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