле или резь в подреберье? Отлично, значит, обида на поверхности. Надавливаете на место локализации боли пальцем – желательно, в полную силу, – и начинаете понемногу растирать. При этом постоянно прокручиваете в голове сценарий развития событий. Четырех-пяти минут, как правило, достаточно. По мере растирания боль будет сначала рассеиваться, а затем и вовсе исчезнет.



В рамках молодежного клуба «Авангард» с клиентами постинтернатного сопровождения прошли индивидуальные занятия по теме «Посмотри своей обиде в лицо»

Цель: стимулирование умения прощать обиды, обучение способам поведения в ситуациях, связанных с появлением обиды

