

## *Обида или как справиться с возникшим чувством?*

«Как легко обидеть человека!

Взял и бросил фразу злее перца...

А потом порой не хватит века,

Чтоб вернуть обиженное сердце...»

Эдуард Асадов.

Ситуация самоизоляции по-разному влияет на людей. Кто радуется тому, что у него появилось время на дела, которые давно хотел сделать, но откладывал на потом. Кто-то находит в самоизоляции массу положительных моментов: любимые увлечения, занятия, время на самообразование и развитие. Но для кого-то это - стрессовая ситуация, в которой возникает раздражение и, как следствие, ссоры и конфликты, и конечно же, обиды. Именно на это чувство мне хотелось обратить ваше внимание. Обида – это негативная реакция человека на какие-то сказанные слова или действия в его сторону. И, насколько это затронуло человека, задело, можно судить по его дальнейшей реакции. Если это чувство «выбило» вас из привычного режима, повлияло на вашу работоспособность, изменило ваше настроение не в лучшую сторону - все это свидетельствует о возникшем сильном чувстве обиды. Особенно остро переживается обида, нанесенная близким человеком. Что же может повлиять на появление этого чувства?

Прежде всего, личностные особенности человека, такие как: ранимость или чувствительность к мнению окружающих (оно для него важно), излишняя мнительность, постоянные переживания, что сделал что-то не так, неуверенность в себе. Эти особенности способствуют возникновению данного чувства.

Или вот другие ситуации, которые могут породить чувство обиды: на протяжении длительного времени человек слышит только недовольства со стороны окружения в свой адрес; возникает ощущение ненужности. Иногда человек воспринимает все на свой счет, даже если говорили не о нем. И, опять же, не разобравшись в ситуации, он может быть обижен. Частые обиды ведут к раздражительности, уязвимости человека, негативно сказываются на эмоциональном состоянии. Находясь в состоянии обиды, человек реагирует достаточно резко на любую мелочь в свой адрес. Пребывание в таком состоянии разрушительно для него самого и проблематично для окружающих. Как же справиться с возникшим чувством?

1. Попробуйте взглянуть на ситуацию и на себя несколько с другой стороны. Дайте оценку себе и своим личностным качествам. Акцент сделайте на своих положительных качествах. Здесь очень важна работа с самооценкой и неуверенностью в себе. Помните, что многие события в жизни зависят только

от вас. Окружающие люди и их мнение не могут повлиять на то, кем вы являетесь. На ваши профессиональные качества, на ваши знания и умения, на вас в целом. Мнение другого - это только мнение другого и не более того.

2. Если чувствуете, что в ваш адрес говорят что-то обидное, попробуйте сказать: «Да, я такой». Очень часто окружающие провоцируют нас, рассчитывая на наши эмоциональные переживания.

3. Не позволяйте манипулировать собой. Какие бы чувства вы не испытывали к человеку, непозволительно его внешне обвиняющее отношение к вам.

4. Если вы вдруг почувствовали внезапно наступающее на вас чувство обиды, постарайтесь сделать глубокий вдох и выдох. Дышите спокойно, думайте о чем-то приятном для вас. Старайтесь поменьше «заикливаться» на случившейся ситуации.

5. Попробуйте воспринимать критику в свой адрес позитивно, с юмором. Улыбка всегда располагает к общению и взаимодействию. Приучайте себя в жизни видеть больше хорошего, чем плохого.

6. Старайтесь быть терпимее друг к другу. Размышляя на данную тему, хочу вспомнить одну известную восточную притчу: «Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору:

— Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься — шрам останется».

7. Обращайте внимание на то, что вы говорите. Слово тоже может ранить.

Берегите себя и своих близких, не давайте обидам управлять собой и омрачать радость жизни!

*Педагог-психолог МКУ «Центр ППМС помощи»*

*Светлана Филимонова*