

# Тренинг личностного роста «Прощение обид»



# Правила работы в группе

- 1 Принцип «Я»
- 2 Здесь и теперь
- 3 Искренность и открытость
- 4 Конфиденциальность

# Рефлексивный круг

- ◆ Почему надо прощать обиды?
- ◆ Как вы чувствуете себя по отношению к человеку, которого не простили?
- ◆ Кого легче простить: близкого или постороннего человека?
- ◆ Кто может нас сильнее обидеть: родной или чужой человек?

# Работа с высказываниями

- Если вас задели – обратите внимание на свои комплексы, на больные точки своей души, а не обидчика.
- Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью.
- Не следует предъявлять чрезмерных требований другим людям.
- Слабые не умеют прощать. Способность прощать - это качество присущее сильным.
- Не расстраиваться – это хранит душевную чистоту и энергию, держит душу на нужной волне.

# Работа с высказываниями

- ◆ Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может.
  - ◆ В жизни случайностей не бывает. Сам человек формирует внутри себя удачливость или несчастье.
  - ◆ Быть незаслуженно обиженным – пустяк, если вы не продолжаете об этом помнить.
  - ◆ Обвинять и мучить себя так же глупо, как и других.
-

# Обида в вопросах и ответах

- ❖ **Почему одни люди более обидчивы, а другие менее?**
- ❖ Обидчивы все. Просто у разных людей свои слабые места. Если попадают в «точку», где на данный момент путаница и неясность, то человек обижается, не понимая на что.
- ❖ **Как справиться с чувством обиды?**
- ❖ Попробуйте признаться себе «Да я обиделась», выразить свои чувства тому, на кого вы обиделись, понять, что же так сильно обидело. Избегать самообвинений. Отслеживайте все мысли и слова о себе.

# Обида в вопросах и ответах

- ❖ И как только чувствуете, что впадаете в самообвинения, останавливайте себя. Избегайте неконструктивной критики себя. Будьте доброжелательны к себе, любите себя и почаще себя хвалите – тогда вы станете менее уязвимы для других.
- ❖ **Если меня продолжают обижать, как быть?**
- ❖ Если вы чувствуете, что нарушаются границы вашей личности и страдают ваши интересы – надо их защищать. Иначе агрессор будет вторгаться все дальше и дальше, все дальше, все больше разрушая вас и ваше самоуважение.

# Обида в вопросах и ответах

- ❖ Если обидчик будет продолжать доводить вас, спросите себя: «Хочу ли я испытывать чувство обиды по заказу этого человека?» И относитесь к его репликам, как к шуму ветра за окном. Не получая желаемой реакции, такие люди постепенно отстают.
- ❖ **Как стать не обидчивым?**
- ❖ Полезно повторять про себя: «Чтобы не случилось, я не обижаюсь!».
- ❖ **Когда мы становимся обидчивы?**
- ❖ В состоянии стресса, болезни, внутреннего конфликта или конфликта с любимым человеком мы становимся уязвимыми и более обидчивыми.



# Обида в вопросах и ответах

- ❖ **Почему я часто обижаюсь?**
- ❖ Большие ожидания от других людей чреваты глубокой обидой. Допустим, вы делаете доброе дело для близкого человека и «знаете», как он должен отнестись к этому. А его реакция совсем не та, которую вы ожидали. Ощущение, что вас недооценили, вызывает чувство обиды, грусти, раздражения.
- ❖ **Как отвечать на обиду?**
- ❖ Первый и самый важный шаг – это терпеливо дать человеку выговориться. Не вступайте ни в какие объяснения, пока агрессор способен вас услышать.

# Обида в вопросах и ответах

- ❖ Можете сказать следующее: «Я прекрасно понимаю как вы расстроены. Вы вправе возмущаться, но будьте так добры, перестаньте меня оскорблять».
  - ❖ **Как справиться с отрицательными эмоциями и как управлять гневом, когда обижен?**
  - ❖ Гнев, который вы испытываете, желательно сразу выразить агрессору. Но не следует реагировать агрессией на агрессию. Обратитесь к агрессору со словами: «Послушайте» и сделайте одновременно останавливающий жест рукой. Затем начните говорить быстро, твердо и без улыбки.
-

# Обида в вопросах и ответах


## ◆ Как простить обиду?

- ◆ Один из способов избавиться от чувства обиды – это представить себе обидчика и мысленно избить его. После этого, как вы в деталях представили эту сцену, мысленно восстановите все следы побоев на теле обидчика и простите его за причиненные обиды. Обиды нужно прощать, так как непрощенные обиды вредят в первую очередь тому, кто носит их в себе. Обиды вызывают боль и раздражение, портят настроение, мешают работать, и, в конце концов, вызывают разнообразные заболевания

# Рефлексия

## ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ:

- 1.Какие чувства Вы испытали?
- 2.Что нового узнали?
- 3.Будете ли ВЫ прощать обиды?



**Пусть крещенские  
морозы заморозят ваши  
слезы!**

**Счастье пусть растопит  
лед!**

**Пусть веселым будет  
год!**

**С КРЕЩЕНИЕМ  
ГОСПОДНЕМ!**