ТЕХНИКА РАБОТЫ С ОБИДАМИ  
(авторская Е. Тарариной)  
  
Цель: осознание собственных механизмов переживания обиды.  
  
Задачи:  
- учиться слушать и слышать внутреннее «Я»;  
- развивать эмоциональный интеллект;  
- научиться выстраивать адекватные ожидания к людям и ситуациям.  
  
Инвентарь: цветные карандаши, белый лист бумаги (А-4).  
Время работы: 40-45 минут.  
Возрастные рамки применения: клиенты от 13 лет и старше.  
  
Вступление. Вспомните обиду, которую вы испытывали в прошлом или испытываете сейчас. Постарайтесь как можно ярче воспроизвести в памяти ситуацию, которая вызвала у вас обиду, сконцентрируйтесь на возникших чувствах.  
Алгоритм работы  
- Расположите лист А-4 горизонтально. Нарисуйте в любой части листа какое-либо транспортное средство: самолет, поезд, машину, танк, лодку – все, что угодно. Транспорт должен быть небольшим по размеру.  
- Теперь нарисуйте флажок (также в любой части листа).  
- Нарисуйте природный ландшафт на этом же листе. Не обязательно, чтобы это был только лес или только болото. Фантазируйте – на вашей картине рядом могут быть горы, реки, пустыни, ледники и пальмы. Ваш ландшафт должен занять все свободное место на листе. Используйте цветные карандаши.  
- Проведите пунктирной линией маршрут от транспортного средства до флажка.  
- Посмотрите на получившийся рисунок, обращая внимание на то, по каким ландшафтам проходит ваш маршрут от транспорта к флажку.  
  
Интерпретация  
Транспорт символизирует обиду, её символическое изображение.  
Флажок – преодоление обиды (проживание, прощение).  
От того, как вам свойственно переживать обиду, зависит, через какие природные ландшафты проходит маршрут от транспорта до флажка.  
Вода связана с необходимостью эмоционального «отреагирования» чувств.  
Лес – потребность в многократном повторении ситуации (проговаривании).  
Горы, пещеры могут отражать ограничивающие убеждения личности.  
Пустыни можно понимать как необходимость побыть в одиночестве, уединении.  
Поляны, равнины – потребность поддержать себя, настроить на результат, прощение.  
Болота, ледники часто связаны с вытесненными, непрожитыми чувствами, тлеющим гневом, недовольством, депрессией.  
Облака могут символизировать уход в «позицию ребенка», нежелание брать на себя ответственность.  
Солнце – потребность в заботе.  
Части ландшафта, которые не затрагивают маршрут, – состояния, эмоции и чувства, которые не участвуют в проживании вами обиды.  
Вспомните, как вы переживали обиду, о которой подумали в начале упражнения? Что вы чувствуете сейчас, глядя на рисунок?  
Вывод. Обиды - это абсолютно необходимое каждому человеку состояние, которое помогает лучше понять смысл своих ожиданий и требований, даёт возможность изменить свои убеждения, стратегии поведения и найти способы решения трудных задач