



# МИЛОСЕРДИЕ

<http://sbmcollege.ru>

## ПРОФСОЮЗ



став краевой организации профсоюза работников здравоохранения РФ. В нашей первичной профсоюзной организации состоит 129 человек, что составляет 55% от общего количества работников. На профсоюзном собрании коллектива 10 июня 2014 года был избран профкома колледжа: председатель – Наталья Николаевна Зозуля, заместитель председателя – Любовь Владимировна Перека, члены профкома: Эллада Кимовна Арутюнян – методист методического отдела, Анна Викторовна Анфиногенова – преподаватель основ сестринского дела, Ольга Викторовна Гусарева – преподаватель иностранных языков, Анжелика Андроникова Левченко – преподаватель хирургии, Лилия Алексеевна Крылова – преподаватель фармации, Наталья Петровна Кугут – преподаватель стоматологических дисциплин. В основном работа профкома направлена на защиту прав работников коллектива – по оплате труда, премированию, предоставлении отпуска, санаторно-курортному лечению, решению спорных трудовых вопросов с работодателем.

Заседания профкома проходят в последний четверг каждого месяца с обязательным оформлением протокола. На собрание приглашается директор колледжа Константин Иванович Корякин, который также является членом нашей первичной профсоюзной организации. Каждый член профсоюза может свободно посетить собрание, задать вопросы, высказать свое мнение.

На заседании профкома решаются вопросы оказания материальной помощи сотрудникам колледжа; участия в проведении различных мероприятий, торжеств и праздников в нашем учебном заведении; покупки новогодних подарков детям сотрудников; организации поездок на море, в горы, проведения корпоративных вечеров; обсуждается награждение юбиляров денежной премией; решаются спорные вопросы, изложенные в устном или письменном виде.

Такие мероприятия очень сплачивают коллектив, создают ощущение защищенности каждого члена профсоюза. Очень хочется, чтобы в нашей первичной профсоюзной организации было больше наших сотрудников, поэтому мы обращаемся к вам, уважаемые коллеги: «Вливайтесь в нашу организацию, мы ждем вас!»

**Н. Н. Зозуля,**  
председатель профкома,  
**Э. К. Арутюнян,**  
член профкома

## ОПОРА И ЗАЩИТА

*«Зачем нужен профсоюз? Что он мне дает?» – такие вопросы задают люди из-за отсутствия у них достоверной информации о деятельности профсоюза и его задачах на современном этапе.*

Профессиональный союз – это добровольное общественное объединение людей, связанных общими интересами по роду их деятельности, на производстве, в сфере обслуживания, культуре и т. д. Профессиональные союзы, в которые люди объединились в борьбе за нормированный рабочий день и достойную заработную плату, впервые были созданы в России более 100 лет назад. Профсоюз – единственная общественная организация, которая представляет интересы работников и защищает их права. Вступив в профсоюз, работник получает право:

- на все социально-экономические нормы и льготы, предусмотренные в коллективном договоре;
- на бесплатную юридическую помощь по вопросам приема на работу, переводов по работе и увольнению, рабочего вре-

мени и отдыха, охраны труда, гарантий и компенсаций. Профсоюзы от имени члена профсоюза в качестве его представителя могут без персонального участия работника по его поручению или просьбе представлять его интересы в урегулировании разногласий с работодателем;

- в рассмотрении индивидуального трудового спора работника, члена профсоюза, с работодателем или его представителями;

- на содействие профсоюза и его специалистов по вопросам оплаты труда, размера заработной платы и своевременной ее выплаты;

- на содействие в повышении квалификации работника и получении соответствующего рабочего места с более высокой оплатой труда;

- на защиту профсоюзом в случае увольнения с работы, дру-

гих несправедливых действий;

- на бесплатную правовую помощь профсоюза в рассмотрении его вопросов в суде;

- на оперативную защиту интересов по другим вопросам, в т.ч. по улучшению условий труда на конкретном рабочем месте;

- на защиту члена профсоюза при расследовании несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний, по вопросам возмещения вреда, причиненного здоровью на производстве;

- на материальную помощь в случаях возникновения тяжелых жизненных обстоятельств;

- на помощь в получении льготной путевки на санаторно-курортное лечение, на оздоровление и отдых для себя и членов семьи.

Профсоюз работников здравоохранения РФ – одна из круп-

нейших общественных организаций страны. Он учрежден в 1990 году, в исключительно сложных общественно-политических условиях, в период глубочайшего системного кризиса и целенаправленного наступления на права трудящихся.

Ставропольская краевая организация профсоюза работников здравоохранения РФ объединяет 241 первичную профсоюзную организацию, в которых работают 62 тысячи членов профсоюза. Ее первоочередной задачей была и остается деятельность по обеспечению социальных прав и гарантий работников, мотивация профсоюзного членства, молодежная политика, совершенствование форм и методов обучения профсоюзного актива.

Первичная профсоюзная организация ГБОУ СПО СК «Ставропольский базовый медицинский колледж» входит в со-



# ДЕЯТЕЛЬНЫЙ ПАТРИОТИЗМ

**О модернизации современного образования можно спорить бесконечно. Единственным непреложным фактом является то, что общество имеет сегодня уникальные возможности повышения его качества. И бесспорным остается то, что потребность в высококвалифицированных специалистах возрастает ежедневно. Особенно остро нуждается общество в медицинских работниках.**

Важнейшими качествами медработника считается его готовность к трудовой деятельности, культура, милосердие. Проблему привития этих качеств студентам в учебном учреждении каждый колледж решает в меру своих сил, опираясь на основы педагогики. Конечно, нужно честно признать, что критерии проверки знаний намного опережают критерии опре-



деления готовности выпускника к служению профессии с моральной стороны, ведь труднее определить готов ли молодой специалист к беззаветному служению обществу и государству, нежели то, усвоил он теоретический учебный материал или нет.

Наши студенты осваивают профессию на практике с первого года обучения, поэтому прекрасно понимают, что такое трудовая культура. Именно непосредственное общение с людьми, ожидающими помощи специалиста, ложится в основу трудовой дисциплины и культуры общения с пациентом на профессиональном уровне. Происходит естественная психологизация трудового воспитания. Студент сознательно выстраивает свое поведение в рабочей обстановке, тренирует навыки, вкладывает душу в процесс лечения больного, внутренне настраивается на деятельность.

Здесь совпадают педагогические усилия теории с практическим их воплощением. Личностная культура переплетается с трудовой, и это благоприятно сказывается на

отношении к окружающему миру. Так зарождается жизненная позиция будущего специалиста-медика. Он ощущает себя способным помочь, а это, в свою очередь, формирует желание творить добро, поддерживать окружающих и становиться нужным обществу.

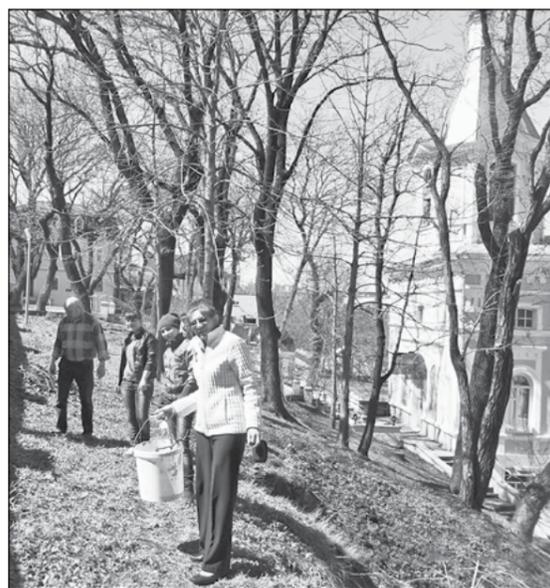
Особенности культуры труда студента-медика, приобретаемые на практике, несут в себе самооценку, навык общения и тренируют выдержку в сложной ситуации. Это дает возможность почувствовать, оценить важность профессии, которая служит людям, поддерживает их и обеспечивает полноценность труда в дальнейшем. Здесь формируется чувство причастности к жизни своего города, края, страны. Чувство гордости за себя и свою работу вселяет уверенность в собственных силах, ответственность за происходящее вокруг, а это уже сопричастность к гуманизму, сути настоящего патриотизма.

В словаре С.И. Ожегова сказано, что патриот – это, во-первых, человек, одушевленный патриотизмом, преданный своему Отечеству, своему народу. Во-вторых, это человек, преданный интересам какого-либо дела, горячо любящий что-либо. Таким образом, можно утверждать, что это нравственная основа жизни, без которой невозможно единение людей, утверждение закона, а следовательно, существование сильного государства.

В СБМК проблеме формирования патриотизма уделяется большое внимание, поддерживается тесная связь с городским военным комиссариатом, который оказывает поддержку воспитательному отделу колледжа. Все понимают, что призывами патриотизм не формируется. Поэтому на классных часах и мероприятиях посто-

янно присутствует свобода мысли и формируется сознание своей причастности к происходящему в стране, крае, городе. Так, на мой взгляд, укрепляется духовное начало жизни.

Наши студенты – будущие медики. Им присуще чувство сострадания и желание помочь, поддержать. Поэтому так интересны и многогранны наши встречи «За круглым столом». Участники делятся своими впечатлениями о беседах с выпускниками, прошедшими чеченскую кампанию, об участии в «библиотечных ночах», о проблемах по защите окружающей среды и истории медицины края, которые поднимаются на городских конференциях. Участие в митингах по поддержке Крыма и юго-востока Украины, сбор гуманитарной помощи привлекают особое внимание на таких мероприятиях.



Важно, что воспитательный отдел с помощью кураторов выявляет лидеров, талантливых, креативных студентов, способных увлечь остальных. А это, в свою очередь, дает толчок к творческому отношению к жизни, развитию гуманизма, толерантности, милосердия и патриотизма. Ключевая



проблема духовно-нравственного воспитания тесно связана с практическим участием в патриотических акциях: донорстве, сборе гуманитарной помощи, высадке деревьев и кустарников, дежурстве по колледжу.

Выдающийся общественный деятель и педагог Ян Амос Коменский заложил основы педагогики нового времени, учитывая все достижения этой науки с древних времен. Можно назвать еще не менее десятка имен известных ученых, которые сходились во мнении, что умственное развитие должно сочетаться с практической деятельностью, которая делает эту деятельность креативной. М. В. Ломоносов первым в русской науке призывал педагогику к формированию человека-патриота, который нравственно будет готов к бескорыстному служению на благо Отечеству.

На очередном заседании «За круглым столом» вновь обсуждалась тема патриотизма. Выступающих было много, а содержание выступлений – разнообразно. Мне хочется отметить два из них, в которых было сказано о патриотизме именно медицинских работников.

Студентка первого курса Юлия Калюшина напомнила имена тех медиков, которые оказались жителями нашего края. Вот фрагмент из ее выступления:

*О подвиге Ивана Сусанина знают все. А вот что произошло в начале 1943 года. Под натиском наших войск гитлеровцы поспешно оставляли Ставрополь. Проходя Александровский район, они потребовали проводника. Показать дорогу вызвался местный фельдшер Петр Демченко, хотя он сильно хромал. Бесстрашный человек завел отряд гитлеровцев в места, из которых не было никакой надежды выбраться. Была страшная метель и все выбились из сил. Даже лошади падали и тут же замерзали. Петру Демченко удалось сбежать под по-*

*кровом метели и темноты, а отряд фашистов наступил русские войска и уничтожили.*

Анестезист реанимационной службы Марина Мартиросян участвовала в первой чеченской кампании в 1996 году. Она признается, что страшные воспоминания не дают ей спать ночами до сих пор, но при этом уверена, что ее участие в боевых

действиях помогло многим. И таких мужественных людей много. Наши медики, сильные и бесстрашные, преданные своему делу и стране, по своему приближали победу и всегда были готовы к подвигу.

Молодежь вольно или невольно ориентируется на авторитеты, старается равняться на них, в том числе и при выборе будущей профессии. Так зарождаются профессиональные династии. Например, у Юлии Гончаровой бабушка, Мария Ивановна Зорина, окончила СБМК в 1960 году. Работала фельдшером в Черкесске, а после замужества переехала в город Михайловск и трудилась в центральной больнице. Бабушка Даши Ковяшниковой тоже окончила наш колледж. Тогда она была Агафьей Ивановной Самариной. Всю свою жизнь она работает в ЦРБ села Петровского.

Приведу фрагмент еще одного выступления, подкупающего своей искренностью. Вот что рассказала нам Лариса Празян:

*Я – студентка медицинского колледжа и, надеюсь, будущий медик. С детства меня учили любить, понимать и жалеть все, что меня окружает. Пожалеть птичку, насыпать ей зимой крошек; пожалеть котенка, накормить его, погладить; пожалеть сорванный цветок, поставить его в вазочку, продлить ему жизнь. Меня учили любить жизнь мои родные. Может, поэтому я решила стать медиком.*

*Сейчас все решают великий вопрос человечества: как вырастить настоящего патриота? Мне кажется, что многое зависит от семьи, от той атмосферы, которая окружает нас. Если человеку с детства читают хорошие книги, учат слышать музыку и те звуки, которые выражают состояние души, ручья, собаки, зайчонка, то он сразу понимает, что и где хорошо, а что и где плохо.*

*Для меня патриотизм – не просто слово. Я люблю то место, где я родилась и многое знаю об истории своей семьи, города, края. Уверена, что патриотизму нельзя научить насильно, человек сам должен захотеть, почувствовать, что искренне любит свою страну и готов ее защищать. Еще я убеждена, что патриотизм вырастает из сострадания, стремления помочь. Я буду медиком и смогу помочь людям, а кто-то станет ветеринаром и будет помогать животным. Другие специалисты окажут помощь растениям, воде, цветам, экологии... Это и будет нашим патриотизмом, так как мы будем спасать всех и все вокруг, и друг друга тоже.*

**О.П. Пашковская,**  
преподаватель ЦМК  
ОГСЭ дисциплин



СТУДЕНЧЕСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП



С ноября прошлого года наш колледж в Молодежном Парламенте при Думе Ставропольского края представляет студента СБМК Дмитрий Высоких. Он работает в комитете по охране здоровья и социальной политики.



Молодежный парламентаризм – система представительства прав и законных интересов молодежи как особой социальной группы, которая основана на создании и функционировании при органах государственной власти или в установленном ими порядке специальной общественной консультативно-совещательной структуры молодежи.

В этом году Дмитрий завершает обучение в нашем колледже. За время учебы он проявил себя как активный человек, ув-

АКТИВИСТЫ

НАШИ В ДУМЕ

леченный общественной деятельностью. Юноша пел на концертах, принимал участие в городских и краевых конференциях, Всекавказском молодежном форуме «Машук-2012», Всемирном русском народном собрании при участии Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла, Межрегиональном слете руководителей волонтерских отрядов Северо-Кавказского федерального округа.

С октября 2014 года он является помощником депутата Думы Ставропольского края О.П. Дроздовой и координатором Ипатовского районного отделения «Либерально-демократической партии России».

Сейчас Дмитрий работает над созданием Молодежной Палаты Ипатовского района и продвигает свой законопроект по здравоохранению. В нем, в частности, предлагается утвердить знак «Почетный донор Ставропольского края».

С. Добровольская

СИЛА ДРУЖБЫ

В СЕМЬЕ ЕДИНОЙ

Ставрополь – многонациональный город, в нем проживают представители более ста национальностей и этнических групп. Только в нашем колледже обучаются студенты 34 национальностей. В сентябре прошлого года в краевом центре открылся «Дом дружбы», где сосредоточились культурные центры народов, проживающих на Ставрополье.



ческой молодежи к новым условиям, поведали о своих творческих проектах.

Ребята с удовольствием посмотрели национальные армянские танцы в исполнении ансамбля «Наири».

Культурный центр Дагестана представил замечательный «Парный кумыкский танец». Все были приятно удивлены, узнав в танцорах наших студентов – Алихаджи Айдемирова из 413 группы и Карину Курбанову из 362 группы. А русский танец в исполнении Юли Зайцевой из 162д9 группы вызвал восхищение горячих кавказских парней.

Отрадно, что любой праздник в нашей стране многолик, многоязычен: в хороводе дружбы можно услышать веселые украинские и русские песни, переключаясь с задорными кавказскими танцами, или чудный мотив дудука, который вдруг прерывается зажигательной лезгинкой. А самое главное, что всех нас, независимо от цвета кожи и разреза глаз, объединяет великое чувство любви и благодарности к родному колледжу, к родному городу, к родной земле.

И.И. Казанцева, председатель центра духовно-нравственного воспитания «Родник души»



Духовный центр «Родник души», который работает при библиотеке нашего колледжа, организовал встречу студентов с представителями национальных культурных центров Дагестана и Армении. Председатель молодежной организации народов Дагестана в Ставрополе Гаджимурад Сурхаев и исполнительный директор Армянской национально-культурной автономии в Ставрополе Антон Варданян рассказали нашим ребятам о том, какие задачи выполняют центры, каким образом они способствуют адаптации студен-

АКЦИЯ

ЖУРАВЛИ НАД СТАВРОПОЛЕМ

Сострадательное, доброжелательное, заботливое отношение к людям, готовность оказать помощь тому, кто в ней нуждается, традиционно объединяют равнодушных к чужому горю людей. Вокруг нас всегда есть те, кто не протягивает руки, не просит о помощи, но, тем не менее, остро в ней нуждается. И многим детям сегодня необходима социальная и медицинская помощь, эмоциональная поддержка, понимание и участие. Среди них есть ребята с ограниченными возможностями здоровья и жизнедеятельности.



Благодаря акции «1000 журавлей», прошедшей в Ставрополе с 17 ноября по 14 декабря прошлого года, многие ребятки с особыми потребностями почувствовали заботу и поддержку окружающих и равнодушных к их проблемам людей. Они организовали и провели эту замечательную благотворительную акцию, в которой приняли участие более 2000 учащихся образовательных учреждений города, студенты ЦМК «Фармация» нашего колледжа, детские творческие коллективы и просто добрые люди.



Акция была организована на основе инновационного проекта преподавателя ЦМК «Фармация» СБМК Елены Геннадьевны Кузнецовой «Духовно-нравственное воспитание студентов». Проект поддержали Комитет образования администрации Ставрополя, Всероссийская организация ветеранов «Боевое братство», администрация Ставропольского базового медицинского колледжа, Спасо-Преображенский храм г. Ставрополя, «Краевой центр развития детей и юношества им. Ю.А. Гагарина», фотосалон О. Масоровой «Фотомир», творческая мастерская «Волшебство», агентство «1000 и 1 праздник». Инициативная группа состояла из людей самых разных профессий, но объединяла их одна цель – оказание помощи тем, кто в ней реально нуждается.

В акции приняли участие 14 школ нашего города. Ученики начальных классов сделали 2000 разноцветных бумажных журавлей, на крыльях которых школьники написали пожелания добра, здоровья и счастья. Журавлики были подарены не только участникам и зрителям городского фестиваля творчества детей с ограниченными возможностями здоровья, маленьким пациентам онкологического отделения детской краевой больницы, но и украсили финальный концерт благотворительной акции «1000 журавлей» в «Краевом центре развития детей и юношества им. Ю.А. Гагарина».

Во время проведения благотворительной акции были проданы цветные орешки с добрыми пожеланиями, а вырученные от продажи средства пошли на покупку медикаментов для детей с ограниченными возможностями здоровья. 19 декабря в ставропольской коррекционной школы № 33 организаторы и участники акции передали лекарства родителям ребяткишек.

Н.А. Дзагоева, педагог-психолог ГКС (К) ОУ «Ставропольская (коррекционная) школа № 33 г. Ставрополя»



КОНКУРС

АХ ТЫ, ЗИМУШКА-ЗИМА



В канун Нового года, 23 декабря, в актовом зале колледжа прошел студенческий конкурс зимней песни «Ах ты, зимушка-зима», в котором приняли участие все студенты, влюбленные в песню.

На суд жюри были представлены 20 номеров. Самыми лучшими признаны песни: «Новогодний фейерверк» в исполнении Асият Шамхаловой и Алексея Кузьмина (181д группа), «Снег падает на всех» в исполнении Марии Гаврюшенко (161группа) и «Где-то на белом свете» в исполнении Юлии Зайцевой (162д9группа). Хорошо пели студенты стоматологического отделения Арсен Хибиртов и Дахир Эркенов, они исполнили две песни: «Свеча» и «Снегом белым». Всех зрителей порадовал танец «Разорванное танго» в исполнении танцевальной группы «Калейдоскоп», лауреата городского конкурса «Студенческая весна Ставрополя».



На сцене пели и плясали, жюри вместе с Дедом Морозом и Снегурочкой вручали подарки участникам, все фотографировались на память. Было так весело, задорно, радостно, что появилась уверенность, – праздник надолго запомнится всем ребятам.

Б.А. Аксененко, педагог-организатор

Большинство людей живут с обидой и не осознают, как это происходит. Обида – это одеяло, куда прячутся все «негативные» чувства. Обида связана с установкой: «Я в порядке – ты не в порядке», что дает право осуждать других людей, поучать, быть выше и лучше. Как трудно, когда вокруг все только и норовит тебя обидеть. Тяжело жить с таким отношением к миру, когда люди вокруг все время говорят какие-то неприятные вещи или совершают обидные поступки.

Обида – чувство, которому учатся. С ним не рождаются, оно приходит позднее. Это чувство, благодаря которому можно манипулировать другим или влиять на взаимоотношения. Вспомните, на кого и когда вы впервые обиделись? Скорее всего, на маму, чтобы показать ей, что она плохо с вами поступила. Иначе как бы она узнала об этом? Демонстрация обиды может быть разной – от надутых губок до гневного крика, а во взрослом возрасте – до прекращения общения: «Чтобы знал, как без меня плохо!»

Итак, три составляющие, из которых устроена обида:

- мои ожидания о том, как другой человек должен вести себя;
- сопоставление моих ожиданий с реальным поведением другого человека;
- и расхождение между ними.

Для появления обиды необходимы все пункты. Если



нет хотя бы одного из них – ожидания, сопоставления, расхождения – нет и обиды. Важно подчеркнуть два момента: ожидания обычно не осознаются, а умственная операция сопоставления выполняется автоматически.

Первый вопрос, который нужно задать себе для «размышления» обиды: «Как должен был вести себя другой человек, чтобы я на него не обижалась?». Отвечая на этот вопрос, мы проясняем свои ожидания – первую составляющую обиды. Следующий шаг в нашей работе – корректирование ожиданий в сторону большей реалистичности. Если я этого не делаю, значит, я не принимаю другого человека таким, какой он есть, принимаю его только «хорошим», удобным для меня. Важно осознать и прочувствованно понять, что мои ожидания живут в моей голове, а другой человек – это реальность. Полу-



чается, что, отказываясь корректировать свои ожидания, я отказываюсь принимать реальную действительность. И отсюда следует вывод: «Человек с жесткими ожиданиями несчастен». Важно постараться понять причины, мотивы, цели действий другого человека. Спросите себя: «Почему он вел себя иначе, чем я ожидал?»

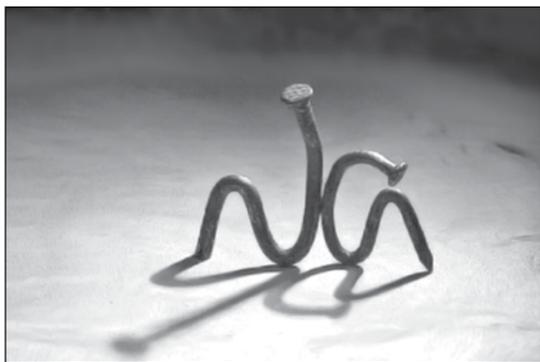
Если это удалось, то получится сделать и следующий шаг – простить, то есть принять человека таким, каков он есть, разрешить ему быть собой. А теперь другая сторона медали: положим, на меня обижаются, а я испытываю чувство вины. Обида и вина ходят вместе. Тот, кто обижается, наказывает обидчика чувством вины.

После разбора устройства обиды уже легко понять, из каких частей складывается чувство вины:

- ожидания другого человека относительно того, как я должен себя вести;

- мое реальное поведение;
- сравнение его ожиданий с моим реальным поведением и рассогласование между ними.

Таким образом, «пусковой крючок» вины заключается в том, что мое реальное поведение отклоняется от ожиданий, которые есть у кого-то, кто мне небезразличен. Тогда он обижается, а у меня появляется чувство, что я виновата. Тонкий момент состоит в том, что про ожидания другого человека относительно меня я могу лишь догадываться (пока не спрошу). Часто получается так, что мы предполагаем, приписываем людям то, что они думают обо мне, о том, как я должна себя вести. Конечно же, строить эти



## ТЕРРИТОРИЯ ЧУВСТВ

*Сегодня мы поговорим об обиде – всем знакомом, но в все же таком загадочном чувстве. Пошел дождь, – я промокла, но мне не обидно. Осел лягуна – больно, но не обидно. А вот когда близкий мне человек сделал что-то не так, – я обижаюсь. Разве не странно? Как такое может быть? Видимо, у меня есть ожидания относительно того, что именно другой человек будет делать. Если его действия совпадают с моими ожиданиями, то все хорошо. А если совпадений нет, то я на него обижаюсь.*



догадки нам «помогают» культурные стереотипы. К примеру, если я – жена, то уже могу предполагать, что у мужа есть определенные ожидания о том, как я должна себя вести, и, если я себя веду иначе, то буду чувствовать перед ним вину. Ситуация отягчается тем, что в детстве, когда мы были в чем-то виноваты, нас наказывали. Поэтому и во взрослом возрасте мы (часто неосознанно) ожидаем наказания за проступок. Вернемся к составляющим вины. Как и в случае обиды, первый вопрос, который нужно себе задать, «размышляя» вину, – об ожиданиях: «Как я должна была себя вести, чтобы не чувствовать вину»? Поскольку, как уже было сказано, мы приписываем другим людям ожидания относительно нашего поведения, имеет смысл расставить точки над «и», – надо просто спросить об ожиданиях и выяснить, действительно ли другой человек ждет от меня такого поведения? Правда ли, что у него есть такие ожидания?

Обиды имеют свойство накапливаться. Когда вспоминаются прошлые обиды, нужно не гнать их, а «размышлять» по той же самой схеме: прояснить свои неосознанные ожидания, постараться понять причины поступка другого человека, простить его и принять таким, какой он есть, скорректировать свои нереалистические ожидания.

Что же делать, если обида все-таки возникла? Практическими рекомендациями по работе с обидой с нами поделится психолог-консультант, спе-

циалист по эмоционально-образной терапии Ю. А. Игнатова: – Негативные эмоции нельзя подавлять и держать в себе, т. к. это может привести к психосоматическим заболеваниям. Нужно от них освобождаться и желательно делать это социально-приемлемым способом, не нанося вред окружающим.

Если эмоции захлестывают и отнестись к происшествию философски пока не получается, можно попробовать сделать следующее. Представьте перед собой (например, на стуле) обидчика во всех подробностях: как выглядит, в какой позе сидит, во что одет, какое у него выражение лица и т.д. После этого начните выражать ему все, что о нем думаете по поводу того, чем он вас обидел. Говорить можно вслух или про себя. Можно представлять в образах то, что вы хотели бы с ним сделать за нанесенную обиду, в воображении можно позволить себе сделать все что угодно. Представляйте, что из вашего тела в сторону обидчика цветными потоками выходят все те чувства и эмоции, которые вы испытываете по поводу произошедшего. И наблюдайте эти потоки до тех пор, пока они не прекратятся и никакого негатива в вас не останется. Если чувствуете, что в процессе работы вас переполняют гнев и ярость, а руки непроизвольно сжимаются в кулаки, можно разрешить себе физически побить воображаемого обидчика, например, подушкой по тому месту, куда вы его мысленно поместили. Вообще, практически любые физические действия

(бег, плавание, спонтанные танцы, уборка дома и пр.) помогают избавиться от «кипящих» эмоций и снять напряжение мышц.

Когда вы успокоитесь, все же задумайтесь, возможно, эта ситуация вам была дана, чтобы вы чему-то научились или что-то осознали, и сделайте выводы на будущее. Вообще здоровые отношения строятся не на чувстве вины или обиды, а путем обсуждения того, что нужно одному и что другой может и готов предложить. Это взрослые, конструктивные отношения. Те, кто используют обиду, скорее всего, не научились быть взрослыми во взаимоотношениях, они и раньше пользовались такими способами, и выучили этот метод как самый эффективный. Но работает он, конечно же, не со всеми. Если вечно обиженный человек, который находится в детской позиции, встречает другого, но тот находится в состоянии взрослого и не испытывает вины, скорее всего, ничего не получится. Первому придется самому «повзрослеть» или поискать себе другую жертву.

Поэтому лекарство от такой



манипуляции именно в том, чтобы не брать на себя вину, которую навязывают. Как мешок картошки, который вам незачем поднимать. И переключать родственника или коллегу на другие отношения – договорные. «Давай договоримся: я приезжаю тогда-то и тогда-то» или «Я помогаю тебе в том и в том». А еще очень важно отображать то, что вы слышите и чувствуете. Например: «Когда ты так со мной говоришь, я чувствую себя виноватой. В чем я виновата?» или «Ты на меня напирал, и я не выдерживаю такой напор. Могу сломаться. Ты же не этого хочешь?»

Как сказала Элеонора Рузвельт, политик, дипломат, жена президента США: «Никто не может причинить вам боль без вашего на то согласия». Если перефразировать это высказывание – никто не может сделать вас виноватым без вашего на то согласия. Значит, не соглашайтесь, не чувствуйте себя виноватым, и манипулятору ничего не останется делать, как перестать играть в эту игру.

**Г.П. Женох,**  
педагог-психолог



Учредитель и издатель: ГБОУ СПО СК «СТАВРОПОЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Главный редактор  
К.И. Корякин  
Ответственный редактор:  
С. Добровольская

Редакционная коллегия:  
Е. Кустова, О. Овсянникова,  
Н. Рылова  
Проект дизайна и верстка:  
Т. Комбарова

Адрес учредителя и издателя:  
Ставрополь, ул. Серова, 279  
Тел. 8(862) 24-31-75  
E-mail: dobro10@mail.ru

ОТПЕЧАТАНО ООО «Типография «СТАВРОПОЛЬ».

355035, г. Ставрополь, ул. Спартак, 8. Тираж 500 экз. Заказ №  
Подписано в печать по графику и фактически 15.01.2015 г. в 16 часов.

Дата выхода в свет

Распространяется бесплатно

Перепечатка материалов без письменного разрешения редакции запрещена