**Как пережить момент, когда вас отвергли**

**1. Примите то, что случилось.** Если с вами больше не хотят иметь дела, это не ваша вина, а разрыв дружеских отношений не означает, что вам суждено больше никогда не иметь друзей. Однако в сильных эмоциях, связанных с отвержением, есть один положительный момент: это относительно временное состояние. Это значит, что, если вы примете свои чувства, они вскоре исчезнут, и вы сможете действовать с ясной головой, а не под влиянием эмоций.

**2. Постарайтесь объективно оценить ситуацию.** Порой события могут подсказать вам, что именно в вашем поведении вызывает проблемы у окружающих. Однако часто мы преувеличиваем, принимая отвержение как нечто личное.

* Не воспринимайте это событие как катастрофу. Даже если вам уже приходилось пережить изоляцию или отказ раньше, поймите, что это не является негативной оценкой вашего характера. На деле это означает только лишь субъективное несоответствие желаемого действительности.
  + Если вы размышляете и приходите к мнению, что сами виноваты в том, что вас отвергли, попробуйте принести извинения. Простые извинения за свое поведение могут помочь вам быстрее все исправить и исцелиться. Это работает, потому что вы будете чувствовать, что сделали нечто значимое для отношений.

**3. Подумайте, что вам теперь делать.** После начальной стадии, когда нужно пережить боль отвержения, большинство людей переходят к так называемой стадии оценки, на которой они критически оценивают ситуацию и продумывают свои следующие шаги. Предпринимать что-то, чтобы облегчить боль, вполне естественно, поэтому подумайте: что сделать, чтобы не чувствовать себя отверженным? Изоляция делает вас более восприимчивым к потенциальным контактам, более внимательным к социальным сигналам и формирует готовность идти навстречу. Воспользуйтесь преимуществами этого момента повышенной чувствительности, чтобы создать новые отношения. Спросите себя, действительно ли вы хотите восстановить отношения с теми, кто вас отверг.

* + может быть, это был чистая случайность, и я почувствовал себя отверженным, несмотря на все усилия друзей принять меня?
  + уверен ли я в том, что у меня действительно полноценные отношения с теми, кто меня отверг?
  + стоит ли мне поговорить с кем-нибудь о том, что случилось? Поможет ли мне это пережить ситуацию? Могут ли другие люди рассказать мне о ситуации со своей точки зрения?

**4. Старайтесь не выходить из себя.** Когда вас отвергают, есть и другое искушение: разозлиться и проявить агрессию к тем, кто вас отверг. Некоторые люди пытаются таким образом привлечь к себе внимание, чтобы почувствовать контроль над ситуацией.

**5. Попробуйте найти признание в другом месте.** Как бы вы ни относились к тем, кто вас отверг, всегда полезно общаться в разных группах друзей, чтобы не ставить сразу все на одну карту. Часто люди, которых отвергли в одном месте, начинают искать признания в другом, чтобы восстановить самооценку.Подумайте, есть ли в вашей жизни люди, которые вас признают. Вам важно получить поддержку других людей и восстановить уверенность в себе, чтобы снова подняться на ноги, а также завести новых друзей или начать какое-то новое дело.

**6. Попробуйте выступить в роли организатора.** Если вас отвергли не так жестоко, и вы по-прежнему хотите попытаться восстановить связь с этими людьми, попробуйте снова установить с ними контакт. Это можно сделать ненавязчиво. Попробуйте организовать веселый пикник или пригласить их куда-нибудь, где вы будете чувствовать себя комфортно и сможете хорошо пообщаться с ними (например, к себе домой или в кафе, где вы часто бываете).

**7. Расскажите о происходящем, если вас не просто отвергают, а**[**травят**](https://ru.wikihow.com/%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81-%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8)**.** Если человек или группа людей постоянно отталкивает вас, это может считаться травлей. Травля — это серьезное издевательство, которое может быстро набирать обороты. Потому важно рассказать об этом событии своим близким людям, которые помогут вам разрешить эту ситуацию. Внимательно рассмотрите ситуацию, не является ли она проявлением травли, и обратитесь за помощью к близким людям или к специалисту.

**Как преодолеть эмоциональную боль отвержения**

**1**

**Дайте себе погоревать.** Постарайтесь провести день в одиночестве, чтобы переварить то, что с вами произошло. Не бойтесь поплакать, послушать печальную музыку, которая подходит к вашему настроению, или покричите в подушку, если вас раздирает злость и разочарование. Эти чувства пройдут, если вы дадите им выход.

**2**

**Развивайте полноценные отношения.**Направьте все свои усилия на то, чтобы завести новых друзей и создать с ними такие отношения, в которых вы будете чувствовать себя комфортно.

**3**

**Цените качество, а не количество.**  Будете ли вы чувствовать себя принятым и признанным, зависит не столько от количества друзей, сколько от качества отношений. Большинству людей больше подходит такая модель, когда у вас 1-2 близких друга, с которыми вы проводите много времени и поддерживаете друг друга, а не множество друзей, с которыми бывает трудно связаться и поговорить наедине.

**4**

[**Сосредоточьтесь на развитии уверенности в себе**](https://ru.wikihow.com/%D0%B1%D1%8B%D1%82%D1%8C-%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%BC-%D0%B2-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5)**.** Если вы уверены в себе, то какие-то столкновения с другими людьми все меньше и меньше будут вызывать у вас чувство отверженности, даже если ваш круг общения останется на том же уровне по количеству людей, что и до того, как вы начали развивать уверенность в себе. Уверенность — это в том числе осознание того, что для вас и ваших уникальных талантов всегда найдется место, независимо от того, как вы чувствуете себя в данный момент. Просто поверьте, что если все сложилось таким образом, то это было с целью научить вас чему-то важному. Самое сложное — отказаться от своих ожиданий и представлений о том, как все «должно» развиваться.

* + Сконцентрируйтесь на своих прошлых успехах и на тех качествах, которые приводили вас тогда к успеху. Воспользуйтесь этими качествами, чтобы усовершенствовать и другие сферы своей жизни, например, дружеские отношения.
  + Если вас отвергли, то одна из распространенных реакций — занять позицию жертвы и чрезмерно дуться или хандрить. Но если вы занимаете позицию жертвы, это значит, что вы *ждете*, чтобы кто-то с вами подружился. Такой настрой, как правило, не привлекает окружающих и может отбить у вас охоту знакомиться с людьми и заводить новых друзей, хотя вы этого и не сознаете.

**5**

**Избавьтесь от всего, что напоминает вам о тех, кто вас отверг.** Если вас постоянно отвергают там, где вы вынуждены постоянно находиться (в школе или на работе) или вас отвергает одна и та же группа людей, постарайтесь по возможности избавиться от всего, что напоминает вам об этом болезненном событии. Постарайтесь не соприкасаться с определенными людьми или не вспоминать неприятные сцены отвержения: Поскольку отвержение — это событие, которое вызывает сильные эмоции, все, что напоминает о нем, может вызывать болезненные чувства даже после того, как вы внутренне примирились с этим событием.

**6**

**Будьте активны.**  Постарайтесь включить в свой ежедневный распорядок как минимум прогулки быстрым шагом. Или попробуйте заняться бегом, ездой на велосипеде, плаванием или интенсивной йогой.