

Прощение

Прощение происходит тогда, когда человек понимает на уровне интеллекта, что лучше и правильнее – простить. Происходит через:

- 1) **Принятие** ответственности за свои мысли;
- 2) **Понимание** того, что жизнь в настоящем, а не в прошлом!
- 3) **Понимание** своих эмоций и желаний, которые не позволяют простить (ненависть, горечь, вина, стыд, жажда справедливости и др)
- 4) **Признание** того, что человек сам виноват перед собой же за свои страдания.
- 5) **Понимание** того, что обида и ненависть разрушают здоровье (печень, сердце, иммунную систему)
- 6) **Понимание** того, что человек прощает не ради обидчика, а ради себя!
- 7) **Принимать** людей такими, какие они есть: - ничего от них не ждать и не пытаться изменить их взгляды, установки и поведение.

Слова, слова... Всего слова.
Как с ними мы играем.
Задумаемся лишь тогда,
Когда от них страдаем.
Подколки, шутки от друзей
Мы весело встречаем.
Смеемся вместе над собой
И критику прощаем.
Однако есть всему предел,
Не стоит увлекаться,
Чтобы в один прекрасный день
Врагами не расстаться.
Он пошутил и в миг забыл,
И недоумевает
Когда назавтра его друг
Ему не отвечает.
Обиду долго не тая
Друг другу всё прощаем,
Что было всё в последний раз
Мы снова обещаем.
Опять на грабли наступив
По кругу повторяем.
И в ситуациях таких
Мы дружбу проверяем.



МКОУ средняя школа №2
г.Макарьева

**«Как работать
со своими эмоциями»**

"Обида"



педагог-психолог
Вишнякова
Ольга Юрьевна

Чем больше мы связаны чувствами с другим человеком, тем в большей степени он может стать источником хороших или плохих эмоций. Мы обижаемся на любимых, а так же на тех, кто связан с нами какими либо отношениями. Чтобы правильно размыслить обиду, нужно знать ее устройство. В теле эмоция обиды блокируется в «солнечном сплетении» и в гортани – «комочек в горле». Мышечный зажим в этих местах не дает энергии двигаться свободно и блокирует так же выражение эмоции гнева и тревоги. «Очищение» этих мест от информации неэффективных эмоций может происходить посредством РАЗМЫШЛЕНИЯ, т.е. вывода на осознание обид и претензий к другим людям, которые накопились за всю жизнь.

Искусство регулирования эмоций состоит в том, что если вас обидели – обижайтесь, претворяйте импульс в действие, а дальше не застревая в эмоции, нужно РАЗМЫСЛИТЬЕЕ, а не обидчика и таким образом погасить.

Работа с сознанием:

Обиды не будет, если будет:

- Понимание того, что никто никому ничего не должен.
- Отказ от оценки поведения другого, нет осуждения и сравнения. Можно позволить другому быть собой, т.е. снять с него проекции своих ожиданий. Это приводит к уважению другого и принятию его таким, какой он есть.
- Принятие своей важности, значимости для себя. Позволить себе быть собой.
- Ничего не ждать от другого. Не должно быть связи между поведением одного человека и состоянием радости, удовольствия другого. Начинать каждый день с чистого листа.
- Знать свою цель и идти к ней.
- Понимание того, что в мире возможно все.
- Понимание того, что люди все разные.

Методика очищения памяти от обид.

В состоянии благополучия и спокойствия:

1) представьте ситуацию прошлой обиды;

2) вспомните и обдумайте все элементы:

- свои ожидания,
- поведение другого,
- сравнение ожидания

и поведения,

- понимание рассогласования своих ожиданий и поведения другого.



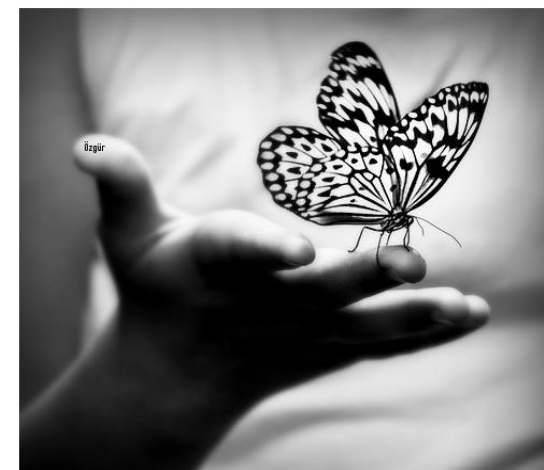
**«Как работать
со своими эмоциями»**

"Вина"



Чувством вины себя мы
отравили,
Несовершенство жалит нас
сильней осы,
Мы глупостью себя
поработили,
Добро и зло взваливши на
весы.

Но кто возьмется суд чинить
верховный?
Среди людей найдется ли
такой?
Ведь человек рожденный в
этом мире,
По сути, и не добрый, и не
злой!



педагог-психолог
Вишнякова
Ольга Юрьевна

Вина в отличие от обиды, менее контролируема. Особенно мучительна размытая, «плавающая» вина, когда человек страдает от чувства вины, но не может разумно объяснить, в чем же она состоит.

По Фрейдю, вина – основная причина неврозов и сопутствующих комплексов.

Чувство вины возникает тогда, когда мое поведение, состояние, способности не соответствуют ожиданиям другого.

Структура эмоции такова: вина, порождается рассогласованием того, каков я и каким я должен был бы быть в соответствии с ожиданиями значимых других.

Сила вины напрямую зависит от обидчивости человека.

Уменьшая обиды мы уменьшаем и чувство вины. Также чувство вины зависит от значимости человека, т.к. вина как эмоция содержит в себе эмпатическую составляющую – переживания значимого для меня

человек становятся моими переживаниями.

Вины не будет, если человек будет: принимать себя таким какой есть, уважать и любить себя, иметь смелость брать на себя ответственность за свои действия, мысли, чувства, слова, помнить, что никто ни кому ничего не должен и перестать оправдываться перед другими, не оценивать и не сравнивать свое и чужое поведение.



Методика ослабления вины.

Обдумывание ожиданий другого. Насколько его ожидания реалистичны? Верны ли мои представления о них? Какую роль мне приписывают? Откуда эти ожидания? И т.д.

Смена ролей. Поставив себя на место обиженного, я обдумываю происхождение этих ожиданий по схеме, которая мне известна из размышления обиды.

Полный отказ от сравнения и оценки. Изменение ожиданий другого.

Мое право состоит в том, чтобы уменьшить свою вину, а для этого надо уметь дать понять другому, что его обиды зависят от не реалистичности его ожиданий.

Можно попросить другого встать на мое место, что позволит ему взглянуть на ситуацию моими глазами.

Тогда другому будет легче понять, что возможно и что невозможно требовать от меня. Признание себя виноватым.

Основанием просить прощения является не правда и справедливость, а факт обиделся значимый человек или нет.

Отстранение от чувства вины:

- выявление границ того, что от меня зависит, а что нет;
- реалистическая оценка своих возможностей и принятие себя таким, каков есть.

Методика ослабления стыда

* **Познание стыда**, т.е. осознание моих ожиданий относительно себя и моего реального бытия (состояние, поведение, способности и т.д.)

Задать себе вопросы:

- Каким следовало мне быть, чтобы мне не было стыдно?

- каков я был. Раз мне стыдно?

По каким чертам моего «Я» происходит расхождение, порождающее мой стыд?

Какими были ожидания другого относительно моего поведения?

В какой степени они реалистичны?

* **Отстранение**. Я отстраняюсь от моих ожиданий относительно себя, что позволяет ослабить действие стыда. Это сделать легче, если я стараюсь понять источник происхождения моих ожиданий относительно себя. Задать себе вопросы:

- Почему они именно так думали обо мне?

- Знали ли они мои возможности и индивидуальные особенности?

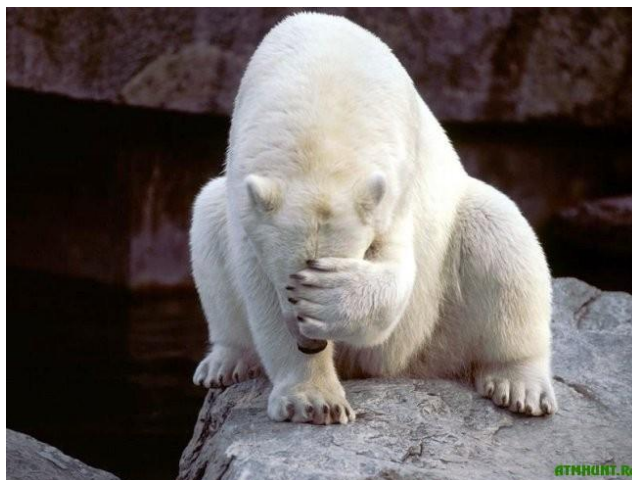
- Склонны ли были переоценивать себя и почему?

- Принимали ли они меня не только «хорошим», но и «плохим»?

- Испытывали ли они гордость, стыд за меня?

- Насколько в их глазах я выгляжу хуже других, подобных мне?

* **Отказ от сравнения**. Отказ от сравнения своего поведения со своими ожиданиями и ожиданиями других и отказ от оценки ослабляет переживание рассогласования ожиданий и реальности.



Какое бесстыдство –
не ведать стыда!
А вот устыдиться –
не грех иногда!
Лелейте и пестуйте
чувство стыда:
Не стыдно стыдливыми
быть, господа!

МКОУ средняя школа №2
г.Макарьева

**«Как работать
со своими эмоциями»**

"СТЫД"



педагог-психолог
Вишнякова
Ольга Юрьевна

Чувство стыда это тоже чувство вины только перед собой, а не перед другими. Это рассогласование человека и представлений или ожиданий о себе. Стыд скрывается за другими эмоциями – гневом, страхом, раздражительностью. Поскольку стыд неприятное чувство, он активирует защиту бегством, уходом из ситуации. Также одной из психических защит является переход энергии стыда в гнев, направленный на себя и на других. Возникновение стыда сопровождается различными чувствами: разочарование в себе, ощущение своей неуместности, смущение, робость, чувство вины, ощущение ошибки и др.

Размышление стыда - последовательность умственных операций:

1) Определение ситуации, т.е. сравнение данной ситуации с типичными образцами, имеющимися в памяти.

2) построение программы ожидаемого поведения, соответствующего этой ситуации.

3) Управление реальным поведением.

4) Оценка поведения – соответствует ли результат той цели, которая была поставлена изначально. Когда нет соответствия – возникает внутренний конфликт, который называется стыдом.

Размышление стыда представляет собой серию ответов на вопросы.

Когда вам стыдно, это повод задать себе следующие вопросы:

- Каким я должен быть, и как должен себя вести, чтобы мне не было стыдно? Ответ на этот вопрос способствует осознанию неосознаваемой

части «Я-концепции», это постепенно будет освобождать от иллюзий относительно самого себя.

- Откуда возникли эти черты «Я-концепции», т.е. те ожидания, которые я имею относительно себя?

- Насколько эти ожидания реалистичны?

- Существует ли возможность скорректировать эти ожидания в направлении большей реалистичности.

В процессе ответов на эти вопросы происходит размышление чувства стыда и осуществление контроля над этим чувством.

Подлинное изживание эмоции состоит не в ее уничтожении, а в повышении уровня контроля над ней. Единственный путь адаптации человека к своим эмоциям – это научиться правильно обижаться, правильно быть виноватым, правильно оскорбляться и правильно стыдиться.

Методика ослабления зависти и гордости

- Понимание того, что сравнение неуместно, так как люди изначально не равны. Каждый человек уникален. Принимая себя уникальным, человек тем самым принимает таковыми и других. Поскольку каждый уникален, то сравнение людей друг с другом неуместно.

- Отстранение от сравнения. Наблюдая акт сравнения (замечая его), я тем самым отделяю его от себя.

- Отказ сравнивать несравнимое. Любящие не сравнивают, сравнивают там, где намерены манипулировать другими людьми: в гражданских, а не в любовных отношениях.

- Перестать гордиться. Привычка сравнивать поддерживается тем удовольствием, которое мы получаем, когда результаты сравнения утоляют нашу гордость.



Людская зависть - сродни
подростку...

А там - до сглаза не далеко,
Подобно хищной зубастой
полости,

Кусает больно и глубоко...
Не видно ран глазами значимых,
Да только горечь - куда больней,
Душевных сил тобой

затраченных,
Как тяжесть брошенных в тебя
камней.

И даже как-то порой не верится,
Откуда зависть берётся в нас...
Зубами острыми в злобе щерится,
Взгляд ощущаем мы недобрых
глаз.

А может дело всё - в нашей
корысти?
Чего добиться трудней самим...
Потерей нашей духовной
гордости,
Когда мы с завистью на других
глядим!

МКОУ средняя школа №2
г.Макарьева

**«Как работать
со своими эмоциями»**

"Зависть и гордость"



педагог-психолог
Вишнякова
Ольга Юрьевна

Зависть – это изнанка гордости. Ее можно определить как ущемление человеческой гордости. Зависть может принимать различные облики – человек может испытывать к другому человеку презрение, или кто-либо может быть ему противен. Зависть может быть скрыта за другими социально приемлемыми переживаниями, такими как гнев, страх, обида, оскорбление, гордость или чувство превосходства. Поскольку чувства гордости и зависти устроены одинаково и различаются только ситуациями, то для знающего человека отчетливым индикатором наличия чувства зависти свидетельствует переживаемая или ущемленная кем-либо гордость.

Чувство зависти порождает гнев и агрессию против завидуемого. Чтобы не завидовать нужно перестать гордиться, ибо зависть питается гордостью, чтобы не гордиться, надо перестать завидовать, ибо гордость поддерживается и питается завистью тех, кто тебе завидует.

Зависть легко превращается в гнев, который имеет много источников:

- блокирование неудовлетворения желаний;
- благополучие врагов;
- неблагополучие близких людей;
- эмоциональное «заражение»:

если мои близкие испытывают вражду к кому-либо, то эта вражда заражает и меня.

Размышление зависти и гордости

Устройство зависти и гордости: зависть и гордость происходит от сравнения себя с другими. Ход мысли, порождающий зависть и гордость «здесь и теперь я должен во всем преобладать над другими, или к крайнем случае, быть равным им»

Понимание составляющих гордости и зависти: ожидания – идеи равенства, акт восприятия поведения другого человека, акт сравнения другого человека с собой.



*О, не тревожь меня укорой
справедливой!
Поверь, из нас из двух
завидней часть твоя:
Ты любишь искренно и
пламенно, а я —
Я на тебя гляжу с досадою
ревнивой.*

*И, жалкий чародей, перед
волшебным миром,
Мной созданным самим, без
веры я стою —
И самого себя, краснея,
сознаю
Живой души твоей
безжизненным кумиром.*

Ф.Тютчев

**«Как работать
со своими эмоциями»**

"Ревность"



педагог-психолог
Вишнякова
Ольга Юрьевна

Ревность – это зависть в любовных отношениях людей. Ревность в ее легкой форме способствует некоторой безопасности, и как бы способствует соблюдению тех обязательств, которые люди дают друг другу, соглашаясь жить вместе.

Ревность – сложный коктейль эмоций обиды, стыда, зависти, отвращения, чувства неполноценности, оскорбления, потребности быть индивидуальностью и др. Это переживание, которое сопровождает мысль о реальной или воображаемой потере любви. Она возникает в результате соперничества, конкуренции, нарушения обладания, принадлежности, неудовлетворения базовых потребностей и усиливается вследствие неудачи, потери престижа, стыда, ущемление достоинства. Все эти чувства структурируются на основе страха потери любви и

приводит к действиям, в которых человек чаще всего раскаивается.

Когда ревность берет управление нашим мышлением, чувствованием и поведением на себя, то она любую отрицательную эмоцию уподобляет себе и уже эта эмоция переживается как ревность. Чтобы управлять ревнивым поведением, надо уметь видеть, какие эмоции участвуют в образовании ревности и связываются с ней.

Размышление ревности

Какие чувства дают энергию ревности:

- Обида как ревность: поведение другого относительно меня не согласуется ни с договоренностью, ни с моими ожиданиями. Мои ожидания не подкрепляются, и возникает обида.

- Оскорбление как ревность: в ревности переживается ущемление моего «Я - для других», т.е. того, каким я хочу, чтобы меня видели другие.

- Стыд как ревность: ревность может стимулироваться стыдом за себя и за другого.

- Зависть как ревность, ущемленная гордость как ревность, чувство неполноценности как основа ревности, потеря власти и обладания как ревность, чувство потери индивидуальности как ревность, способ получения признания как ревность.

Упражнение
«Внесение осознанности в свою жизнь»

1. внесение осознанности в свои состояния:

Не осуждая, не считая, что одно лучше другого, начните осознавать, когда вы общаетесь в отношениях из защиты и из уязвимости.

- Как это ощущается в теле?
- Как звучит ваш голос?

2. внесение осознанности в уровень честности

Рассматривая самых важных в вашей жизни людей, спросите себя:

- Какие секреты вы скрываете от этого человека?
- Как это влияет на то, как я общаюсь с этим человеком?
- Как чувствуется внутри, когда я нечестен с этим человеком?
- Если я нечестен, чего я боюсь?

3. внесение осознанности в разделение пониманий

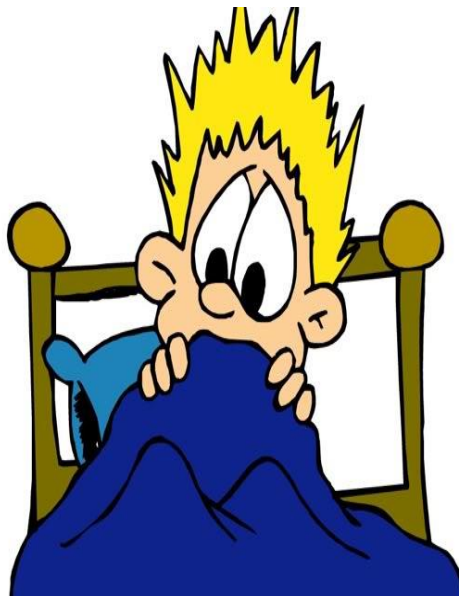
Рассматривая самые важные отношения, спросите себя:

- Какие понимания мы разделяем о дружбе и отношениях?
- Какие понимания мы разделяем о духовности?
- Какие понимания мы разделяем об общении?

4. разделение уязвимости

Выбрав самых важных в жизни людей, спросите себя:

- Как я чувствую себя внутри с этим человеком?
- Что я бы хотел ему сказать?



Я боюсь утечки газа,
Я боюсь дурного глаза,
Я боюсь, что кто-то скажет,
Что мне надо похудеть.
Я боюсь войны с Китаем,
Слов "мы всё про вас
узнаем"
И того, что я без слуха,
А меня попросят спеть.

МКОУ средняя школа №2
г.Макарьева

**«Как работать
со своими эмоциями»**

"Страх"



педагог-психолог
Вишнякова
Ольга Юрьевна

Чувство страха – это основной мотив, и может быть, основной вопрос с которым нам приходится разбираться жизни. Страх оказывает влияние на все аспекты нашей жизни: на то, как мы говорим, работаем, ведем себя в близких отношениях, выражаем себя в творчестве, и даже то, как мы дышим.

Работа со страхом включает в себя 3 этапа:

1. Возрождение способности чувствовать
2. Медитация на «присутствие» - обнаружение в себе наблюдателя.
3. Пробуждение жизненной силы через риск.

Большая часть наших страхов возникает из-за потери контакта с собственной подлинностью, с собственным Я. Если мы можем найти дорогу обратно в чувства, войти в стыд и шок и заново открыть богатство чувств – гнева, радости, бодрости, горя и др., то это энергетически обогатит и укрепит каждого. Для возрождения способности чувствовать нужно присутствие 6 составляющих:

- не судящая, не давящая атмосфера,
- исцеление путем понимания и принятия,

- пространство, чтобы чувствовать и признавать реальный стыд и шок,

- энергия решимости и целенаправленности,

- умение слушать тело и доверять ему,

- пробуждение внутреннего знания.

Упражнение «Возрождение чувств»

Найдите удобное положение тела. Пусть ноги и руки расслабятся. Постепенно начните входить глубоко внутрь себя. Позвольте себе сонастроиться со своим телом. Позвольте своему вниманию прийти в тело.

Начните переносить внимание в сердце. Чувствуйте его какместилище огромного сострадания и принятия. Позвольте качеству принятия расширить внутреннее пространство. Заменяя любые суждения пространством, ощутите, что теперь внутри становится больше места, чтобы наблюдать себя и чувствовать себя. Начиная дыхательные упражнения на 1-2-3-4 вдох и на 4-3-2-1 выдох только медленнее. Во время вдоха язык прижимается к небу и вдох происходит через нос,

выдох через рот. И так 4-5 раз. Затем медленно открываем глаза.

Процесс восстановления самоуважения, упражнение

1. Делиться сдерживанием

Вспомните самых важных людей в своей жизни и вообразите каждого, по очереди, сидящим напротив вас. Чем вы не поделились с этим человеком? Есть ли что-то, что вы утаили и не говорите? Что заставляет вас сдерживаться? Есть ли что-нибудь, в чем, по-вашему, этот человек не чувствителен к вам? По мере того, как вы делитесь, наблюдайте, возникает ли гнев или защита? Заметьте откуда приходит энергия в теле. Трудно ли с этим человеком оставаться уязвимым? Почему?

2. Осознавание уважения

Выберите несколько самых значительных в вашей жизни людей, включая любовного партнера, и запишите все, в чем, по-вашему, вы нечувствительны и неуважительны в отношении его пространств.

Заметьте, как вы добиваетесь от них того, чего хотите. Какие стратегии вы используете?