

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## Обида в вопросах и ответах

**В: Почему одни люди более обидчивы, а другие – менее?**

**О:** Обидчивы все. Просто у разных людей свои "слабые места", болезненные темы. Если попадают в "точку", где на данный момент путаница и неясность, то человек обижается, не понимая на что.



**В: Как справиться с чувством обиды?**

**О:** Чтобы справиться с обидой, попробуйте:

1. Признаться себе "Да я обиделась (ся)".
2. Выразить свои чувства тому, на кого вы обиделись.
3. Понять, что же так сильно обидело.
4. Избегать самообвинений. Отслеживайте все мысли и слова о себе. И как только чувствуете, что впадаете в самообвинения, останавливайте себя. Избегайте неконструктивной критики себя. Будьте доброжелательны к себе, любите себя и чаще хвалите – тогда вы станете менее уязвимы для других.

**В: Если меня продолжают обижать, как быть?**

**О:** Если вы чувствуете, что нарушаются границы вашей личности и страдают ваши интересы - надо их защищать. Иначе агрессор будет вторгаться все дальше и дальше, все больше разрушая вас и ваше самоуважение. Если обидчик будет продолжать доводить вас, спросите себя: "Хочу ли я испытывать чувство обиды по заказу этого человека?" И относитесь к его репликам, как к шуму

ветра за окном. Не получая желаемой реакции, такие люди постепенно отстают.

**В: Как стать не таким обидчивым?**

О: Полезно повторять про себя: "Что бы ни случилось, я не обижаюсь!".

**В: Когда мы становимся обидчивы?**

О: В состоянии стресса, болезни, внутреннего конфликта или конфликта с любимым человеком мы становимся уязвимыми и более обидчивыми.

**В: Почему я часто обижаюсь?**

О: Большие ожидания от других людей чреваты глубокой обидой. Допустим, вы делаете доброе дело для близкого человека и "знаете", как он должен отнестись к этому. А его реакция совсем не та, которую вы ожидали. Ощущение, что вас недооценили, вызывает чувство обиды, грусти, раздражения.

**В: Как распознать обиду?**

О: Вербально агрессивную обиду легко распознать: агрессор обращается лично к вам, к тому же в повышенном тоне. Люди зачастую высказывают свои претензии туманно, окольными путями, но к данному случаю это не относится. Если вас обидели (оборвали, отчитали) в вербально агрессивном тоне, то намерения говорившего сомнений не оставляют.

**В: Как отвечать на обиду?**

О: Первый и самый важный шаг - это терпеливо дать человеку выговориться. Не вступайте ни в какие объяснения, пока агрессор не выговорил окончательно свой гнев и агрессию. Когда вы увидите, что агрессор способен вас услышать, можете сказать следующее: "Я прекрасно понимаю, как вы расстроены. Вы вправе возмущаться, но будьте так добры, перестаньте меня оскорблять."

**В: Как мы реагируем на обиду (тело, эмоции)?**

О: Реакция на обиду будет полностью зависеть от ваших чувств и переживаний. Скорее всего, оскорбления и претензии агрессора выведут вас из равновесия: вы ощутите гнев, злость и раздражение. Чувство обиды также разрушительно действует на организм. Нарушается работа внутренних органов: учащается сердцебиение, подавляется процесс пищеварительного тракта, почек и печени. Чувство обиды и злости переводят организм из состояния активации в состояние стресса. Резко снижаются

адаптационные возможности организма, его сопротивление к болезням. Как правило, страдает самое слабое звено в организме.

**В: Как справиться с отрицательными эмоциями и как управлять гневом, когда обижен (а)?**

О: Гнев, который вы испытываете, желательно сразу выразить агрессору. Но не следует реагировать агрессией на агрессию. Обратитесь к агрессору со словами: "Послушайте" и сделайте одновременно останавливающий жест рукой. Затем начните говорить быстро, твердо, подчеркнуто серьезно и без улыбки.

**В: Если обидчик выражает агрессию не словами?**

О: Обычно агрессия идет одновременно, либо следует сразу после невербального поведения. Если агрессор демонстрирует свое отношение к вам только на невербальном уровне (тяжелый сверлящий взгляд, поза "руки в боки", кулак, которым трясет перед вашим носом собеседник, чрезмерно тяжелая или быстрая агрессивная походка и т.п.), то важно:

- не молчать, подавляя чувства гнева и обиды;
- не интерпретировать невербальное поведение обидчика;
- обсудить ситуацию: выразить, что вы чувствуете и сказать, что именно вам не нравится в этих жестах.

Всегда лучше разобраться в отношениях и разрядить возникшее между вами напряжение, чем просто промолчать. Кроме того, если вы не выдлите никакой реакции, ситуация будет повторяться.

**В: Если я был(а) не права, мне это показали, и я обиделся(ась), как быть?**

О: Следует реагировать следующим образом:

1. Извинитесь за то, в чем вы действительно виноваты, даже если вас только что оскорбили.
2. Покажите, что вы понимаете и уважаете чувства другого ("Я понимаю, как вы расстроены"), так вы присоединитесь к его чувствам и дадите понять, что нет надобности повторять и описывать еще раз, что именно он испытывает.
3. Объясните своему партнеру, как вы относитесь и что чувствуете в связи с его оскорблениями
4. Предложите такое решение, которое вас двоих будет устраивать. Такое ваше поведение должно разрешить конфликтную ситуацию.