**«Приёмы работы психолога с чувством обиды**

**в процессе консультирования» (из опыта работы)**

педагоги-психологи

ГБУ ДПО РСПЦ

Тишина Ольга Александровна,

ГБУ ППЦ г. Тольятти

Денисова Марина Васильевна,

Фразу, которую мы знаем с детства «На oбиженных вoду вoзят», многие из людей воспринимают как нечто плохое. Если есть чувство обиды, то это верный признак того, что у человека случился разрыв с окружающим миром. «Обиженный» человек чувствует себя маленьким ребенком, который неспособен на компромисс. Он копит обиду, вспоминает ее, культивирует, окружает себя ее негативной энергетикой.

«Обида: барьер или ступень к росту» - тренинговое занятие, которое проводилось с группами подростков 13-16 лет на протяжении трех лет в различных общеобразовательных организациях Самарской области, приносило эффективные результаты. Параллельно отдельные игры и упражнения использовались в индивидуальных консультациях со взрослыми. Продуктивность этих консультаций была отражена в обратной связи клиентов.

Материал тренингового занятия «Обида: барьер или ступень к росту» нацелен на то, чтобы помочь клиентам разных возрастных категорий (с 13 лет и старше) через работу с чувством обиды трансформировать отрицательные ощущения в положительные.

Встреча начинается с игры-знакомства, цель которой - создать доброжелательную атмосферу. Участник занятия сначала называет свое имя, затем город и кулинарное блюдо, которые начинается на первую букву своего имени.

Следующий этап - просмотр мультипликационного фильма-притчи «ОБИДА» российского аниматора А.Будановой, в котором героиня с детства таит, копит обиду и позволяет ей управлять своей жизнью. Это приводит к тому, что она теряет радость жизни и не может получать удовольствие от простых вещей. Анализ сюжета помогает подросткам осознать, что обиды - это нормально, но их необходимо прорабатывать, не копить, а взрослым напоминает о внимательном отношении к эмоциям ребёнка и о том, как детские травмы могут влиять на взрослую жизнь.

Работа с чувством обиды клиента начинается с игры «Мои обиды». На воздушных шариках (диаметр 15-20 см) маркером необходимо написать свои обиды, которые волнуют (словами или символами). Следующий шаг - подбор ассоциации к этому слову. Затем, внимание клиента переключается на осознание обиды в теле. Необходимо ответить на вопросы (в идеальном варианте нарисовать, используя цветные карандаши):

- В какой части тела находится обида (написать)?

- Какой у неё размер?

- Какие цвета у обиды?

Важно проговорить чувства, которые возникают в состоянии обиды:

- Что чувствуете, находясь в состоянии обиды?

Трансформация отрицательных ощущений в положительные происходит тогда, когда после всей проделанной работы клиент осознает приобретения и потери в состоянии обиды:

- Что получаете, находясь в состоянии обиды?

- Что отдаёте в этом состоянии?

- Больше получаете от чувства обиды или отдаёте?

- Каким образом вы можете получить то, что получаете от обиды (зафиксировать письменно).

Выводы, сделанные на этих этапах:

- Чувство обиды- защита.

- Основа обиды - нарушение наших границ, обесценивание себя.

- Каждый человек защищает свои границы по - своему.

Ответ на вопрос «Нужно ли защищать свои психологические границы?» обобщается: это делать необходимо, но эффективными способами. Все варианты записать на листе.

Итоговое практическое упражнение «Все в твоих руках» - раскрывает разные смыслы понятия «отпускать обиду». Клиенту дают шарики с «обидами» (начало встречи). Их необходимо удержать все и сразу. Вывод: человек сам решает, что делать со своими обидами - если их отпустить, то как или держать при себе.

В заключении хочется отметить, что родители подростков, консультируемых с использованием материала тренингового занятия «Обида: барьер или ступень к росту», отметили, что дети стали более спокойными в общении, практически перестали обижаться с целью манипуляции. Взрослые в обратной связи отмечают, что общаться с родными людьми, коллегами стало проще, не стало причины искать виноватых в своих неудачах.

Литература

1. Ефимкина Р.П Сто чувств. Справочник практического психолога. ООО «Издательские решения», 2020.-560 с.