

# ОБИДА

## КАК С НЕЙ СПРАВИТЬСЯ?

СОВЕТЫ  
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

#Молчать  
Нельзя  
Помочь



# ОБИДА

это запутанный клубок сильных эмоций и чувств

*Обиженный человек считает, что:*

- ✗ *по отношению к нему поступили несправедливо*
- ✗ *его не уважают*

## КАК СПРАВИТЬСЯ с обидой:

- ① **разобраться с эмоциями, «ОСТЫТЬ»**  
↓
- ② **проанализировать ситуацию**  
↓
- ③ **составить план действий**



## Способы совладания с обидой

# ПРИНЯТИЕ ЭМОЦИЙ И УПРАВЛЕНИЕ ИМИ

- ✓ **признать и проявить эмоции:** плакать, кричать и т.д.
- ✓ **поделиться переживаниями** с родными и близкими
- ✓ **освоить приемы** дыхательной гимнастики, мышечной релаксации
- ✓ **дать себе физическую нагрузку:** уборка в квартире, спорт, танцы, любые энергичные движения

*Безопасное выплескивание эмоций поможет успокоиться и направить накопившуюся энергию в мирное русло.*

## КОГДА ЧЕЛОВЕК ОБИЖЕН, ему:

✗ порой сложно понять,  
из-за чего он на самом деле злится, страдает

✗ может казаться, что его обидели специально,  
к нему плохо относятся



## Способы совладания с обидой

# ОСОЗНАНИЕ ЕЕ ИСТИННОЙ ПРИЧИНЫ

## ПОРАЗМЫШЛЯТЬ:

- ➔ **при каких обстоятельствах** возникла обида
- ➔ **что именно** «зацепило»
- ➔ **есть ли связь** с другими травмирующими событиями в прошлом
- ➔ **какие были ожидания,** что конкретно не оправдалось
- ➔ **в чем есть потребность** сейчас
- ➔ **какова степень ответственности** – собственная и окружающих

## Способы совладания с обидой

# ОТКРЫТЫЙ РАЗГОВОР

*Поговорить с «обидчиком» или написать ему письмо. Лучше высказаться и отпустить, чем держать в себе и мучиться.*

## ПОПРОБОВАТЬ:

- ✓ **искренне рассказать** о чувствах
- ✓ **объяснить**, что спровоцировало обиду
- ✓ **предложить варианты** по дальнейшему взаимодействию

**например**

*Перестань, пожалуйста, высмеивать меня перед другими людьми. Тогда мы продолжим общаться.*

## Если хочется наладить отношения с «обидчиком», ВАЖНО:

- ✓ **избегать обвинений в его адрес**  
«ты нарочно», «из-за тебя» и др.
- ✓ **признать, если возможно, свою долю ответственности за случившееся**

например

Я накричал(а) на тебя, извини.

- ✓ **показать готовность общаться**

например

Ты для меня много значишь,  
я хочу с тобой дружить...



## Способы совладания с обидой

# ВИЗУАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

*Подойдет в случае, когда нет желания или возможности напрямую выразить недовольство тому, кто «обидел».*

- ① **Нарисовать или записать на бумаге** свои переживания, претензии, требования.
- ② Затем, не показывая никому, **порвать рисунок или письмо** на мелкие кусочки или сжечь.

Внутренняя обида становится **внешним объектом**, с которым можно сделать все, что угодно.

*Так происходит символическое избавление от тяжести на душе*



# Способы совладания с обидой

## ОБРАЩЕНИЕ К СПЕЦИАЛИСТУ

*Если обида по-прежнему мешает жить нормально, стоит обратиться к психологу.*

### Он поможет найти:

- ⇒ причины обиды
- ⇒ способы ее конструктивной переработки
- ⇒ необходимые ресурсы





**БЕРЕГИ СЕБЯ!**  
**БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ**

**ТЫ НЕ ОДИН –**  
**ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ**

**ОНЛАЙН**

**АНОНИМНО**

**БЕСПЛАТНО**



**ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**