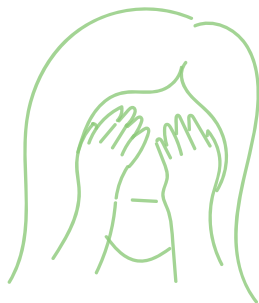


Эфир 12

ВИНА И СТЫД

**ВИНА И СТЫД РАСТУТ ИЗ ТОГО ТАЙНОГО МЕСТА
НАШЕЙ ДУШИ, В КОТОРОМ МЫ СОВЕРШЕННЫ
ИЛИ ХОТЯ БЫ БЛИЗКИ К СОВЕРШЕНСТВУ –
ИЗ НАШЕГО ИДЕАЛЬНОГО Я.**

ВИНА. Я сделал что-то не так



Пример:

Муж буркнул что-то под нос
– «Наверное, ему еда не понравилась».

Подруга не позвонила
– «Может, я ее обидела чем то?».

Человеку кажется, что во всём происходящем
виноват именно он

*СТЫД. Я какой-то
не такой*

Стыд и вину часто путают. Между тем, вина — это
чувство, что я сделал ошибку, а стыд — ощущение, что я
сам — ошибка.

Например, ребенок кричит, бегает, играет —
«Перестань кричать и бегать! Как тебе не стыдно так
себя вести?!».

Многие не знают, как по-другому разговаривать
с ребёнком.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ?

ИСПЫТАВ ЧУВСТВО ВИНЫ, ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ:

**Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЕЛАЮ ЧТО-ТО,
ЧТО НЕ СООТВЕТСТВУЕТ МОИМ УБЕЖДЕНИЯМ,
ЦЕННОСТЯМ?**

**ЕСЛИ ДА, ТО ПРИЗНАЙТЕ ВИНУ
И ПРЕДЛОЖИТЕ РЕШЕНИЕ ЗАДАЧИ.**

Пример:

Вы не выполнили поручение коллеги и чувствуете себя виноватым. Признайте свою вину и предложите выполнить поручение сейчас, компенсировать финансово или как-то иначе исправить ситуацию.

ЧТО ДЕЛАТЬ СО СТЫДОМ?

**ЕСЛИ ВАМ СТЫДНО, ПРОВЕРЬТЕ ФАКТЫ:
МЕНЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО МОГУТ ОТВЕРГНУТЬ В ОБЩЕСТВЕ?
Я НЕ СООТВЕТСТВУЮ ПРАВИЛАМ, ДЕЙСТВУЮЩИМ В НЕМ?**

**ЕСЛИ ДА, ТО РЕШЕНИЕМ ПРОБЛЕМЫ СТАНЕТ ЛИБО ПРИВЕДЕНИЕ
СЕБЯ В СООТВЕТСТВИЕ С НОРМАМИ ОБЩЕСТВА, ЛИБО ПОИСК
ОБЩЕСТВА, ГДЕ МОИ ОСОБЕННОСТИ БУДУТ ПРИНЯТЫ.**

Пример:

вас в чем-то обвиняет начальник или стыдит мама, а вы не делаете ничего плохого. Нездоровая вина заставляет вас мучиться — это все, что она делает. Цель нездоровой вины — не оставлять вас в покое.

В результате вы ничему не учитесь, вы просто страдаете.

И объедаетесь, чтобы защитить себя от страданий.

Важно!

*Не извиняйтесь и не пытайтесь компенсировать
ущерб, к которому вы не имеете отношения.
Найдите человека, который окажет вам поддержку.*

УПРАЖНЕНИЕ

МОРСКАЯ ФИГУРА, НА МЕСТЕ ЗАМРИ

Это упражнение, которое поможет вам еще лучше слышать ваше тело, и с его помощью проживать эмоции, регулировать их и управлять ими. Оно хорошо работает и с тревогой, и со стыдом, и с виной.

Описание упражнения.

В моменте, когда какая-либо эмоция проживается особенно ярко, скажите себе:

**«Стоп!» — как в игре «Морская фигура,
на месте замри».**

В качестве сигнала «стоп» может быть выбрана условная кнопка на вашем теле или резинка для денег или для волос, надетая на руку. Например, дотронулись до этого участка тела или до резинки на руке — срабатывает «стоп», и вы замираете в той позе, в которой находились в данный момент.

Замрите на секунду-две и поменяйте эту позу на любую другую позу. Она может быть нейтральной, может быть противоположной. Это неважно. Она должна быть просто ДРУГОЙ.

Понаблюдайте за своими реакциями в теле и за своими ощущениями.
Подробно запишите все свои наблюдения.



МЕТОД ПОМИДОРА



Суть этого метода в том, что необходимо давать себе регулярные короткие перерывы на отдых между делами.

По методу помидора на выполнение дела рекомендуется отводить, например, 25 минут, после чего давать себе 3–5 минут отдыха, во время которого вы можете заниматься чем угодно.

Чтобы отслеживать время, специально заводится таймер. Очень хорошо подходит кухонный таймер. Он как раз и дал название методу, потому что часто бывает в форме помидора.

После нескольких (трех-четырех) таких сеансов чередования работы и пятиминутного отдыха делается перерыв на больший промежуток времени – на 15–30 минут.

Сколько раз за день вы даёте себе отдых?

Составьте себе план дел на день, включив в него перерывы

ПЛАН НА ДЕНЬ

1 _____
перерыв

2 _____
перерыв

3 _____
перерыв

4 _____
перерыв

5 _____
перерыв

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов

еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

дата

Утренняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

**причина еды
+ время приема**

**что съели
+ балл голода
+ эмоции**

Что чувствуете в теле?
Что происходит с вами?

**результат,
что в итоге съели**

Что получили от еды?
Изменились ли эмоции,
ощущения в теле?

Вечерняя вода: сегодня я пил(а) воду (t-воды) _____

Итоги в конце дня: еда по голоду в 4-7 баллов
еда по другим причинам

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1

Продолжайте работу с симптомами.

Чем больше вы тренируетесь, тем проще вам будет справляться в моменте, когда вы будете сталкиваться с тревожными состояниями.

2

Работайте со стыдом и виной.

Вам необходимо вспомнить и описать 10 ситуаций, когда вы чувствовали себя виноватыми, и 10 ситуаций, когда вам было стыдно.

Подчеркнуть или выделить контрастным цветом те ситуации, в которых вы действительно были виноваты.

3

Отработать алгоритм работы с реальными чувствами вины и стыда: написать, как можно было бы поступить, как загладить свою вину или избежать ситуации, которая вызвала стыд.

Минимум неделю выполнять упражнение «Морская фигура, на месте замри»

4

Познакомиться с методом помидора. Начать планировать свой день и не наносить ущерб себе и своему телу. Помните: вы самый ценный человек в своей жизни!

