«ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ, Я НЕ ОБИЖАЮСЬ».

ЦЕЛИ: рассмотреть обиду как эмоцию и как чувство; формировать умение не обижаться по каждому поводу, уметь принимать другого таким, какой он есть; познакомить с технологиями преодоления обиды.

1. Юмор-соль жизни. Кто больше просолен, тот больше живёт.
2. Признай несовершенство другого человека, прими его таким, каким он есть и будь великодушен.
3. Ни один человек не заслуживает твоих слёз.

Обида – чувство, которое оскорбляет, бесчестит, порицает; то, что причиняет боль – социальную, физическую, психологическую.

В основе обиды лежит жалость к себе, которая сопрежена с претензией к другому.

Обида может быть сильная, средняя, слабая.

Обида как эмоция используется часто.

Обида рассматривается как чувство. Ей характерна мстительность, трудность прощения.

УСЛОВИЯ И ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБИДЫ

Мы отрицаем право человека на самостоятельные действия. Человек должен соответствовать нашим ожиданиям, поступать так, как хотим мы.

Обижаясь, мы эксплуатируем любовь, мы обижаемся на тех, кто любит нас. Обиды не будет, если ум не будет придавать особое значение своим ожиданиям.

**Обида может быть полностью уничтожена и угаснет, не зародившись, если отказаться оценивать другого человека.**

Обида как чувство - плохое качество.

Обида как эмоция – это хорошо. Это выброс негатива, это вызов к рассуждению.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ, КОГДА ОН ОБИЖАЕТСЯ?

Человек пытается преодолеть неприятную ситуацию.

Уходит в себя.

Человек использует 2 формы поведения: бегство, нападение.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ОБИДЧИКОМ?

Обидчик снимает злость, получает удовольствие, мстит, отыгрывается, провоцирует жертву, пытается получить какую-то выгоду. Совершает акт психологического насилия.

ВРЕДНЕЕ ОБИЖАТЬ, НЕЖЕЛИ ОБИЖАТЬСЯ. НО ОБИЖАТЬСЯ ТОЖЕ СМЕРТНЫЙ ГРЕХ. Обижаться вредно для психики, для здоровья, вредно для отношений с другими людьми.

Упражнение: ДЕТСКИЕ ОБИДЫ. Цель: вспомнить детскую обиду, осознать её и отпустить.

**ТЕХНОЛОГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ОБИДЫ**

1. Человек должен осознавать, что только он сам определяет свои жизненные цели. Человек не должен перекладывать на другого свои цели.

2. Человек должен понимать, что ему никто ничего не обязан.Человек должен сам стремиться добиваться своих желаний.

3. Формирование мысленных образов преобладания обиды.

(Упражнение**) Сесть поудобнее, закрыть глаза, ступнями почувствовать пол. Позвоночник должен находиться в прямом положении. Мысленно представьте человека, к которому чувствуете неприязнь. Представьте, что ему хорошо, он добивается любви, внимания, денег. Самое главное – дарить благо. Представьте, как ситуация может выглядеть с его точки зрения. Искать виноватых не надо! Расслабьтесь! Обратите внимание, чем больше вы расслаблены, тем меньше обида. Постарайтесь запомнить этот образ, открыть** глаза **и вернуться к работе.**

1. Не идеализировать близких людей. Не приписывать им качеств, которых у них нет. Не ждать подарков!

Спокойно относиться к критике и замечаниям. Искать в них рациональные зёрна. Не спорить и не оправдываться.

Не бояться выражать обиду. Лучше сказать, чем молчать.

Следить за соблюдением баланса – брать и давать.

Принимать реальность, как она есть, с позиции «Всё делается к лучшему».

1. Образ двойного стула. Обиженный садится на стул и вслух проговаривает обиду. Затем пересаживается на другой стул, чтобы проговорить с его точки зрения.
2. Технология арттерапия + музыкотерапия.

1 упражнение «**ПРИКОСНОВЕНИЕ К ОБИДЕ»**.

Вед. – Мы часто несём по жизни глубокую припрятанную обиду на мать, отца и т.д. Вспомните действия, которые больно ранили.

-Что вы тогда чувствовали?

-Какие были ощущения?

-Какие мысли приходили в голову?

-Что вам хотелось сделать в тот момент?

2 упражнение **Рисунок «СКУЛЬПТУРА ЧУВСТВ».** В сопровождении музыки нарисовать или вылепить из пластилина обиду. Можно мексиканскую или греческую музыку, армянский дудук.

3 упражнение **«ПИСЬМО ОБИДЧИКУ»**

4 упражнение **«Подарок обидчику»**

5 упражнение. Взяться за руки, посмотреть в глаза в течение 1 минуты, затем сказать другому в паре комплимент. Затем отвечать на вопросы психолога: что нового вы заметили в партнёре, что вы сказали друг другу, что вы почувствовали, держа за руку партнёра.

6 упражнение. Притча.

7 упражнение. Молитва, свеча.

Как ослабить обиду?

Сделать объектом умозрения свои ожидания относительно другого.

Понять себя (как должен был вести себя обидчик, чтобы на него не обижался)

Понять обидчика, объяснить его поведение, почему он ведёт себя именно так?

Совершить акт принятия другого таким, какой он есть. Признать его право на самостоятельность, свободу выбора. ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ!

Он – человек и имеет на это право.

Я не господь бог, чтобы его осуждать.

В состоянии покоя провести имитацию обиды, отчётливо представить, эмоционально не привязываться.

**НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ ЗАСЛУЖИВАЕТ ТВОИХ СЛЁЗ!**

**Не обижайтесь на судьбу. Подумайте, что у вас есть ещё? Крыша над головой, дети, работа. Если быть неблагодарными за это, то можно потерять и это.**

**Вспомните тех, у кого и этого нет!!!**

**Обижаясь, мы говорим, что мы эмоционально незрелые.**