

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

ЯК СПРАВЛЯТИСЯ З НЕПРИЄМНИМИ ПОЧУТТЯМИ ДО ІНШИХ ЛЮДЕЙ



УКРАЇНЬСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ

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

Досить часто трапляються в житті ситуації,
коли нам буває погано.



Відчуваємо злість



Ми ображаємось



Ми боїмось

В такі хвилини нам здається, що інші люди недобре ставляться до нас. Ми чуваємо себе самотніми.

Ми думаємо: "Всі люди погані!"

Здається, що ніхто не зможе нам допомогти.

Але виявляється, завжди є вихід

Давай поміркуємо, що можна зробити, щоб почуватися щасливішим.

Як ти вважаєш, чи однаково ми сприймаємо одне і те ж саме?

Давай спостерігати.

Наприклад, така звична для тебе ситуація:

тебе не запитали на уроці.



Яке почуття виникає в тебе?

А яке почуття може виникнути у інших людей?

Злість

"Це було єдине запитання,
яке я знаю".



Радість

"Яке щастя,
я цього не знаю!"



Заздрощі

"Сашка завжди
встигають
запитати".



Пригнічення

"Вона впевнена,
що я нічого не знаю."



Засмучення

"Вона ніколи мене
не запитує".



Чи бувало так з тобою?
Згадай інші ситуації.

Зверни увагу,

справа не в тому, що трапилось, тобто не в самій події, а в тому, як ти її сприймаєш.

Поглянь, що трапилось: **ІДЕ ДОЩ.**



ЦЕ ЖАХЛИВО!

Я не можу припинити цей дощ! Він завжди йде, коли я хочу кататися на велосипеді.

Чи впізнаєш ти себе?
Можливо ситуація була інша?

А тепер, давай порівняємо, хто краще себе почуває.
Як ти гадаєш?

ЧУДОВО!

Щоправда, я не зможу покататися на велосипеді. Проте мені не доведеться полоти грядку та поливати її. І вдома знайдеться багато цікавого.

Бачиш, які різні бувають реакції.

Багато залежить від того, як ти себе відчуваєш.

Якщо ти віриш в успіх, він частіше за все приходить до тебе. Але, якщо, все ж таки, не пощастило, **НЕ ВТРАЧАЙ НАДІЮ.**

Перш за все - **ЗАСПОКОЙСЯ.**

Для цього зроби декілька глибоких вдихів та видихів.

СПРОБУЙ сприйняти свою невдачу як урок.

СКАЖИ СОБІ: *"Я тільки вчуса. Я маю право на помилку!"*

ПОДУМАЙ: *"В чому була моя помилка? Чому в мене не вийшло?"*

А далі - дуже важливо: **"ЗА ЩО Я МОЖУ СЕБЕ ПОХВАЛИТИ?"**

Стати впевненішим допомагають слова: **"Я можу!"**
Спробуй повторювати їх тихенько (перед контрольною, наприклад).

Якщо ти зробиш все це, вдруге тобі буде легше робити цю справу.

НАПРИКЛАД, ТАКА СИТУАЦІЯ:

Я знову погано розповів вірша, хоча вчив весь вечір і вдома розповідав гарно.

За що я можу себе похвалити:

Я все ж таки розповів його до кінця, а минулого разу я повністю забув останній куплет.

В чому була моя помилка:

*Коли я розповідав вірш, я дивився на клас і коли побачив, **ЯК** на мене дивляться діти, я розхвилювався.*

Урок 1: Наступного разу, я спробую дивитися не на дітей, а, наприклад, у вікно чи на протилежну стіну.

Урок 2: Запам'ятай! Частіше за все ми вигадуємо те, що про нас думають інші.

Ти не можеш знати, що думає чи почуває інша людина, доки ти в неї про це не запитаєш.

Можеш завести **ЩОДЕННИК УСПІХІВ**. Записуй в нього всі свої успіхи - великі і маленькі.

КОЖНИЙ МАЛЕНЬКИЙ УСПІХ - ЦЕ ТВОЯ ПЕРЕМОГА

Як ти тепер розумієш, багато залежить від тебе. Якщо роздратування "зривати" на комусь, чи накопичувати в собі, це ні до чого доброго не приведе. Проблему ти все одно не вирішиш, а тільки будеш почувати себе погано.

Якщо **ТИ ХОЧЕШ** почувати себе краще:

- 1 **Не поспішай** "виплескувати" почуття на оточуючих.
- 2 **Навчись заспокоюватися.**

Для цього є різні способи.

Вибери той, який підходить тобі.

Наприклад, можна:

- ◆ **зробити дихальну гімнастику** - декілька глибоких вдихів і видихів (вдих на один рахунок, затримай повітря на чотири рахунки, видих на два рахунки);

- ◆ **випити стакан води, чаю, соку, коли;**

- ◆ **стати під душ;**



5

- ◆ **спробувати відволіктися:** поговорити з кимось по телефону на іншу тему, почитати книжку, послухати музику;

- ◆ **зробити декілька фізичних вправ** (можна побоксувати з подушкою);

- ◆ **поплакати для себе, можеш придумати свій спосіб.**

Після такої розрядки обов'язково відчуєш себе спокійніше.

Тепер можна обдумати і обговорити положення без криків, плачу та сварок.

Рішення обов'язково знайдеться

Крім того, виявляється, що набагато приємніше живеться доброзичливим людям.

Як ти вважаєш, що почуввають злі, жадібні та заздрісні люди?

Постійне невдоволення шкодить і серцю, і нервовій системі, і шлунку. Крім того - у такої людини зазвичай зовсім мало друзів.



6

Як на твою думку, про що приємніше згадувати і розповідати іншим: про те, як ти допоміг комусь, чи про те, як образив когось?

Виявляється, що доброту в собі треба **"тренувати"**: робити добрі вчинки, помічати в людях добре.

Наприклад, згадай та розкажи про хороші якості, добрі вчинки своїх друзів чи однокласників. Спробуй згадати якнайбільше приємного про кожного.

Якщо при тобі когось ображають, підтримай слабкішого.

ПАМ'ЯТАЙ: "Слово може врятувати!"

Ми з тобою зробили спробу розібратися чи можна інакше сприймати деякі проблеми. Ми сподіваємося, що твоя віра в себе трішечки зроста.

**ВСЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ТЕБЕ. ПРОДОВЖУЙ ДАЛІ.
МИ ВІРИМО В ТЕБЕ.**

При розробці буклету були використані такі матеріали:

Джилл Андерсон **"Думай, пытайся, развивайся"**,
С.-П. "Алфавит", 1996;

Г.К.Зайцев, С.А.Насонкіна **"Уроки знайки.
Воспитай себя."**

С.-П. "Детство-пресс", 1999



Упорядник - **О.Возіянова**

Керівник проекту - **В.Бондаровська**

Дизайн - **М.Гейко**

**УКРАЇНЬКА
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ**

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