

## Центр постинтернатной адаптации



2021



Тамбовская область, Мичуринский район, село  
Заворонежское, ул. Социалистическая, дом 76  
тел./факс: (47545) 5-88-14, 5-84-14  
E-Mail [zavcentr@obraz.tambov.gov.ru](mailto:zavcentr@obraz.tambov.gov.ru)

Тамбовское областное  
государственное бюджетное  
учреждение «Центр по оказанию  
психолого-педагогических услуг  
«Заворонежский»

## Чувство обиды Как справиться с обидой?

Рекомендации для подростков



**Составитель:**  
Педагог-психолог  
Соколова С.О.

**Обида** - это чувство, эмоциональная реакция на ситуацию. Обида защищает человека и снижает психическое напряжение.

Тем не менее, чувство обиды - основная причина многих конфликтов, ссор с учителями, друзьями, сверстниками.

Причиной обиды часто становятся слова, фразы, действие или бездействие, которые идут в разрез с нашими убеждениями, ощущениями. Обида, как правило, это следствие нашей собственной реакции на ту или иную ситуацию. Она, несомненно, носит субъективный характер, поскольку два человека видят мир по-разному. Соответственно, каждый человек относится к одной и той же ситуации по-разному - каждый сам раскрашивает собственную картину жизни.

**В основе обиды чаще всего лежат неоправданные ожидания:**

-Мы убеждены, что люди должны относиться к нам хорошо;

-Мы думаем, что занимаем значимое место в жизни другого человека;

-Мы уверены в своей правоте на 100%;

-Мы не видим в себе недостатков.

Часто мы даем возможность собеседнику вести себя так, чтобы мы обижались, тем, что сами часто обижаемся, повышаем голос или кричим,

бываем раздражительным и требуем к себе повышенного внимания. Поэтому очень важно посмотреть на себя со стороны, осознать свои эмоции, чтобы понять причины обиды. Для этого необходимо выполнить упражнение на обозначение своих чувств. Попробуй на листе бумаги написать свои ощущения. Может быть это душевная боль, которую ты испытываешь? Растерянность? А может это чувствительность или ранимость? Или что-то еще?

И так, какие **основные приемы помогут тебе справиться с чувством обиды?**

**1. Необходимо принять факт, что обида - нормальная реакция,** которую испытывает человек.

**2. Техника «Я-сообщение».**

Чаще мы говорим - «Ты-сообщениями». «Ты меня раздражаешь, ты меня выводишь из себя, ты меня ненавидишь и т.д.» Попробуй посмотреть на ситуацию от первого лица, этим ты сможешь себе осознать свои чувства и легче преодолеть обиду. Попробуй сказать так: «Я сейчас чувствую обиду», «Я сейчас чувствую раздражение».

**3. Выражение чувства.**

Прокричи свое чувство в закрытом и безопасном месте; переключись на другой вид деятельности; сними телесные зажимы занятием спортом; на листе бумаги напиши все эмоции,

которые ты испытываешь к обидчику. После порви или сожги его.

**4. Ведение Дневника эмоций.**

Записывай свои чувства и эмоции в специальную тетрадь. Это поможет лучше узнать себя, свои слабые и сильные стороны для того, чтобы лучше справиться с обидой.

**5. Визуализация.**

-Закрой глаза и представь себя режиссером и актером. Выстрой сначала фильм о своей обиде в виде трагедии, а потом тот же фильм в жанре комедии. Посмотри на свою обиду со стороны, отстраненно. Это поможет тебе найти в ситуации другой глубокий смысл и поможет быстрее справиться с чувством обиды.

-Мысленно посмотри на твою настоящую обиду из будущего, через год, два или 5 лет и ты почувствуешь большую разницу между ее теперешним восприятием и как бы ты ее воспринял тогда, ведь мы знаем, что время стирает обиды, горечь, боль.

**6. Постарайся простить человека,** на которого ты обиделся. Возможно, он сделал это не специально, совершенно не задаваясь целью сделать тебе больно.

**7. Если тебе трудно справиться с обидой самостоятельно,** то обратись за помощью к педагогу-психологу!

