**КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ?**

**Пойми меня, если сможешь**

Обида – это сочетание эмоций. В ней присутствует и гнев на тех, кто посмел унизить, и жалость к себе, как пострадавшей стороне, и страх открыто показать, что ты злишься. Здесь много скрытой энергии. Кажется, будто она разорвет изнутри, потому что часто приходится сдерживать себя. Порой – из-за неумения конструктивно говорить о своей обиде. Или если собеседник(ца) физически сильнее тебя, либо ты зависишь от его/ее расположения. В таких случаях интуитивно понимаешь, что откровенное предъявление претензии чревато неприятностями. Тогда неосознанно пытаешься заполучить желаемое иными способами.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Демонстрируя понурый вид, слезы, молчаливость, демонстративную холодность, человек  надеется, что окружающие заметят, как ему плохо, прочтут его мысли и поступят так, как ему надо. Он верит в то, что обидчику(це) станет стыдно и он(а) все поймет, ситуация изменится к лучшему.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Увы, без твоего участия и честного рассказа о том, что с тобой происходит, улучшения в отношениях не будет. Отказ от открытого диалога приводит к тому, что обида как бы «разрушает» того/ту, кто обижен(а). Вместо того чтобы прямо проявить раздражение, несогласие, досаду, эти эмоции подавляются в себе. Длительная обида иногда «разрастается» и выходит далеко за пределы конкретной ситуации. Чем глубже погружаешься в пучину разочарований, тем более разрушительны последствия для твоего здоровья. Негодование из-за определенного человека может также распространяться и на других, ни в чем не виноватых, людей.

**Что делать, если ты обижен(а)?**

**♦*Признай: «Я обиделся(ась)»***

***♦Присмотрись к обстоятельствам, из-за которых появилась обида.***Например: «Всех позвали на день рождения Пети Иванова, а меня нет!»

**♦*Поразмысли, что именно тебя «зацепило»***: забывчивость друзей, игнорирование или что-то еще? Кого считаешь виновным(ой)?

**♦*Чего ты хотел(а) или ждал(а)?***«Пойти на день рождения? Чтобы меня пригласили персонально? Быть с друзьями? Весело провести выходной?»

**♦*В чем ты сейчас нуждаешься?***«Увидеть друга или подругу. Чтобы кто-то побеседовал со мной, обратил внимание, посочувствовал…»

Алгоритм анализа направлен на то, чтобы выделить из хаоса обиды свои потребности и дальнейшие действия. Если тебе причиняют боль, оскорбляют, нарушают договоренности, важно пояснить, как подобные слова или поступки влияют на тебя:

**♦**«Мы собирались вместе пойти гулять. Я весь вечер прождал(а) твоего звонка. От тебя никаких вестей. Я тревожусь и злюсь одновременно»

**♦**«Такие-то фразы мне неприятно слышать»

**♦**«Мне неловко и стыдно, когда при всех указывают на мои ошибки»

И добавь пожелание по поводу поведения в будущем: «Пожалуйста, в следующий раз предупреди меня заранее о том, что твои планы встретиться со мной изменились». Если твои просьбы по-прежнему не учитываются и надежда на восстановление добрых отношений не оправдалась, тебе придется принять это и подумать, стоит ли продолжать общение. Как говорится, никто не обязан соответствовать чужим ожиданиям.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Если ты не готова(а) признаться в чувствах обидчику(це), постарайся найти выход переживаниям: выразить в личном дневнике, творчестве или спорте, поделиться с теми, кому доверяешь, обратиться за психологической поддержкой в службы помощи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «Не засоряйте свою память обидами, а то там может просто не остаться места для прекрасных мгновений».

Ф.М. Достоевского