

Видано за підтримки Програми Партнерства Альянсу Каунтерпарт/
Агентства Міжнародного Розвитку США



УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ

01004, Україна, Київ, вул.Горького, 4/2, тел. 234-83-68

Не стоить прогибаться под изменчивый мир... А.Макаревич

Вік від 12 до 16 часто пов'язаний з першими серйозними міркуваннями про життя. Ти можеш замислюватися над тим, що ти за людина, що ти відчуваєш відносно себе, своєї сім'ї, своїх друзів, і, навіть людей, які тобі не подобаються.

У цей період життя почуття бувають дуже сплутаними. Це час змін, сумнівів, конфліктів і відчуття небезпечності. Іноді ти можеш відчувати себе зовсім самотньо, відокремлено від усіх і кожного.

І ти неначе стоїш на мосту між дитинством і непізнаним дорослим світом. Ти вже не дитина і ще не доросла людина - але у тебе є почуття і дитини, і дорослого. Це час конфліктів і нерішучості.

І це тіньовий бік такого віку.

Але є і світла гама. Цей вік - період зростання як фізичного, так і емоційного.

Багато чого гарного трапляється з тобою. Життя відкривається для тебе новим білим аркушем. Що ти прагнеш написати на ньому?

Ти вже багато усвідомлюєш про себе і про світ і маєш можливість вибирати. І це схоже на казку про подорожнього, який стоїть на роздоріжжі. Перед ним багато доріг і йому потрібно вибрати, якою прямувати. У казках, як правило, на такому перепутті лежить камінь, де написано: "Направо підеш ...", "Наліво підеш...", "Прямо підеш...".

Що написано на твоєму камені? Яких зустрічей ти чекаєш на своїх дорогах? Важливо знати яких, тому що це можуть бути зустрічі із самим життям.

Є різні способи зустрічі з життям.

Деякі з них ведуть до задоволення від спілкування з іншими людьми, бажання пробувати щось нове, швидкого засвоєння нового досвіду, який набувається із сприйняттям навколишнього світу.

Інші - до страху та уникання стосунків, відчуття жертви, залежності від оточуючих.

У тебе вже може бути різний досвід відносин зі світом. Може в одних стосунках ти відчуваєш і поводиш себе як сильна і незалежна людина, а в інших дозволяєш на себе тиснути, принижувати тебе.

І, можливо, у твоєму житті є люди, з якими ти частіше займаєш позицію жертви (це коли ти дозволяєш принижувати і використовувати тебе, а з середини відчуваєш неповноцінним та нездатним себе відстояти). І здається, що немає можливості протистояти їм.

І це також є вибір.

І ти можеш обирати - поводити себе й надалі з позиції приниженого, або почати змінювати свою роль.

ЩО ТАКЕ ПРИНИЖЕННЯ?

- 👉 слово або вислів;
- 👉 жест чи знак;
- 👉 ситуація чи поведінка;

==> які призводять до того, що людина відчуває свою неповноцінність.

Це слова чи дії, що призводять до того, що ти починаєш погано до себе ставитися.

Тебе принижують, якщо тобі кажуть:

- 👉 це дурна ідея;
- 👉 це кожний дурень може;
- 👉 ти завжди такий / така...;
- 👉 ти ні на що не спроможний / не здатна.

Тебе принижують, якщо:

- 👉 тебе ігнорують у розмові;
- 👉 не цікавляться твоєю думкою щодо справ, які пов'язані з тобою;
- 👉 ображають тебе в присутності близьких для тебе людей



Але зверни увагу!

Не тільки інші можуть принижувати тебе. Ти сам можеш це робити по відношенню до себе.



Ти принижуєш себе, коли:

- ▼ надто часто не сприймаєш компліментів і зменшуєш свої досягнення - "Мені просто пощастило...", "Насправді я не такий хороший...";
- ▼ не визнаєш своїх чеснот і приписуєш їх іншим - "Ти зробив всю роботу, я тільки допоміг ось тут і ось тут...", "Я б нічого не зміг зробити без допомоги...";
- ▼ часто випереджуєш особисту думку чиеюсь - "Наш вчитель завжди каже...", "Мій товариш міркує...";
- ▼ не хвалиш себе, через те, що вважаєш, що не вартий цього;
- ▼ відгукуєшся на звертання типу: "Привіт, тупак";
- ▼ приймаєш прізвиська типу "Дебіл", "Дилда";
- ▼ уникаєш спілкування з людьми, тому що остерігаєшся їхнього несприйняття;
- ▼ вважаєш, що якщо хтось каже чи робить щось приємне для тебе - то це тільки тому, що ця людина ввічлива і добра, а не тому, що ти цього вартий/варта (тобто, думаєш, що це швидше його/її великодушність, ніж твоя цінність).

Багато життєвих ситуацій самі по собі не є принизливими. Це такі складні ситуації, коли твої інтереси та потреби не співпадають з інтересами та потребами оточуючих. Те, як ти поводиш себе в них, може або принижувати тебе, або ні.

В таких ситуаціях ти можеш:

1. Поводити себе так, ніби ти "знизу" по відношенню до оточуючих (і тоді ти відчуваєш себе приниженим) – це коли ти нехтуєш своїми почуттями чи потребами.
2. Реагувати дуже агресивно, і, захищаючи себе, нехтувати почуттями та потребами оточуючих.
3. Ти можеш відстоювати себе та свої потреби, відчувати себе рівним і таким же значущим, як і інші, не принижуючи інших та не уражаючи їх права.

Ось приклади ситуацій, в яких ти можеш вибирати, як себе поводити.

А. Ти домовляєшся з другом про зустріч. Ти приходиш вчасно, а друг дуже сильно запізнюється. Ти відчуваєш роздратування. Нарешті він приходить. **Ти:**

1. "Привіт. Нішл!"

Ти маєш право почути пояснення. Якщо ти його не почуєш, твоє роздратування і незадоволення залишаться з тобою і зіпсують тобі настрій. У тебе залишаться негативні почуття до друга. Він не засвоїть урок і буде вважати, що з тобою можна поводити себе так і надалі.



2. "Якого біса! У таких випадках можеш навіть зовсім не приходити!"

Ти не дізнався причини запізнення. Людина у відповідь на твою агресію, почне захищатися. Вона не внесе із цього ніяких уроків. Ви можете просто посваритися.



3. "Я чекаю цілу годину. Я роздратований. Давай домовимось: наступного разу або попереджай про запізнення, або я чекаю 10 хвилин і йду."

Ти маєш право знати, чому тебе змусили чекати. Можливо, ти дізнаєшся, що була важлива причина, і тобі не буде так прикро. У всякому випадку, твої слова дадуть йому/їй чітко зрозуміти, що тебе це не влаштовує. Ти висловиш свої почуття, і вони не стануть між вами.



Б. Твої батьки зустрілися з твоїм новим товаришем, який тобі подобається і з яким тобі цікаво. Він їм не сподобався, і вони його критикують. **Ти:**



1. "Мабуть, ви маєте рацію, я більше його не покличу..." - а як же твоя особиста думка, твій інтерес до цієї людини?



2. "Так завжди! Вам не подобається ніхто, з тих, кого я приводжу!" - а як же повага до іншої точки зору?



3. "Мені здається, що ви не праві. Ви тільки но з ними познайомилися. Маїте довіру до мене та моєї думки про людей" - з тобою можуть бути незгодні, але ти маєш право на свою власну думку.

В. Ви з друзями вирішуєте, на яку дискотеку піти. Одна з вас наполягає на варіанті, який не підходить тобі:

1. "Чу, якщо всі туди... тоді і я з вами..." - а як же твої інтереси?

2. "Ні за що! Ти збожеволіла, якщо хочеш туди!" - а як же увага до товаришів?

3. "Мені не подобається ця ідея. Мені казали що в... (якесь інше місце, куди б тобі хотілось піти) ... є ... (переваги місця, що пропонуєш ти)..." - важливо зацікавити друзів своєю ідеєю, знайти слова, які дійсно змусять їх прийняти твою ідею як найкращу.

У житті бувають різні ситуації.

Бувають ситуації, коли найефективнішою є агресивна відповідь. А буває так, що простіше промовчати і перечекати. Важливо, щоб в тебе було багато різних стратегій поведінки. Також важливо бути уважним не тільки до того, що говорити, а й до того, як ти це робиш.

Найчастіше важливі не самі слова, а те, що ти відчуваєш при цьому і як це виражається у твоєму тоні, голосі, жестах.

Наприклад, ти можеш відчувати провину, а виражати роздратування і злість.

Люди часто відчувають провину, коли відстоюють себе. А крім того, може виникати страх, що тебе не зрозуміють і відштовхнуть. Або сором від того, що твоя позиція може ображати когось. Такі почуття виникають через те, що для нас важливо, як нас сприймають та оцінюють ті, хто нас оточує.

Провина та страх несприйняття іншими можуть змушувати тебе відчувати себе неповноцінним та врешті решт поступатися тим, що важливо для тебе. Коли ти часто переживаєш ці почуття - це може провокувати на принизливу поведінку по відношенню до тебе.

У деяких ситуаціях ти можеш просто виразити всі почуття, які виникають у тебе: *Я боюсь, що ображу тебе, і все-таки, я зроблю так, тому що це дуже важливо для мене.*

І це може допомагати тобі відстоювати себе.

Коли ти починаєш відстоювати себе, інші люди можуть не погоджуватися і намагатися повернути тебе в твій попередній стан. Це не тому, що світ поганий. Просто люди могли звикнути до цього або для них так зручніше.

Якщо ти хочеш позбутися позиції приниженої людини, головне не зупинятися на перших поразках і розуміти, що цей шлях може бути не коротким.

Рухатися доведеться невеликими поступами, щоб світ встигав звикнути до того, як ти змінюєшся.

Спробуємо повернутися до початку нашої розмови. Чого ти чекаєш від зустрічі зі своїм життям?

Який вибір ти хочеш зробити?

Ти можеш його зробити цілковито підлаштовуючись під світ, і ти можеш його зробити, спираючись на свої потреби і, при цьому, враховуючи потреби світу.

Пам'ятати про себе і про те, чого насправді ти хочеш - це один із способів не дати себе принизити. І при цьому усвідомлювати, що те, чого хочеш ти, важливо так само, як і те, чого прагнуть оточуючі.

Спробуй замислитись над тим, як ти сприймаєш себе у взаємодії зі світом.

Можливо, ти вважаєш, що тебе часто принижують ті, хто тебе оточує. А, можливо, є тільки певні люди та окремі ситуації, в яких ти частіше відчуваєш приниження.

Ти можеш згадати ситуацію взаємодії з людьми, де тебе поважали. Що було з твоїми почуттями? Напевно, в середині тебе було відчуття впевненості у собі, особистої цінності, інтересу до тих, хто тебе оточує.

А в якій позиції ти знаходишся, коли тебе принижують?

Саме відношення нас самих до себе впливає на те, як до нас ставляться оточуючі.

Навіть якщо оточуючі більш схильні підкреслювати твої вади, пошкідуйся про себе та своє добре ставлення до своєї особи.

Як ти думаєш, що спільного між сніжинками та відбитками пальців людини?



Здається, що всі вони однакові. Але немає двох однакових сніжинок, так як і немає двох однакових відбитків пальців. Кожна людина є єдиною та унікальною.

Можливо, в миттєвості смутку чи образи, тобі не дуже віриться в свою цінність та вірність обраного шляху. Напевно, в такі хвилини тобі щось не дуже подобається у собі, чи в тому, що відбувається з тобою. Це ще не означає, що ти не унікальна або не цінна людина.

Спробуй наведені нижче слова поселити десь в середині себе, щоб, навіть у скрутні часи, тобі спадало на думку:

Я - це я. У всьому світі немає нікого подібного до мене.

Мені належить все, що в мене є: моє тіло, включаючи все, що воно робить, мої почуття, якими б вони не були - тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість: всі слова, які я можу вимовляти, - ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні: мій голос, гучний чи тихий, усі мої дії, звернені до інших людей, чи до мене самого(самої).

Мені належать усі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать усі мої перемоги й усі мої поразки та помилки.

Усе це належить мені. І тому, я можу дуже близько познайомитися із собою.

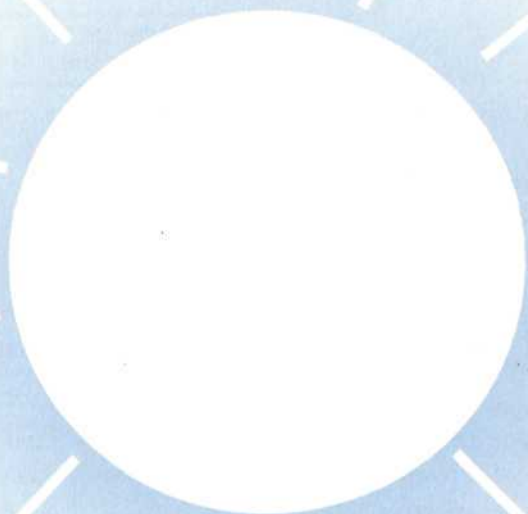
І я можу висунути так, щоб усе у мені сприяло моїм інтересам.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити, діяти.

Я належу собі, і тому, я можу удосконалювати себе.

Я - це я, і я - це чудово.

Твій портрет у променях сонця.



*Напиши своє ім'я і на малюю портрет у центрі сонячного кола.
Потім уздовж променів напиши все гарне, що ти про себе знаєш.*

Може варто додати ще променів?!...



Автори - К.Бабенко, І.Дідковська
Керівник проекту - В.Бондаровська
Дизайн - М.Гейко

**УКРАЇНЬКА
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ**

01004, Україна, Київ, вул. Горького, 4/2, тел. (044) 234-83-68