

## Умей прощать обиды

Часто прошлые обиды разрушают хорошие взаимоотношения, любовь и дружбу, счастье и здоровье; толкают на агрессию и месть. Накапливание обид и жалость к себе – плохая привычка. Очень важно уметь выражать обиду. Но нельзя мстить другим людям: это не решает проблему, а усугубляет ее.

Как же относиться к обидчику? Главное: нужно научиться прощать обиды.

Вот основные шаги:

1. Вспомнить свои обиды, начиная с раннего детства (их может быть много, поэтому лучше записать их на отдельный листок). Важно представить человека- обидчика, вспомнить те слова, действия, которые больно ранили, задела душу.

Что чувствовали при этом? Как тело отзывалось на обиду? Какие мысли приходили в голову? Что хотелось сделать в тот момент?

2. Спросить себя: «Почему все это время я «храню», помню обиду или обидчика? Зачем мне это? Есть ли выгода от обид?»

3. Понять: «Чем я расплачиваюсь за хранение обид?» (ухудшением здоровья, тревожностью, беспомощностью, потерей контактов, недоверием, раздражительностью, конфликтностью и т.п.).

4. «Отпустить» свою обиду, используя следующие техники:

а) мысленно наполнить воздушный шар не воздухом, а всеми прошлыми и настоящими обидами, затем можно отпустить шар в небо или проткнуть его иголкой (чтобы обиды «лопнули»);

б) представить каждую обиду в виде водяной бомбочки и, забравшись на самый высокий дом, сбрасывать их вниз так, что бы они разбились и разлетелись на мелкие брызги;

в) нарисовать свою «копилку обид», поместив в нее все обиды, а потом что-нибудь сделать с ней: разорвать, закрасить гуашью, залить водой

г) написать «письмо обидчику», в котором можно выразить все чувства и мысли, связанные с ним (здесь могут быть мысли не только об обиде, но и о прощении);

д) упр. «Подарок обидчику» - расслабься и представь, что ты сидишь в затемненном зрительном зале. Перед тобой ярко освещенная сцена и на ней тот человек, который обидел. Его лицо сияет, он счастлив и доволен собой. Он совершил что-то, за что ему благодарно огромное количество людей. Люди выходят из зала, поднимаются по очереди на сцену и поздравляют этого человека, говорят ему слова благодарности, дарят цветы и подарки...Готов ли тоже подняться на сцену и преподнести подарок этому человеку? Пусть этот подарок символизирует твоё прощение, признание. Поднимись на сцену, обними и искренне поблагодари этого человека за то, что он – часть твоей жизни, за тот опыт, который ты приобрел благодаря ему. Если удалось выполнить это упражнение, то можно нарисовать свой символический подарок.

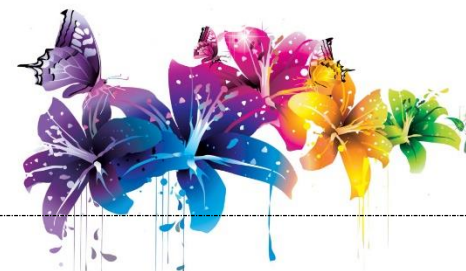
5. После проделанных упражнений понять: Осталась ли обида? Как теперь относишься к человеку, который обидел? Что чувствуешь?

Дорогие ребята! Желаю вам быть в мире с собой, со своими эмоциями и мыслями, любить, понимать и прощать, радоваться каждому дню жизни.

Если у Вас есть трудности и Вам сложно справиться с ними самостоятельно, можете обратиться к педагогу-психологу школы, Татьяне Михайловне Игнатович

ГУО «Молодечненская санаторная школа-интернат»

## Как справиться с негативными эмоциями



**Чтобы понять, почему возникают негативные эмоции,** задай себе вопросы и ответь на них:

- Я злюсь, когда...
- Я обижаюсь, когда...
- Я раздражаюсь, когда...
- Я ненавижу, когда...

С детства родители обычно запрещают проявлять своим детям гнев и злость, потому что они считают, что это говорит о невоспитанности, несдержанности, агрессивности их ребенка.

### Существуют и другие **ошибочные представления о гнев и злости:**

- Хорошие, славные люди никогда не злятся.
- Когда мы злимся, мы становимся сумасшедшими.
- Если другие злятся на нас, значит мы сделали что-то неправильно и нас больше не любят.
- Если мы злимся на кого-то, мы должны наказать этого человека за то, что он заставил нас переживать.
- Если мы злимся на кого-то, значит мы его больше не любим.
- Если мы в гневе, нам нужно кого-нибудь ударить или что-нибудь сломать.



## СПОСОБЫ БЕЗОПАСНОГО ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ И ГНЕВА

Негативные эмоции не нужно подавлять, а важно научиться способам безопасного выражения злости и гнева:

- \* громко спеть любимую песню или громко покричать;
- \* метать дротики в мишень;
- \* пойти в спортзал и активно заняться физическими упражнениями
- \* используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции;
- \* налить в ванну воды, запустить несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом;
- \* побить боксерскую грушу или подушку;
- \* выполнить бытовые физические дела (помыть пол или посуду, полить цветы, постирать руками белье);
- \* поплавать в бассейне или принять контрастный душ;
- \* поработать на огороде (вскопать, прополоть, вбить гвоздь и т.п.);
- \* попускать мыльные пузыри;
- \* пробежаться по стадиону или несколько кругов вокруг дома;
- \* «поболеть» за свою команду на соревнованиях (покричать);
- \* передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик);
- \* скомкать несколько листов бумаги (газеты), а затем их выбросить;
- \* разорвать газету на мелкие кусочки и с удовольствием выбросить;

- \* быстрыми движениями нарисовать свою злость или обидчика, а затем «зачиркать» его;
- слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее;
- \* посмотреть юмористическую передачу, посмеяться;
- \* устроить дискотеку, потанцевать.

Помните, что умение владеть своими эмоциями – это неотъемлемое качество счастливого человека!



### В конфликтных ситуациях существуют так же различные варианты снятия эмоционального напряжения:

- ✓ прежде чем ответить (отреагировать) посчитать до 30;
- ✓ развернуться и уйти;
- ✓ преобразование смехом (т.е. найти смешное в неприятном);
- ✓ сделать несколько глубоких вдохов и выдохов;
- ✓ спрятать руки в карманы и несколько раз резко сжать кулаки;
- ✓ переспросить: «Если я тебя правильно понял...»;
- ✓ пофантазировать и представить «картинку- перевертыш» и т.п.