

Как справиться с обидой. Советы психолога

Психологические советы для подростков. Обида. Застенчивость

«Если меня кто оскорбил — это его дело, такова его склонность, таков его нрав; у меня свой нрав, такой, какой мне дан от природы, и я останусь в своих поступках верен своей природе».

Марк Аврелий

Обидчивость

Обида приносит во внутренний мир человека разлад и разрушение. Мешает жить. Мешает строить отношения с окружающими. Сам знаешь, как можно вспыхнуть из-за какой-нибудь мелочи. Чаще всего нас и обижать-то никто не собирается. А мы устраиваем бурю в стакане воды.

В любой ситуации будешь страдать ты, а не твой обидчик. Как быть, если обидчивость становится назойливой?

- Разбирайся не с обидчиком, а, прежде всего, с собой. Делай это в спокойной обстановке, анализируй каждую ситуацию. Смело выражай на бумаге все накопившиеся слова обиды. Застраховать себя от жестокости или обмана невозможно! Но можно выработать четкую позицию: «меня невозможно обидеть».

- Обиженный всегда себя жалеет или ищет кого-то, чтобы его пожалели. Перестань это делать, даже если это была высшая несправедливость по отношению к тебе.

- Не накапливай обиды. Если что-то тебя напрягает в отношениях, скажи об этом прямо, но без претензий. Учись быть честным с людьми, но не прямолинейным.

- Не используй обиду как средство манипуляции в общении с окружающими тебя людьми, особенно с близкими. Например, дети очень хорошо владеют этим мастерством, хотя и невинно: «Если не купишь эту куклу, я на тебя обижусь». Ты же не ребенок...

Как быть с застенчивостью?

Откуда она берется, эта застенчивость? Еще и в самый неподходящий момент? Вот ты оказался в компании. Тут бы заговорить, обсудить интересные темы, привлечь внимание. И вдруг как будто язык проглотил. Становится неуютно, и хочется сквозь землю провалиться.

Для начала перестань себя корить и стыдиться своей стеснительности. Да, ты стесняешься... Ну и что! Застенчивость, между прочим, украшает человека. Но во всем должна быть мера. Борьба со своей стыдливостью не стоит. Но можно кое-что предпринять, чтобы превратить ее в уверенность в себе.

- Научись говорить слово «нет». Его так трудно иногда произнести. Если ты с чем-то не согласен, это значит, что ты имеешь свое мнение и защищаешь его.

- Если ты боишься публичных выступлений, чаще выступай. Не дома перед зеркалом, а перед аудиторией. Страшно! Но другого выхода нет. Так ты победишь свою робость!

- Чаще общайся с незнакомыми людьми. Обращайся к ним с просьбами: «Который час?», «Как пройти?»... и т. д.

- Умей признать свое незнание, неумение. Лучше прямо сказать, что не знаешь, чем отворачивать голову в сторону и опускать глаза.

- На ошибках учатся! Не бойся их допускать. Не оправдывайся перед собеседником.

- Часто застенчивым начинают сочувствовать. Не давай себя жалеть! Хорошо, конечно, пригреться под чьим-то крылышком. Но не окажется ли подобное «покровительство» медвежьей услугой?

- Застенчивому человеку все время кажется, что с ним что-то не так. «Я не достаточно красивая, способная, талантливая, умная...» Перестань сравнивать себя с другими!

Это только кажется. Нам почему-то кажется, что сотни взглядов прикованы к нашей персоне. Это нам так хочется! На самом деле люди больше заняты собой! Замечала ли ты, что каждый, кто рассматривает общую фотографию, пытается, прежде всего, отыскать себя? Как я вышла? А остальные уже потом. Так и в жизни.

Мудрый совет

Не отвечай обидой на обиду. Эта реакция срывает в нас автоматически. Прежде, чем включится кнопка автопилота, остановись на мгновение. Великий Леонардо да Винчи так писал по этому поводу: «Как теплая одежда защищает от стужи, так выдержка защищает от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснется».