

Советы психолога учащимся «Если тебя обидели и тебе плохо»



- Сердишься, злишься, придумываешь новые причины для обиды и снова страдаешь? Думаешь, что чем старательнее страдаешь, тем быстрее произойдут какие-то чудесные изменения? ЗРЯ!!! Обида – это попытка сопротивляться тому, что УЖЕ случилось, и это УЖЕ нельзя изменить. Вступать в борьбу с тем, что УЖЕ произошло (то есть с прошлым) нет смысла. Ведь машину времени, которая может нас вернуть в прошлое, всё ещё не изобрели. Не забывай об этом!
- Лучше смени обстановку (ты уже понял, что сидеть дома и переживать нет смысла). Выйди из квартиры, походи в гости, на тренировку, погуляй с друзьями и т.д.
- Расскажи о своих чувствах человеку, которому доверяешь.
- Если уверен, что можешь себя держать в руках, поговори с обидчиком, спокойно скажи ему о своих чувствах, о своей позиции.
- Не уверен, что сможешь достойно поговорить с обидчиком? Напиши ему письмо – обо всем, что чувствуешь, что хотел бы сказать. А потом – порви! Возможность выговориться (пусть даже такая) уменьшает обиду.
- Обида не проходит? Отвлекись – например, устрой себе танцы под любимую музыку.
- Вооружившись фломастерами или цветными карандашами, нарисуй свое состояние (чёрный взрыв? серые тучи? проливной дождь?) А потом дорисуй солнышко и яркие цветы, одним словом, что-нибудь весёлое.
- Громко покричи в ванной, побей подушку.



- А что делать, когда тебя специально пытаются задеть, унижить, вывести на негативные эмоции? Иногда, лучший способ борьбы – это игнорирование. Надо просто включить одну мысль – «я не хочу испытывать чувств по щелчку его пальцев. Я сам управлять своими чьи-то прихоти». Если вскоре на колкие которых человек пытается не реагировать вовсе, все они превратятся в «фон» – подобный шуму ветра или крику птиц.

