

# Копирование детьми модели поведения родителей



- Ребенок с первых дней жизни находится в окружении взрослых людей: родителей, бабушек и дедушек, прочих родственников. Потому неудивительно, что ему свойственно подражать взрослым, копируя их поведение.





В повседневной жизни мама и папа передают своему ребенку модель поведения в обществе. Поэтому очень важно помнить, что наши мысли и поступки, как положительные, так и негативные мы передаем своим детям, тем самым закладывая в них «программу поведения» в будущем.



Например, если мы постоянно повышаем голос на ребенка, и он будет считать такое поведение приемлемым и криком добиваться своего.



Если вы требуете от ребенка складывать свои вещи по местам, а сами позволяете себе оставить вещь на кресле или диване, то ребенок не будет вас слушать, сколько бы раз вы ему это не говорили. Потому, что в данном случае ваши слова будут противоречить вашей модели поведения, которую копирует ребенок, то есть вы сами своим поведением учите ребенка разбрасывать вещи



- "Мы сами должны быть той переменной, какую хотим видеть в окружающем мире» (Ганди)
- В повседневной жизни мы сами должны быть терпеливыми, добрыми, уверенными и честными, если хотим видеть эти качества в своих детях.



# Обида

- Обида – это агрессия, которая делает больно не столько обидчику, сколько тому, кого обидели. Ведь невысказанная, непрощенная обида разъедает душу и даже может нанести вред здоровью.
- По мнению психологов, способность обижаться появляется у человека в детстве и сопровождает нас всю жизнь. Она появляется, когда происходит что-то неприятное для нас. Если мы не готовы к неожиданному повороту событий и не знаем, как справиться с нежелательной ситуацией, то возникает обида – защитная реакция психики на непредвиденные сложности.



# Причины обиды:



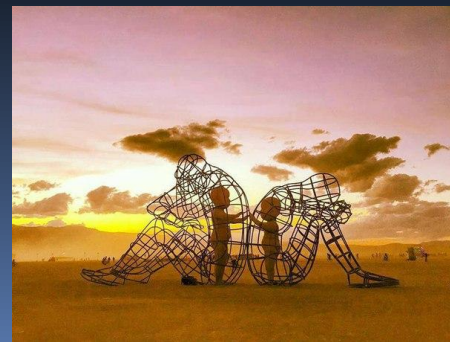
- Первая причина обиды – манипуляция, причем осознанная. Человек сознательно «надувает губы», чтобы вызвать у другого чувство вины. Чаще всего так поступают девушки, когда хотят добиться желаемого от мужчины.
- Вторая причина – неумение прощать. Если посмотреть на эту причину с другой стороны, то ее тоже можно назвать манипуляцией, только неосознанной.
- И третья причина обид – обманутые ожидания. Например, женщина надеется, что любимый подарит ей шубу, а вместо этого он преподносит большую мягкую игрушку.

В основном люди становятся обидчивыми в состоянии стресса, депрессии, ссоры с близким человеком. Часто обижаются на все подряд и те люди, которые слишком сильно себя жалеют и любят. Их могут расстроить даже самые безобидные шутки или замечания, сказанные в их адрес.



# Почему возникает обида?

обидчивость – это проявление нашего детского эго. Даже если человеку 40, 50 или 60 лет, он в глубине души может чувствовать себя как напуганный малыш или взбунтовавшийся юнец. Даже бытует такое мнение, что внутри взрослого человека всегда живет ребенок, и он может быть или счастливым и радостным, или обидчивым и одиноким. К счастью, мы никогда не сможем полностью избавиться от этого ребенка в своей душе. Просто нужно создать те условия, в которых ему будет приятно и комфортно жить.



# Научись выражать свои чувства!!!



- Чтобы обрести способность преодолевать обиды и обидчивость, в первую очередь нужно научиться выражать свои чувства. Очень часто люди говорят так: «Ты поступаешь плохо, ты меня обижаешь, ты меня выводишь из себя», – то есть сваливают вину на оппонента. Куда лучше сказать: «Мне неприятно, когда ты так поступаешь, для меня обидны твои слова». Если мы станем чаще говорить о том, что чувствуем в данный момент, тогда начнем отдавать себе отчет в том, что всегда испытываем какие-то эмоции – это очень важно понимать.

# Ментальная обида

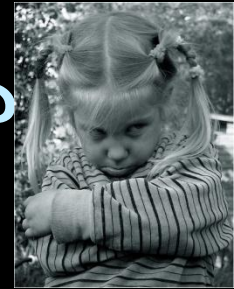
- Это такая обида, которая никогда не проходит, и человек постоянно на что-либо обижен. Возможно, кто-то из наших читателей возмутится и скажет, что такого не может быть. Но это, увы, правда. Как мы уже говорили, склонность к обидам появляется в детстве потому, что на ребенка, который дует губки, взрослые обращают внимание быстрее, чем на спокойного и довольного происходящим. Малыш очень быстро понимает: чтобы его услышали и обратили внимание, нужно всегда строить из себя обиженного. У людей с ментальной обидой еще в детстве вырабатывается привычка к состоянию постоянно «униженного и оскорбленного». Уже будучи взрослым, такой человек начинает манипулировать окружающими, вызывая у них чувство вины.



# Как справиться с обидой???

- 1) стоит ли держать на кого-то обиду, причиняя вред прежде всего самому себе? Постарайтесь простить человека, и вы сразу почувствуете облегчение
- .
- 2) Попробуйте из неприятной ситуации вынести что-либо полезное для себя. Если человек вас обидел, значит, он задел за ваше больное место, сказал правду в глаза (ведь очень часто мы обижаемся именно на неприятную правду). Постарайтесь понять, почему сказанное вас так задело, признайтесь хотя бы себе, что в словах обидчика есть доля истины, и поблагодарите его, что он говорит неприятные вещи вам в глаза, а не распускает слухи за спиной. Одно это достойно уважения, а не обиды

# Как справиться с обидой?



- 3) Всегда пробуйте понять человека, прежде чем обижаться на него. Быть может, он сделал это неосознанно, у него просто такое поведение в принципе. Если человек агрессивен или груб, возможно, дело вовсе не в вас, а в каких-то его жизненных обстоятельствах: может быть, у него сейчас проблемы на работе или в личной жизни
- 4) Если вас обидел посторонний человек, с которым вы никогда больше не встретитесь, не стоит держать обиду в себе. Просто забудьте про нее, так как с этим человеком вас ничего не связывает. Если же обиду нанес близкий друг или родственник, то без откровенного разговора не обойтись. Но начинать такой разговор нужно только тогда, когда вы уже остынете и приведете эмоции в порядок

# Как справиться с обидой?



- 5) Очень часто люди обижаются на то, что другой человек не оправдал их ожиданий. Поймите, никто не может читать мысли окружающих, и если вы хотите, чтобы человек поступил определенным образом, нужно попросить его об этом, а не ждать, пока он сам догадается о вашем желании, а потом еще и обижаться, если этого не произошло.
- 6) Если у вас не получается забыть обиду, а все уговоры, что обижаться бессмысленно и глупо, не помогают, тогда стоит воспользоваться техникой НЛП. Она обычно действует безотказно. Возьмите листок бумаги, напишите на нем имя того, на кого вы обижаетесь, и выскажите все, что у вас наболело. Затем перечитайте свой список и сожгите, представляя, как вместе с листком сгорают ваша обида и агрессия.

# Как справиться с обидой



- 7) Еще можно взять листок бумаги и на нем написать: «Я прощаю своего друга/подругу, мать, отца и т.д. за те обиды, которые они мне нанесли (перечислите все обиды)». Пишите это по 70 раз ежедневно в течение 30 дней, и постепенно вы почувствуете, как ваша обида уходит.
- 8) Возьмите подушку или боксерскую грушу и представьте, что это ваш обидчик. Выскажите все, что у вас на душе, бейте или кричите – в общем, дайте выход своей обиде и агрессии. Делайте это до тех пор, пока не почувствуете облегчение.

A coastal scene featuring a bird perched on a log in the foreground, waves crashing on a sandy beach, and a cliff with buildings in the background under a cloudy sky.

Обиды  
записывайте  
на песке,

благодетия  
вырезайте на мраморе