**Как преодолеть чувство обиды?**

Конечно, каждый из нас слышал народную мудрость о том, что на обиженных воду возят, но все равно мы обижаемся.«Это все из-за них!», «если бы не этот Петя (Вася, Маша)», «меня никто не ценит»… Приходилось слышать такое? Когда обычному «нормальному» человеку нужно как-то оправдать собственные просчеты, он (этот человек) обычно обижается. Чаще всего чувство обиды — это попытка объяснить наши собственные неудачи пристрастным отношением других, несправедливостью. То есть, просто перекинуть свои проблемы на других.

Обида — смертельный яд для нашей души, делающий счастье невозможным в принципе и поглощающий массу сил, которые можно было употребить с большей пользой. Обидчивый человек постепенно попадает в порочный круг. Человек, который постоянно жалуется и обижается, постоянно чем-то недоволен — не лучший друг, одноклассник, коллега. К немуначинают относятся с прохладцей, ирониейи, следовательно, появляется дополнительный повод для обид и роптания.

Наша обида зависит от целого ряда причин:

 — от того, насколько справедливыми мы сами себя считаем;

— от оценки значимости обидчика (то, что мы можем стерпеть от одного человека, мы не потерпим от другого);

 — от возможных последствий (чем это опасно для нас);

 — от того, насколько мы себя контролируем;

— от личного восприятия обиды.

Чувство обиды, даже если оно основано на реальной несправедливости, не приносит ни удовлетворения, ни пользы и со временем становится эмоциональной привычкой. Постоянно ощущая себя жертвой несправедливости, Вы начинаете мысленно входить в роль человека, подвергающегося гонениям. Вы носите с собой это чувство, которое постоянно ищет внешний крючок, чтобы за него зацепиться. В такой ситуации нетрудно обнаружить доказательства предвзятого к себе отношения даже в самых невинных репликах и безобидных ситуациях. С затаенной обидой вы просто не в состоянии вообразить себя самостоятельным, независимым и уверенным в своих силах человеком, не можете быть хозяином своей судьбы. Бразды правления переходят в руки других.
 Обиды важно уметь преодолевать. При этом полезно вспомнить, что чувство обиды у вас вызывают не люди, события или обстоятельства. Это ваша собственная эмоциональная реакция. Только вы можете властвовать над ней, только вы в состоянии ее контролировать, правда, если сумеете понять, что чувство обиды и жалости к себе ведут не к счастью и успеху, а к поражению и страданиям.

*Запомните!*

1. Вы и только Вы лично определяете свои жизненные цели.

2. Никто Вам ничем не обязан.

3. Вы сами добиваетесь осуществления своих желаний, сами обеспечиваете собственный успех и счастье.

Если же избежать обиды не удалось, применяем следующую **технологию**:

1. Почувствуйте себя маленьким ребенком, который ощущает себя беззащитным и обиженным.

2. Признайтесь самому себе, что Вы испытываете чувство обиды; Скажите себе: «Да, я обижаюсь на …». Важно акцентировать для самого себя, что это не Вас обидели, а Вы обижаетесь на кого-то.

3. Определите причину Вашей обиды, т. е. каковы были Ваши ожидания по отношению к этому человеку. Завершите для себя фразу я хотел (а) бы, чтобы он (она) …

4. Посмотрите на ситуацию со стороны: Вы взрослый самостоятельный человек, вольный поступать так, как считаете нужным. Ваш партнер тоже вполне самостоятельный человек (даже, если это ребенок). А у партнера тоже есть свобода выбора в своих действиях, он волен поступать так, как ему хочется (даже ребёнок). Если Вы согласитесь с этой мыслью, Вам будет очень легко сделать следующий шаг.

5. Действовать! И немедленно!!! Попросите партнера выполнить то, что Вы от него ожидаете (если для Вас это действительно важно и Вы хотите этого добиться).

6. Всё!

Можно использовать и такой **прием:**

1. Запишите на листе бумаги все, что вы ждете от родных или друзей: как они должны вас воспринимать, что им следует о вас думать, как им надо о вас заботиться и все вам прощать и т. п. При случае передайте этим людям на рассмотрение данный список и попробуйте у них выяснить, насколько ваши ожидания реальны. Скорее всего, вас ждет не слишком приятное открытие: реальность вряд ли будет соответствовать вашему о ней представлению.

2. Затем составьте другой список: чего окружающие ждут от вас? Можно попросить нескольких друзей составить подобные же «списки ожиданий» в отношении вас. Быть может, вы сами регулярно обижаете близких «неверным» поведением, поскольку не соответствуете их ожиданиям.

3. Обсудите соответствие этих списков, и Вы увидите насколько Ваши ожидания совпадают (или не совпадают) с ожиданиями Ваших близких.

Так Вы предотвратите в корне целую кучу конфликтов и обид у Вас и на Вас будет куда меньше.

А можно использовать такой **способ избавления от обид:**отпустите их.Простопредставьте, что все ваши обиды находятся в воздушном шарике, вы отпускаете шарик и он вместе со всеми вашими обидами улетает в небо…далеко-далеко.