

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

ЯК СПРАВЛЯТИСЯ З НЕПРИЄМНИМИ ПОЧУТТАМИ ДО ІНШИХ ЛЮДЕЙ



УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ
01004, Україна, Київ, вул. Горького, 4/2, тел. 234-83-68

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



Відчиваємо злість



Ми ображаємося



Ми боїмось

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

Ми думаємо: "Всі люди погані!"

Здається, що ніхто не зможе нам допомогти.

Але виявляється, завжди є вихід

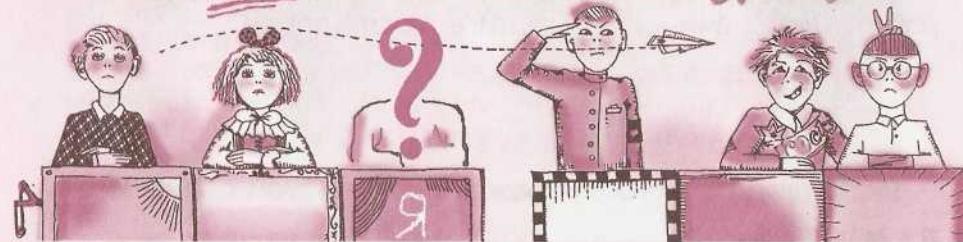
Давай поміркуємо, що можна зробити, щоб почуватися щасливішим.

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".

"Яке щастя,
я цього не знаю!"

Радість



Заздрощі



"Сашка завжди
встигає запитати".

"Вона впевнена,
що я нічого не знаю".

Пригнічення



Засмучення



"Вона ніколи мене
не запитує".

Чи бувало так з тобою?
Згадай інші ситуації.

Зверни увагу,

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

Поглянь, що трапилося: ІДЕ ДОЩ.



ЦЕ ЖАХЛИВО!

*Я не можу
причинити 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 почував.
Як ти гадаєш?

ЧУДОВО!

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

3

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 вчуся. 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 вірши, я дивився на
клас і коли побачив, ЯК на мене
дивляться діти, я розхвилювався.*

4

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:

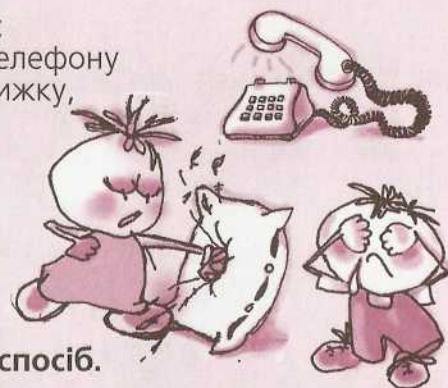
- ◆ **зробити дихальну гімнастику** - декілька глибоких вдихів і видихів (вдих на один рахунок, затримай повітря на чотири рахунки, видих на два рахунки);
- ◆ **випити стакан води, чаю, соку, коли;**
- ◆ **стати під душ;**



◆ **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 почувають злі, жадібні та заздрісні люди?

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



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 добре вчинки, помічати в людях добре.

Наприклад, згадай та розкажи про хороші якості, добре вчинки своїх друзів чи однокласників. Спробуй згадати як найбільше 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 зросла.

**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**



**УКРАЇНСЬКА
АСОЦІАЦІЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПСИХОЛОГІВ**

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