

Если тебя обижают



Невозможно найти человека, который бы не испытывал обиды. Этому подвержены и взрослые и дети. Обида может возникнуть из-за осознания какой-либо несправедливости, из-за чувства одиночества, из-за непонимания.

Но сегодня мы поговорим не о том, что делать, когда вы обиделись, а о том, что делать, если вас обижают.

Давайте порассуждаем, кто и как может вас обидеть. Первое, что приходит на ум — это ваши сверстники. Они могут обидеть вас тем, что не берут в игру, отпускают насмешки в ваш адрес. Это действительно обидно и неприятно. Что же делать?

Наиболее распространенный ответ, которые взрослые дают в таких случаях: «Не обращай внимание». Иногда это действительно полезная способность: не придавать слишком большого значения чему-то. Но в большинстве случаев эта рекомендация трудновыполнима: вы просто не можете не обращать внимания на то, что вас обижает или печалит. Даже небольшие эпизоды такого рода обычно ярко запоминаются. А если вы и научитесь «не придавать значения», игнорируя свои реальные переживания, то это помешает вам найти способы изменить ситуацию.

Первый способ — разобраться в причинах происходящего. Для этого вы можете обратиться за консультацией к педагогу-психологу. Мы всегда рады видеть вас у себя.

Второй способ — посмотреть на себя со стороны и спросить себя: «Что я сейчас делаю для того, чтобы ситуация складывалась таким образом? Что я могу сделать, чтобы изменить ее?».

Третий способ — постараться понять причины отвергающего поведения ваших сверстников. Возможно, это их внутренние трудности: неуверенность, тревога перед



новичком, зависть, а возможно и закономерная реакция на поведение с вашей стороны.

Уважаемые ученики, не нужно бояться прийти со своими проблемами к взрослому. У них очень большой жизненный опыт, и, поверьте, когда-то их тоже кто-то обижал. Они смогут поделиться с вами своим успешным опытом совладания с подобными трудностями.

На консультации у педагога-психолога мы с вами сможем обсудить, какие действия можно предпринять, чтобы наладить отношения со сверстниками. Мы поможем вам увидеть ваши сильные качества, которые могут быть оценены другими.

Ребята, помните, что вы не одни. Мы всегда готовы вас выслушать, помочь и поддержать.

С уважением, ваши педагоги-психологи.