

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт/факультет Факультет начальных классов
(полное наименование института/факультета)
Кафедра Психологии и педагогики начального образования
(полное наименование кафедры)
Направление 44.03.02. Психолого-педагогическое образование
профиль
Психология и педагогика начального образования
(код ОКСО и наименование профиля подготовки)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой педагогики и психологии
начального образования
(полное наименование кафедры)
_____ к.пс.н., доцент Н.А. Мосина
(подпись) (И.О.Фамилия)
« _____ » _____ 2015 г.

Выпускная квалификационная работа

**ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВА ОБИДЫ В
МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Выполнил студент группы _____ 43
(номер группы)
М.А. Новохатная
(И.О.Фамилия) _____
(подпись, дата)
Квалификация (степень) _____ бакалавр
Форма обучения _____ очная
Научный руководитель:
к.пс.н., доцент кафедры педагогики
и психологии начального образования
М.В. Сафонова
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) _____
(подпись, дата)
Рецензент:
к.пс.н., доцент кафедры клинической психологии
и психотерапии с курсом ПО Красноярского государственного
медицинского университета им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого
С.М. Колкова
(ученая степень, должность, И.О.Фамилия) _____
(подпись, дата)
Дата защиты _____
Оценка _____

Красноярск
2015

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические особенности изучения обиды	7
1.1. Подходы к пониманию обиды	7
1.2. Особенности обиды у детей младшего школьного возраста	22
1.3. Психолого-педагогические приемы работы с обидой	32
Выводы по Главе 1.....	42
Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей чувства обиды у младших школьников	44
2.1. Методическая организация исследования.....	44
2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение.....	51
2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на преодоление чувства обиды	87
Выводы по Главе 2.....	95
Заключение.....	97
Список используемых источников.....	100
Приложения.....	103

Введение

Обида – это одно из состояний человека. Каждый хотя бы раз в жизни находился в нем. Человек обижается на жизнь, которая не складывается; на родителей, которые не понимают; на друзей, которые не ценят; на любимого человека, который не уделяет должного внимания; на соседа, который постоянно мешает; на учителя, который не справедливо нагружает работой; на себя, за то, что такой неудачник.

Словарь «А.Я. Психология» дает такое определение обиды: «Чувство обиды возникает у человека, когда он полагает, что по отношению к нему совершена какая-то несправедливость, неприятность, нанесено оскорбление, совершен обман, неблагодарность и т. д. В основе этого чувства лежит механизм не подтверждения ожиданий относительно поведения другого человека в отношении переживающего обиду» [26].

Обида – это состояние, присущее детскому возрасту, именно там оно зарождается, а потом сопровождает человека в жизни. У кого-то она занимает почти всё жизненное пространство, а кто-то научился с этим чувством справляться и лучше понимать себя и свои желания. Обида (как в детстве, так и во взрослой жизни) – отличное средство для манипуляции, то есть достижения желаемого не путем договора, а в обход интересов другого человека.

Это значимое чувство в жизни каждого человека, ведь практически все детские обиды могут оставить отпечаток на взрослую жизнь. Например, из-за неудачной шутки учительницы на виду у одноклассников, в зрелом возрасте вполне может развиваться страх перед большой аудиторией, чувство тревоги и замкнутости. Поэтому так важно не оставить обиду без внимания.

Понятие обиды, обидчивости освещено у следующих авторов: А. Басс, А. Дарки, М.В. Зюзько, К. Леонгард, А.Е. Личко, Ю.М. Орлов, Д.В. Олышанский, Ф. Перлз, В.В. Столин, К. Хорни, А.Г. Шмелев, Э. Шостром, К. Юнг. Мы будем придерживаться мнения А. Басса, А. Дарки,

которые говорят об обиде как агрессивной реакции, и Д.В. Ольшанского, рассматривающего обиду как демонстративную реакцию.

В психологии предпринимаются определенные попытки выработки алгоритмов работы с обидами, а также преодоления обидчивости как свойства личности. Особо хотелось бы обратить внимание в этом плане на новое направление в психологии, которое получило название «Психология прощения» (Р. Энрайт, М. Сантос, Р. Аль-Мабук, Э.А. Гассин). В отечественной психологии подобного рода алгоритмы разрабатываются в рамках концепции саногенного мышления Ю.М. Орловым, в психологии и педагогике ненасилия – В.Г. Мараловым, В.А. Ситаровым. Указанные разработки носят общий характер, недостаточно дифференцированы по отношению к возрастным и индивидуальным особенностям личности; не затронут вопрос в образовательной сфере.

Тема обиды весьма актуальна в современной жизни. Сегодня четко фиксируются сниженный уровень детской любознательности и воображения; все больше становится детей с эмоциональными проблемами. Обида – нормальная реакция, свидетельствующая о нарушении контакта. Но существуют люди, которые нуждаются в специальной помощи для преодоления этого переживания. Обидчивость, становясь чертой характера, способствует формированию соответствующего типа личности, нарушает его адаптационные возможности.

Цель работы – изучить особенности проявления чувства обиды у младших школьников.

Объект исследования – эмоциональные переживания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования – особенности переживания обиды в младшем школьном возрасте.

Задачи работы:

1. Проанализировать психолого-педагогические научные подходы к проблеме исследования.

2. Выявить личностные и социальные причины, способствующие возникновению обиды.
3. Описать приемы и способы помощи в переживании обиды младшими школьниками.
4. Подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей проявления и переживания чувства обиды у младших школьников.
5. Описать особенности проявления чувства обиды в младшем школьном возрасте.
6. Проследить различия в проявлении чувства обиды у мальчиков и девочек.
7. Составить программу психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды.

Гипотеза исследования заключается в предположении о том, что:

- 1) чувство обиды включает в себя три компонента: когнитивный (наличие знаний о данном чувстве, способах борьбы с обидой, анализа обидной ситуации), эмоциональный (реакция на ситуацию обиды), поведенческий (само действие; осознанное и неосознанное поведение);
- 2) в младшем школьном возрасте закрепляются установки и стереотипы в переживании чувства обиды, что может стать причиной нарушений во взаимоотношениях с другими;
- 3) существуют различия между мальчиками и девочками в проявлении и переживании чувства обиды, обусловленные особенностями социального развития и воспитания.

В ходе исследования были использованы следующие **методы**:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Проективное сочинение.
3. Наблюдение.
4. Тестирование.
5. Контент-анализ.

6. Методы математической обработки данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ № 98 г. Красноярска. В нем приняли участие 35 школьников в возрасте 8-9 лет, в том числе 20 мальчиков и 15 девочек.

Работа апробирована на XV Международном научно-практическом форуме студентов, аспирантов и молодых ученых «Молодежь и наука XXI века» в г. Красноярске.

По теме исследования имеются публикации.

Глава 1. Психолого-педагогические особенности изучения обиды

1.1. Подходы к пониманию обиды

Каждый человек знает, что такое обида из собственного опыта. Не отпущенные, непроработанные, не прощенные обиды накапливаются и разрушают личность. Чувствуя обиду, постоянно повторяя ее про себя, прокручивая одни и те же мысли, индивид испытывает боль заново. Происходит бесконечный круговорот, одно из последствий – проблемы со здоровьем. Обида – это естественное чувство, присущее каждому. Но если она закрепляется в поведении, становится чертой характера, это уже патология. Поэтому так важно разобраться с ней со всех сторон.

Рассмотрим обиду более подробно, выделим ее особенности, механизм и причины возникновения, способы проявления, ее виды, соотношение обиды и обидчивости, а так же гендерные особенности переживания обиды.

Существует несколько определений обиды. Так, в работах Ю.М. Орлова говорится о том, что обида – это способ управления поведением обидчика; средство воздействия; следствие приспособления людей друг к другу; страдание [20, 24]. Э. Шостром считает обиду «необходимой составляющей здоровых отношений», т.к. индивид имеет возможность для своего роста [39]. И.О. Вагин определяет обиду как «один из видов психологической защиты, т.е. нормальная психологическая реакция, цель которой – снизить психическое напряжение», «обида – это защитный механизм, которым нужно уметь управлять» [5]. По мнению А. Басс и А. Дарки, обида – это агрессивная реакция, чувство, вызванное завистью и ненавистью к окружающим, обусловленное горечью, гневом на весь мир за действительные или мнимые страдания [29]. Д. В. Ольшанский отмечает, что обида – это особое состояние, которое возникает когда потребность не находит своего удовлетворения [19]. М.З. Таргакова под обидой понимает естественную, защитную реакцию, нормальное человеческое чувство [31].

А.Г. Шмелев рассматривает обиду, как демонстративную реакцию, показывающую неправоту обидчика [38]. Пол Экман называет обиду родственником гнева, но подчеркивает, что она не является его частью как такового. Обида направлена на само действие, а ненависть на самого человека [7].

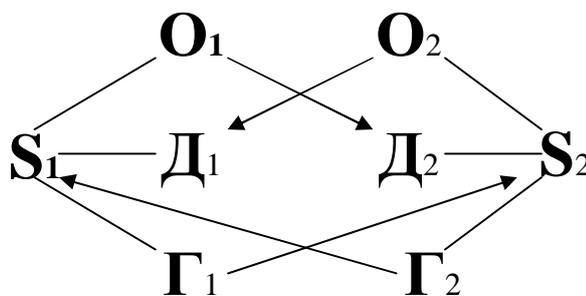


Рис 1. Схема направленности обиды и гнева:

Условные обозначения:

S₁, S₂ – субъекты взаимодействия;
 Д₁, Д₂ – действие;
 О₁, О₂ – обида;
 Г₁, Г₂ – гнев.

П.А. Стовбчатый относит обиду к одному из оттенков интонации, отмечая ее значимость в передаче чувств [30].

Несмотря на различную трактовку понятия, все авторы сходятся в одном:

- обида – это несоответствие, расхождение ожиданий и реальности;
- обижаются все, это нормальная реакция организма.

В частности А.Г. Шмелев выделяет норму обиды. «Нормальная обида – обычная реакция на невнимательное или недоброжелательное поведение близких, друзей, если оно нам кажется несправедливым, незаслуженным» – пишет автор [38]. Ю.М. Орлов видит норму в ее продолжительности, т.е. если эмоция кратковременна, то это естественно, при длительности наоборот [24].

Итак, под обидой в целом понимается естественная психологическая реакция, различного характера (скрытого, демонстративного), оказывающая воздействие на другого индивида (манипуляция), возникающая в результате несоответствия ожиданий и реальности.

Дмитрий Вадимович Ольшанский считает, что в основе ощущения обиды лежит фрустрация – обман, тщетное ожидание, расстройство. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения. Так появляется хронически фрустрированная личность. Данное состояние можно переживать двояко:

- добиваться невозможного (характерно для активного человека);
- смущаться от чувства обиды (характерно для пассивного человека [19]).

Но для того чтобы обижаться, подчеркивает Ю.М. Орлов, необходимо признавать другого подобным себе [22, 24]. И так же, по мнению Пола Экмана, обида обязательно должна быть «затаенной», т.е. таиться внутри человека. Это можно выделить как основной признак обиды по П. Экману [7].

Ряд исследователей говорит о том, что чаще обижаются на тех, кто нам близок, дорог, не безразличен и наиболее значим для человека, т.к. больше за них волнуемся, переживаем, любим. Причиной этому служат четко сформированные ожидания. Мы приписываем образцы идеального поведения и считаем необходимым им соответствовать. При нарушении привычного поведения по неизвестным нам причинам, обижаемся, не задумываясь, не анализируя. Ожидания могут быть взяты из детства, жизненного опыта, стереотипов и установок. Представления о ролях программируют поведение человека [2, 5, 24]. И как следствие происходит рассогласование ожиданий и действительности, а, следовательно, обида.

Но обида может не возникнуть, если:

- не строить нереалистические ожидания, не придавать им значение;

- сравнивать наблюдаемое поведение со своими ожиданиями.

Цель обиды – вызвать чувство вины у обидчика. При частом ее употреблении может вызывать невроты вины. Поэтому с обидчивыми людьми предпочитают не общаться. Обиженный человек вызывает чувство вины у другого, если тот ему не безразличен, тем самым наносит вред не только себе [20]. Как говорит Ю.М. Орлов: «Обида и вина способствуют достижению согласия» [24]. *Источником же обиды* является упорство. А отказ признать свободу другого, его индивидуальность, нетерпимость – это *стимулятор обиды* [21].

Э. Шостром подчеркивает, что каждый сознательно или бессознательно боится быть обиженным, и причиной этому служат манипуляторы, которые окружают нас в течение жизни [39]. Манипулятор – это личность, использующая других людей для достижения своих целей. Человек может не понимать, что является манипулятором или объектом манипуляции [33].

Большинство авторов считают, что обида берет свое начало из детства, именно там она зарождается, является нормой. Ребенок, подражая семье, близким, закрепляет ее в своем поведении. Но во взрослом возрасте ее чрезмерное проявление требует корректировки [14, 17, 22, 31, 37].

А.Г. Шмелев подчеркивает, что в детском возрасте обида – это серьезная игра, с помощью которой ребенок достигает желаемого. И как следствие, обида может закрепиться и перерасти в обидчивость [38].

Обидчивость – это свойство, присущее душе невротика, порок характера [13]. М. З. Таргакова расценивает обидчивость, как хроническое состояние обиды, умонастроение; качество характера [31]. Именно привычка обижаться делает человека обидчивым, считает Э. Шостром [39]. Точка зрения А.Г. Шмелева следующая: «обидчивость – целиком продукт неправильного воспитания», «обидчивость – пережиток детской психики у взрослых»; обидчивость – это закрепленная обида [38]. С позиции социальной психологии обидчивость – устойчивое свойство личности; барьер нормального межличностного взаимодействия, приводящий к

дестабилизации межличностных отношений; черта характера конфликтной личности; частое переживание обиды [2]. По мнению К. Леонгарда и А.Е. Личко обидчивость, становясь чертой характера, может определить весь дальнейший склад личности, выступить в качестве препятствующего фактора в дальнейшем развитии [10]. И как пишет М.З. Таргакова, именно от обидчивости необходимо избавляться.

Таким образом, под обидчивостью будем понимать свойство характера, развитию которого способствует частое переживание обиды, закрепленное в привычку.

З.А. Агеева, М.С. Гриценко отмечают, что обидчивость зависит от самооценки личности, уровня личностной тревожности и ригидности. При высоком уровне самоуважения и низкой тревожности развитие обидчивости блокируется. Ригидность личности, напротив, усиливает обидчивость. Ригидность – отсутствие гибкости в системе коммуникативных ожиданий и оценке партнеров по общению.

Так же обидчивость связана с коммуникативной толерантностью. С одной стороны, обидчивость снижает коммуникативную толерантность, с другой – низкая толерантность способствует обострению обидчивости.

В своем исследовании авторы представили примерный психологический портрет обидчивой личности, который включает следующие качества:

- низкую самооценку;
- высокий уровень тревожности и ригидности;
- низкую коммуникативную толерантность;
- конфликтность и агрессивность.

Обидчивость является показателем психически незрелости личности и обуславливает менее адаптивные формы социального поведения [2].

Чувство обиды является причиной многих конфликтов, пишет И.О. Вагин. В связи с этим необходимо рассмотреть причины, от которых зависит обида. Он выделяет следующие:

- степень ощущения своей правоты;
- оценка значимости обидчика;
- оценка возможных последствий;
- самоконтроль;
- индивидуальные особенности [5].

Помимо причин существует ряд условий возникновения обиды.

Рассмотрим мнения Ю.М. Орлова и А. Н. Шапкиной [24, 37].

Таблица 1

Условия возникновения обиды

Автор	Условия	
Ю.М. Орлов	1. Связывающие чувства. Чем больше мы связаны с другим, тем больше вероятность возникновения плохих и хороших эмоций. Если мои ожидания не реализуются, то я обижаюсь.	
	2. Подобие. Необходимо признавать обидчика подобным себе.	
	3. Соглашения. Наличие устоявшихся отношений и каких-то соглашений.	
А. Н. Шапкина	Необходимые условия	1. В человеке должно быть нечто «живое», прикосновение к которому вызывает душевный дискомфорт. Нанести обиду – затронуть значимое жизненное отношение субъекта.
		2. Собственно «затрагивание». Существует внешний «агент», затрагивающий «живое» и должны существовать действия партнера.
	Достаточное условие	3. Реакция «обижаемого». Состояние обиды определяется тем, как реагирует субъект.

Условия возникновения обиды проанализированы авторами с разных сторон. Ю.М. Орлов делает акцент на том, что предшествует возникновению обиды, на основе чего возможно ее развитие. А А.Н. Шапкина отмечает сам процесс обиды, его составляющие. Обе точки зрения являются важными и обоснованными.

Рассмотрим психологические условия возникновения и развития состояния обиды, предложенные А.Н. Шапкиной [37]:

1. Возникновение первичного раздражения. Ситуация, провоцирующая человека к возникновению обиды. За ней следует эмоциональная реакция («первичное раздражение»).
2. «Развилка возможностей»:
 - волевое сдерживание, и, следовательно, предотвращение обиды.
 - отсутствие волевого сдерживания, и, следовательно, развитие обиды.

Волевое сдерживание или его отсутствие зависит от самого человека, он вполне способен контролировать данный процесс.

Существуют различные виды обид. О.А. Апунович фиксирует следующие [15]:

- по включенности сознания:
 - осознаваемая (человек понимает, на что обижается, почему и по какой причине);
 - неосознаваемая (отсутствие осознания);
- по продолжительности:
 - кратковременная;
 - длительная;
- по особенности проявления:
 - демонстративная (открытое проявление своих эмоций: вербальное, невербальное);
 - скрытая (отсутствие внешнего проявления для других людей);
 - внутренняя (переживание обиды внутри себя);
- по типу действительности:
 - реальная (на основе определенных, подлинных причин);
 - воображаемая (развитие ложного хода мыслей, обида на его основе);
- по времени возникновения:
 - настоящая (переживаемая в данный момент, наступившая недавно);
 - прошлая (произошедшая определенное время назад);

- по направленности:
 - на себя;
 - на другого (межличностная);
 - на группу;
- по характеру выражения:
 - прямая (открытое заявление о причиненном дискомфорте);
 - косвенная (не явное проявление обиды, посредством каких-либо намеков);
- по влиянию на внешнюю активность:
 - активная, заставляющая принимать шаги (конкретно направленные действия);
 - пассивная, ведущая к бездействию (отсутствие инициативы);
- по особенностям возникновения:
 - предрасположенность к данному типу переживаний (закрепленные в детстве обиды, переносные чувства);
 - приобретенная (сложившаяся в результате каких-либо событий);
- по степени отклонения от нормы:
 - нормативная (естественная);
 - патологическая (отклоняющееся поведение, застревание);
- по результату коррекционного воздействия:
 - корректируемая (возможно исправить);
 - некорректируемая.

Указанные виды обиды можно дополнить классификацией по степени значимости (значительные, незначительные). Так же в этнической психологии выделяют еще один вид обиды – вендетта (кровная месть), существовавшая как культурный обычай [8].

А.Г. Шмелев подробнее рассмотрел типы необоснованных обид и их причины [38].

Типы необоснованных обид и их причины

Типы необоснованных обид	Причины
Демонстративная обида на врага (ошибка в ожиданиях)	Обманутое доверие
Ошибочная трактовка действий партнера как вредных (ошибка в желаниях)	Типична для кичливых людей
Ошибочная трактовка действий партнера, как преднамеренных	Характерна для мнительных
Ошибочная трактовка неблагоприятных событий и обстоятельств, как возникших в результате намеренных действий партнера	Привычка приписывать кому-то личную ответственность

Типов обид значительное количество и, как видно из классификации, большинство из них не имеют особых причин. Необходимы ли они на самом деле, помогут понять функции обиды, выделенные О.А. Апунович [15]:

1. Сигнальная – сообщение о нарушении социального контакта. Это выражается через вербализацию или мимические выражения.
2. Оценочная – оценка расхождения ожидания и реальности.
3. Регуляторная – нормальная реакция, которая может как регулировать, так и корректировать справедливость отношений.
4. Приспособительная – достижение результата, при его отсутствии использование механизмов защиты.
5. Коммуникативная – обеспечивается при помощи сочувствия и помощи окружающих.

Проанализировав функции обиды, можно сделать вывод, что чувство обиды значимо в жизни человека. Оно является неотъемлемой частью межличностных отношений. Но при значительной его интенсивности, наносит вред личности, вызывая негативные переживания, разрушает взаимодействие.

И.О. Вагин отмечает два уровня обиды – нижний и высокий. Особенности нижнего уровня заключаются в том, что человек проявляет свое поведение как ребенок, используя невербальные жесты (надуваем губы, хмуримся и т.д.). На высоком уровне обиды – поведение более суровое и решительное с проявлением эмоций [5].

Рассмотрим процесс развития обиды. Сначала возникает первичное раздражение, которое является произвольным, не зависящим от субъекта. Но сдержать это раздражение человек способен. После возникновения раздражения возможны два варианта развития обиды. Первый – поддаться раздражению. В этом случае срабатывают естественные психические механизмы и установки. Первая установка – самооправдание, связанное с действием механизмов психологической защиты. Затем человек начинает искать причину в чем-то внешнем, срабатывает установка обвинения. В целом ситуация обиды провоцирует субъекта к активизации инфантильной установки. Вторая установка – попытаться справиться [37]. Срабатывают копинг-стратегии (англ. «соре» – справиться, выдержать, совладать) – это способы психологической деятельности и поведения, вырабатываемые сознательно и направленные на преодоление стрессовой ситуации [6].

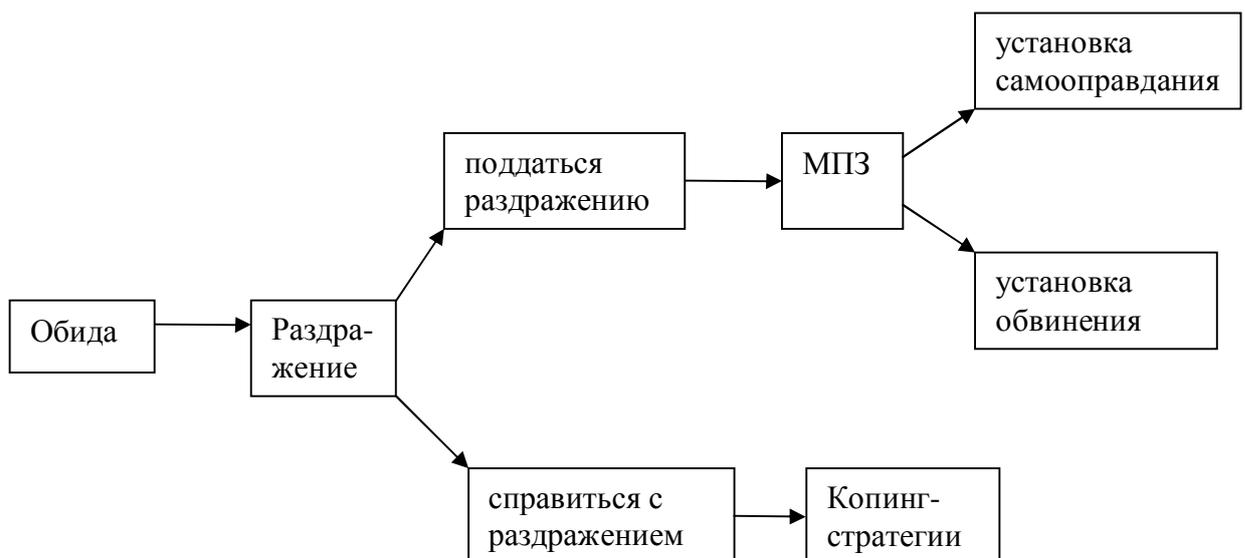


Рис 2. Процесс развития обиды.

Ю.М. Орлов указывает, что обида вызывает защитные действия: бегство и нападение. Данным действиям соответствуют эмоции страха и гнева. Помимо данных эмоций обида включает и другие: ревность, стыд, оскорбление и т.д [24]. М.З. Таргакова считает важным проживать эмоции, не блокировать их. Автор отмечает 4 базовых эмоции:

- печаль
- радость
- страх
- гнев

Если какая-то из этих эмоций запрещена, то на смену приходит какая-то другая, так называемая рэкетная эмоция. Рэкетное чувство – замещающее чувство, оно замещает настоящее, аутентичное чувство, эмоцию или потребность [28, 31]. Например, на замену печали приходит радость и т.д. Немаловажным является то, что часто эмоции адресуются не тому человеку. Это, так называемые переносные чувства, т.е. те, которые человек испытывал, когда был ребенком. Девяносто девять процентов (99%) обид – это переносные чувства [31]. И как утверждает И.О. Вагин, с проекциями необходимо бороться, т.к. они мешают взаимодействию с другими [5].

Выделенные выше эмоции являются эгоцентричными, т.к. субъект не понимает того, что возможно существование других, противоположных точек зрения; уверен в том, что психологическая организация других людей тождественна его собственной.

А.Г. Шмелев выделил источники эгоцентрических эмоций:

- передача «по наследству» (эмоциональность; проецирование чувств на других);
- ограниченность, узость интересов;
- инфантилизм и др [38].

Эмоции неразрывно связаны с мышлением, пишет Ю.М. Орлов. Они зависят от мыслей. Непроизвольное мышление может причинять вред, а патогенное мышление (мышление, порождающее стресс) ведет к

разрушению организма. Чувства зависят от привычного и незаметного, от сознания хода мысли. А, следовательно, от хода мыслей зависит и обида. Чем больше желаний, связанных с чем-либо, тем сильнее эмоциональная реакция и тем сильнее последствия мыслей, следовательно, и обида.

Выбранный ход мыслей может улучшать или ухудшать эмоциональное состояние. В состоянии обиды мышление человека программируется ей самой, а не разумом. При эмоциональном возбуждении мы выбираем тот ход мыслей, к которому уже привыкли, это происходит произвольно. В повседневной жизни человек об этом не задумывается, т.к. мышление протекает бессознательно, привычке и бессознательности мышления предшествует установка о том, что мышление не играет особой роли. «Обида порождает мысли, а повторение мыслей закрепляется в привычке так мыслить, эта привычка, в свою очередь, способствует обидчивости» – отмечает автор. Когда человеком владеет обида – им управляет эмоция [22].

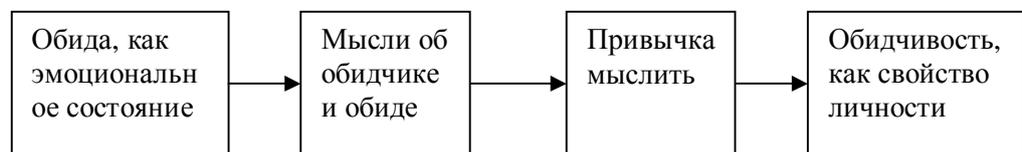


Рис 3. Процесс развития обидчивости

При обиде сознание сужается, и ход мыслей сменить очень трудно. Когда человек гневается ему легче, т.к. отнимается психическая энергия от обиды и концентрируется в эмоции гнева – происходит психическая защита, «иллюзия нейтрализации эмоции». И как следствие склонность к эмоции сохраняется. В гневе человек «как бы» не обижается, поэтому легче. Именно поэтому обидчивые люди обычно злы, т.к. они защищаются. Обидчика по определению любят, поэтому возникает конфликт – самосознание удерживает от явного нападения, но оно происходит в уме [20, 24].

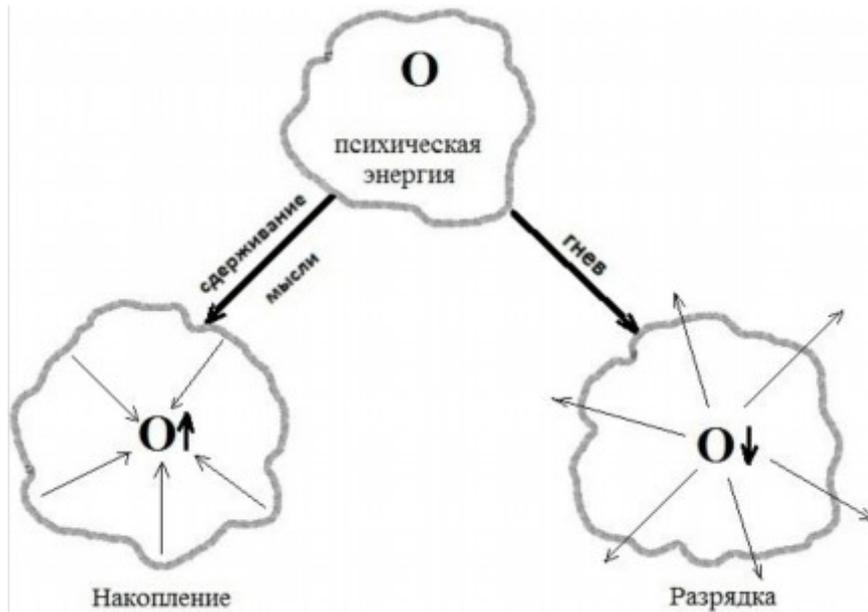


Рис 4. Трансформация психологической энергии обиды.

Специфика состояния обиды определяется комбинацией структурных составляющих:

- субъект (тот, кто обижает);
- причина;
- реакция [2].

Ученые называют различные факторы, влияющие на силу обиды. В частности Ю.М. Орлов обозначает три элемента обиды:

1. Ожидания (относительно поведения другого).
2. Реальность (акт восприятия поведения другого).
3. Оценка (сопоставление ожиданий и реальности).

Автор считает, что чем больше рассогласование между ожиданиями и реальностью, тем сильнее эмоция, т.е. *сила обиды* (интенсивность ее проявления). При реалистичных ожиданиях чувство обиды не возникает. Если же ожидания человека не реалистичны, то, как следствие, возникает обида [20, 24]. В теории символического интеракционизма говорится о том, что социальные ожидания оказывают влияние на поведение человека, он вынужден вести себя так, как требуют нормы поведения, как ожидают другие

люди и общество в целом, реализуя те права и обязанности, которые присущи его социальной роли. Социальная роль – относительно устойчивый шаблон поведения (включая действия, мысли, чувства), выработанный в данном обществе для выполнения определенной социальной функции, для реализации определенного социального статуса. Социальный статус – это совокупность прав и обязанностей человека, обусловленных его положением в определенной социальной системе и иерархии общественных отношений. Социальный статус связан с системой социальных ожиданий (от человека ждут определенных действий, человек ждет от других определенного отношения к себе). Если поведение человека расходится с ожиданиями, если он плохо выполняет свою роль, то окружающие люди, группа применяют к нему социальные санкции принуждения. Сам же взаимодействующий человек может отреагировать обидой [32].

И.О. Вагин, напротив, рассматривая яркость, интенсивность проявления обиды, связывает ее с временными характеристиками. По его мнению, чем больше времени прошло, тем обида слабее, т.к. человек со временем что-то забывает, частично чувства где-то отреагируются и острота момента становится не такой великой [5].

Обида устроена следующим образом: ум автоматически приписывает программу поведения другого. И чем больше значения имеет это общение, тем болезненнее ошибка в таком акте [24].

Проявления обиды у некоторых авторов совпадают, у других расходятся. Например, Э. Шостром обозначает, что обида это на 90% мстительность [39]. В результате обиды может возникнуть «чувство крушения», закрепиться ощущение неудачи. В итоге к данному чувству может присоединиться и ряд других, подчеркивает Д.В. Ольшанский [19].

И.О. Вагин считает, что обида может перерасти в гнев, ненависть и потребность отомстить; желание прервать отношения, конфликты и т.д. Именно этим она и опасна. Обида, вина, гнев тесно связаны друг с другом [5].

Ю.М. Орлов предоставляет следующие способы проявления обид:

- отказ от общения;
- гнев и агрессия против обидчика.

Когда человек обижен он испытывает гнев, а гнев в свою очередь заставляет вспоминать все прошлые обиды. Если гнев сдерживается, то он концентрирует работу памяти, направленную на воспоминание прошлых обид [20, 21].

З.А. Агеева, М.С. Гриценко в ходе исследования установили гендерные различия в переживании чувства обиды [2].

Таблица 3

Гендерные различия в переживании чувства обиды

Женщины	Мужчины
Более отчетливая дифференциация субъектов обиды в зависимости от характера отношений (т.к. ориентированы на аффилиацию)	Менее отчетливая дифференциация субъектов обиды
В широте, разнообразии причин	
Шире спектр причин	Шире спектр причин
В степени активности реакции на обиду и длительности переживания чувства обиды	
Активный характер реакции	Активный характер реакции
Менее длительные переживания	Менее длительные переживания

На постоянные, длительные обиды организм реагирует стрессом, поэтому все психологи подчеркивают необходимость работы с данным чувством. Обиды разрушают организм человека. Вследствие чего необходимо изучение обсуждаемого вопроса: возникновение переживания обиды, способов работы с ней.

Исходя из всего изложенного, можно сделать вывод, что обида присутствует у каждого. Это значимое чувство, на которое следует обращать внимание, корректировать, исправлять при необходимости, т.к. оно влияет на взаимоотношения, а следовательно откладывает отпечаток на всю жизнь.

1.2. Особенности обиды у детей младшего школьного возраста

Чувство обиды заставляет вернуться в детство, когда ребенок ищет защиты у матери, хочет чтобы она выслушала [39]. В юности обида воспринимается острее; поведение человека сильно зависит от социальных условий, отмечает А. Панфилов [25]. Поэтому так важно рассмотреть особенности младшего школьного возраста для понимания причин возникновения обиды, механизмов развития переживания, эффективных способов работы с обидой.

В период младшего школьного возраста происходит развитие мозга, которое влечет за собой более эффективное функционирование различных структур, например лобных долей коры головного мозга, ответственных за мышление и сознание [9]. Мышление младшего школьника становится чувствительным к противоречиям; доказующим, проверяющим; отличается слабой связанностью мыслей [3].

Развитие эмоциональной сферы связано с переменой образа жизни и расширением круга общения [27]. Вступление в школьный коллектив имеет решающее значение для развития личности ребенка младшего школьного возраста. Под влиянием коллектива у ребенка постепенно формируется более высокий тип социальной направленности личности. Дети активно стремятся найти свое место в коллективе, завоевать уважение и авторитет товарищей. Это стремление является стимулом в учебной деятельности. Школьники сознательно добиваются звания отличника, т.к. это звание дает право на авторитет и уважение товарищей. Отметка выражает общественную оценку учебного труда школьника, влияет на его положение в коллективе [4].

Я-концепция становится более реалистичной, сложной и организованной, большая часть я-концепции ребенка проистекает из его сравнений себя с другими. Дети вырабатывают и поддерживают позитивную самооценку различными способами, успех в школе для многих из них имеет большое значение [9]. Но не всегда удается наладить отношения со сверстниками,

получать хорошие отметки, и как следствие, это может стать причиной для возникновения чувства обиды.

В младшем школьном возрасте изменяется и углубляется эмоциональная сфера. Эмоции, имевшие место в дошкольном возрасте изменяют свой характер и содержание, становятся более длительными, устойчивыми и глубокими [4].

Поступив в школу, ребенок сталкивается с рядом требований и ожиданий со стороны нового окружения. Отношения с одноклассниками заключаются в нахождении разумного баланса между сотрудничеством и соперничеством. Отношения с учителем – компромисс между независимостью и послушанием [9]. Ожидания же ребенка могут не совпасть с реальностью, отчего возможно наступление обиды.

В младшем школьном возрасте начинают развиваться рассудительность, самостоятельность, сдержанность, дисциплинированность и т.д. Но данные качества только развиваются, еще не являются развитыми. Частично сохраняются черты дошкольника, а это: импульсивность, эмоциональность, внушаемость, быстрая утомляемость, игровое отношение к действительности, произвольное внимание. Восприятие младшего школьника больше останавливается на сходстве, чем на различии. Своеобразие, специфическое отличие он улавливает довольно плохо (Клаперед, Термен). К недостаткам детских представлений относятся: ограниченность, вследствие ограниченности опыта; слаба связь и плохо представляются взаимоотношения [3]. Все перечисленное так же может послужить причинами для возникновения чувства обиды.

И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова в своей статье говорят о том, что к детским обидам необходимо относиться с уважением. Ребенку нужно посочувствовать, а затем переключить его внимание, для того чтобы он не привыкал и не наслаждался тем, что его жалеют [13]. По мнению А.Г. Шмелева, если обращать внимание на ребенка только когда ему плохо, то происходит закрепление, вырабатывается привычка демонстрационных

реакций. С помощью этого ребенок может бороться с дефицитом общения [38].

Обижается каждый, но в душе ребенка-невротика обида занимает намного больше места; обидчивость – это свойство, присущее его душе, порок характера. Обижаются те дети, которые ощущают себя слабыми, смешными, нелепыми и т.д. С обидчивостью нужно постоянно справляться, повышая самооценку ребенка [14].

Елена Ивановна Николаева говорит о детских обидах, ее причинах и последствиях. Как и другие ученые, она считает, что обида – это распространенное явление, и каждый ребенок ее проживал. Отмечает, что причина детских обид кроется в семье, во взаимоотношениях ребенка с родителями. Необходимо помнить о том, что восприятие мира детей отличается от взрослых. Ребенок доверяет своим органам чувств, это называется детским реализмом. Детский реализм имеет два аспекта:

- интеллектуальный (восприятие мира);
- моральный (оценивает поступки людей по одному критерию, чаще результату).

Автор выделяет следующие причины обиды и дает советы родителям [17]:

Таблица 4

Причины детских обид

Причины обиды	Советы по устранению, не наступлению обиды
Нарушение договора с родителями	Объяснять до появления проблемных ситуаций правила, по которым живет семья.
Пренебрежение детскими «пустяшками»	Не бойтесь возвращаться к ситуации, если на нее не было времени. Слушайте своего ребенка и вставайте на его место, увидите мир его глазами. Разговаривайте, объясняйте, договаривайтесь. Обязательно оставляйте себе люфт для того, если что-то пойдет не так, от

Причины обиды	Советы по устранению, не наступлению обиды
Пренебрежение детскими «пустяшками»	независящих от вас причинах.
Игрушки	Заранее договаривайтесь, включайте детей в обсуждение проблем. Ребенка необходимо учить истинным ценностям. Не набрасывайтесь на ребенка, если кто-то сказал что-то плохое про него, пусть они и правы. Выслушайте его, попытайтесь понять. Уменьшайте противоречия между вами.

У родителей должны присутствовать только два метода: выслушать и научить. Ведь все отражается в дальнейшей жизни ребенка. Абсолютное доверие (это базовая ценность) ребенок может получить только от родителей.

М.А. Набатовой, проводилось исследование, целью которого было выявление причин детских обид. Исследование проводилось в три этапа: анкетирование детей, родителей и педагогов. Из первого этапа были сделаны следующие выводы:

- дети младшего школьного возраста стесняются признавать, что они обижаются;
- 47 % детей не задумываются над ситуацией, а, следовательно, не рефлексируют причины обид;
- дети стесняются говорить о том, что обижали сами, или не замечают, что обидели кого-то (признались, что обижали сами только 12 % детей);
- дети часто обижают детей такими же способами, какими были обижены сами, не придавая этому значения. Поэтому необходимо учить детей правильно выражать данное чувство, анализировать ситуацию, выявлять причины, извлекать уроки, прощать.

На вопрос: «Что такое обида?», – дети ответили: «Что-то плохое, страх, неприятное ощущение, невыполнение обещания, обзывают, бьют, пинают, когда человек больше не нравится, когда становится больно, когда люди

ссорятся, когда неприятно, когда люди не разговаривают или не дружат» и т.д. Большинство детей пытались дать понятие обиды из собственного опыта.

Далее проводилось анкетирование родителей, с целью выявления детских причин обид (с позиции родителей). Результаты представлены в виде таблицы.

Таблица 5

Причины обид детей младшего школьного возраста

№	Причины обид	Обижаются в данной ситуации	Всегда обижаются	Обижаются чаще всего	Обижаются иногда	Никогда не обижаются
1.	На ребенка повышают голос взрослые	96%	23,1%	33,8%	39,1%	4%
2.	Делают замечания взрослые	94,3%	7,1%	17,8%	69,4%	5,7%
3.	Не разрешают делать то, что хочет ребенок	90,7%	8,9%	23,1%	58,7 %	9,3%
4.	Ребенка обзывают дети	85,2%	28,4%	28,4%	28,4%	14,8%
5.	Ребенка обзывают взрослые	81,8%	23,1%	35,6%	23,1%	18,2%
6.	Не покупают что-либо взрослые	81,7%	3,5%	19,5%	58,7%	18,3%
7.	Ребенка дразнят дети	80%	30,2%	23,1%	26,7%	20%
8.	Ребенку причиняют физическую боль дети	76,4%	26,7%	21,3%	28,4%	23,6%
9.	Ребенка дразнят взрослые	72,9%	23,1%	14,2%	35,6%	27,1%
10.	У ребенка отнимают что-либо дети	72,9%	17,8%	30,2%	24,9%	27,1%
11.	Не доверяют выполнить самостоятельно что-либо ответственное	72,9%	5,3%	14,2%	53,4%	27,1%
12.	От ребенка прячут что-либо взрослые	69,3%	3,5 %	23,1%	42,7%	30,7%
13.	У ребенка отнимают что-либо взрослые	65,8%	16%	16%	33,8%	34,2%

Окончание табл. 5

№	Причины обид	Обижаются в данной ситуации	Всегда обижаются	Обижаются чаще всего	Обижаются иногда	Никогда не обижаются
14.	Ребенку причиняют физическую боль взрослые	62,2%	19,5%	17,8%	24,9%	37,8%
15.	На ребенка повышают голос дети	53,3%	16%	10,6%	26,7%	46,7%
16.	Делают замечания дети	49,7%	5,3%	12,4%	32%	50,3%
17.	От ребенка прячут что-либо дети	47,9%	5,3%	12,4%	30,2%	52,1%

Проанализировав полученные данные, был составлен рейтинг причин обиды:

- 1) обиды из-за того, что на ребенка повышают голос взрослые;
- 2) обиды из-за обязательств детей;
- 3) обязательства взрослых;
- 4) ребенка дразнят дети;
- 5) причиняют физическую боль дети;
- 6) отнимают что-либо дети;
- 7) дразнят взрослые;
- 8) не разрешают делать то, что хочет ребенок;
- 9) делают замечания взрослые;
- 10) причиняют физическую боль взрослые;
- 11) отнимают что-либо взрослые;
- 12) не покупают что-либо взрослые;
- 13) прячут что-либо взрослые;
- 14) не доверяют выполнить самостоятельно что-либо;
- 15) на ребенка повышают голос дети;
- 16) делают замечания дети;
- 17) от ребенка прячут что-либо.

На третьем этапе был проведен опрос педагогов.

Причины обид детей (данные педагогов и родителей)

№	Причины обид	Обижаются		Не обижаются	
		Данные родителей	Данные педагогов	Данные родителей	Данные педагогов
1.	Обзывают дети	85,2%	100%	10,6%	-
2.	Обзывают взрослые	81,8%	100%	10,6%	-
3.	Не разрешают делать то, что хочет ребенок	90,7%	96,1%	7,1%	3%
4.	Делают замечания взрослые	94,3%	92,8%	5,3%	6,9%
5.	Повышают голос дети	53,3%	90,4%	30,2%	46%
6.	Дразнят дети	80%	88,1%	12,4%	11,9%
7.	Дразнят взрослые	72,9%	88,1%	16%	11,9%
8.	Повышают голос взрослые	96,1%	85,8%	3,5%	9,2%
9.	Причиняют физическую боль дети	76,4%	85,8%	10,6%	11,6%
10.	Делают замечания дети	49,7 %	81,2%	33,8%	18,5%
11.	Не доверяют самостоятельно выполнить что-либо ответственное	72,9%	79%	23,1%	20,9%
12.	Отнимают что-либо взрослые	65,8%	76,5%	26,7%	23,2%
13.	Отнимают что-либо дети	72,9%	75%	21,3%	25%
14.	Прячут что-либо взрослые	69,3%	72%	19,5%	26%
15.	Причиняют физическую боль взрослые	62,2%	70%	16%	15%
16.	Прячут что-либо дети	47,9%	64,9%	30,2%	34,8%

Сравнивая данные педагогов и родителей, исследователи пришли к выводу, что различия данных, полученных в ходе анкетирования педагогов и родителей обусловлены субъективностью оценок и различиями в поведении детей в школе и дома.

Так же на основе полученных результатов была составлена классификация детских обид:

- По особенностям возникновения:
 - мотивация манипулирования;
 - не обоснованно возникшая;
 - обоснованно возникшая;
- По направленности:
 - на близких родственников;
 - на учителей;
 - на детей;
- По степени осознанности:
 - осознаваемая;
 - трудно осознаваемая;
 - не осознаваемая
- По характеру реагирования:
 - агрессивная реакция;
 - уход в себя;
 - налаживание отношений;
- По самостоятельности выхода из обидной (конфликтной) ситуации:
 - самостоятельные действия;
 - действия при минимальной помощи взрослых;
 - ожидание помощи 3-го лица;
- По продолжительности и глубине переживания:
 - глубоко переживается и долго сохраняется;
 - глубоко переживается, но быстро проходит;
 - быстро и легко проходит;
- По оценке поведения обидчика:
 - хотел обидеть;
 - обидел случайно;
 - желание обидеть как реакция на мой поступок [15].

В исследовании О.Д. Новиковой типичными ситуациями, в которых возникает чувств обиды, были обозначены:

- нарушение правил (50%);
- ущемление материальных интересов (35%);
- унижение, оскорбление (15%).

Исследование показало, что обида воспринимается детьми как открытый конфликт.

Поведение детей при обиде зависит от пола, так например, мальчики выбирают позицию активного противодействия (как физически, так и словесно), имеющую деструктивный характер. Отличительной чертой мальчиков является тенденция придавать большее значение ущемлению материальных интересов, конфликтам на уровне телесной сферы. Однако, при прогнозировании ситуации, мальчики в два раза чаще дают позитивные ответы: «договорятся и будут играть вместе». Девочки предпочитают отложить разрешение конфликта или отреагировать через слезы, что лучше помогает им справиться с негативными чувствами.

Более 70% опрошенных детей, не зависимо от пола, используют стратегии прощения, обращенные к будущему, к дальнейшему развитию отношений.

Выбор стратегии поведения зависит от пола, возраста, опыта и конкретной ситуации. Чем больше инструментариев у ребенка для выбора адаптивного поведения, тем успешнее его адаптация к социуму.

Кроме того, более 60% опрошенных детей для разрешения ситуации хотели бы получить помощь третьего лица (взрослого), и только 28% детей стремятся самостоятельно справиться с конфликтом, в результате которого возникло чувство обиды. Выявленные данные говорят о том, что дети младшего школьного возраста не могут (не умеют) самостоятельно преодолевать обиду, находить конструктивные формы выхода из конфликта. Необходимо изучать проявление обиды в данном возрасте, помогать детям осознавать данное чувство, учить использовать стратегии преодоления [18]. Способы поведения, реагирования на ситуацию обиды у детей различные и

адекватные их возрасту. Но так же они хотят получать помощь и поэтому необходимо ее осуществлять.

М.А. Набатова в своей диссертации делает акцент на факторе, способствующем преодолению обид, младшими школьниками – это подготовленность детей, которая может быть представлена как совокупность знаний и умений по преодолению обиды, сформированных установок. В соответствии с этим выделены критерии подготовленности детей к преодолению обиды:

- когнитивный (наличие знаний о конструктивных способах борьбы с обидой, поведении в данных ситуациях, структуре и способах анализа обидной ситуации);
- мотивационный (наличие мотивации поиска причин, стремление к помощи);
- рефлексивный (наличие умений анализировать, осознавать, оценивать свои и чужие поступки, действия, реакции);
- поведенческий (умение применять знания на практике).

Для замеров данных критериев были разработаны следующие показатели:

- по когнитивному критерию:
 - знание о том, как «выбросить» обиду;
 - как в неприятной ситуации найти «плюсы»;
 - что неприятные ситуации чему-то учат;
 - что можно по-разному поступить в одной и той же ситуации.
- по мотивационному критерию:
 - стремление простить обидчика;
 - стремление найти причины поведения обидчика;
 - стремление прийти на помощь;
 - стремление делать добро.
- по рефлексивному критерию:
 - адекватная оценка ребенком своих поступков и действий;

- адекватная оценка ребенком поступков окружающих;
- оценка реакций, действий окружающих;
- желание понимать и изучать события и явления.
- по поведенческому критерию:
 - применение знаний о том, как конструктивно справиться с обидой;
 - нахождение положительного в неприятной ситуации;
 - умение извлекать урок из обидной ситуации и применение данного умения;
 - нахождение объяснения причин поведению или поступку обидчика [15].

Обозначенным критериям должны соответствовать приемы работы с обидой, которые направлены на каждый из них. Что мы рассмотрим в следующем параграфе.

Рассмотрев особенности младшего школьного возраста, можно сделать вывод о том, что он является сензитивным в переживании и становлении чувства обиды. Поэтому необходимо уделять достаточное внимание данному феномену, учить детей правильно проявлять свои эмоции, справляться с ними, понимать других, анализировать ситуации.

1.3. Психолого-педагогические приемы работы с обидой

Обида – это естественное свойство организма, о чем мы уже говорили выше. Но если она начинает мешать личностному взаимодействию, начинает занимать много места в жизни, доставляет мучительную боль, или перерастает в обидчивость, то здесь с ней требуется бороться.

Существуют три способа борьбы с плохими эмоциями:

1. Сдерживание.
2. Переключение.
3. Утоление эмоции:
 - в гневе;

- В МЫСЛЯХ.

Выбор способа зависит от сложившихся привычек. Но все эти способы являются неэффективными, т.к. могут привести лишь к временному облегчению, а некоторые и вовсе могут иметь неблагоприятные последствия. Так, например, переключение может перерасти в навязчивость.

Наиболее эффективным способом будет являться овладение саногенным (оздоравливающим) мышлением [24]. Саногенное мышление – это методика управления эмоциями, а также особый тип мышления. Методика состоит из теоретического знания об устройстве эмоций и набора практических упражнений для закрепления новых умственных привычек. Система таких привычек составляет саногенный тип мышления [23]. «Знание об эмоциях и их строении, а так же правильное употребление этого знания, постепенно обеспечит успех и благополучие», – отмечает Ю.М. Орлов [24]. Необходимо думать осознанно, а не по привычке. Тем не менее, не стоит превращаться в робота, постоянно всё анализирующего, контролирующего. Человек должен жить и по разуму, и по чувству [30].

Ю.М. Орлов так же пишет, что изжить обиду можно поняв себя (осознать свои ожидания) и поняв другого (объяснить причины его поведения). Необходимо научиться управлять бессознательным. Умственное поведение управляется вопросами и значит, есть смысл уметь их ставить [24].

Автор выделил методы и приемы работы с обидой. Первая группа методов направлена на изменение сознания:

- осознание необходимости управления эмоциями, контроль чувств;
- изменение мышления; сознательно выработать саногенное мышление.

Вторая группа методов направлена на устранение чувства обиды:

- принять индивидуальность другого человека, осознать причины его поступков;
- простить обидчика;

- отказ от сравнения (ослабевают воздействие рассогласования реальности и ожиданий);
- необходимо закрепить акт прощения, анализ эмоций; понять источник обид;
- имитация обиды, проигрывание;

Тем самым человек снижает обидчивость на будущее и приобретает хорошую эмоциональную закладку, а так же сохраняет хорошие отношения с другими, близкими. Зная, как устроена обида, из каких умственных операций она состоит, можно устранить обиду путем контроля. Так же можно вести *дневник обид* [21, 22].

Психологи отмечают следующие советы в приемах борьбы с обидой:

1. *Простите своего обидчика*, вспомните высказывание философа Сенеки: «Лучшее лекарство от обиды – прощение». Простите и забудьте. Попробуйте использовать самовнушение: «Забыть и никогда не вспоминать».
2. Попробуйте *найти обидчику оправдание*. Посмотрите на сложившуюся ситуации объективно, может быть, вы допустили ошибку, оказались неправы. Будьте выше обиды, пожалейте человека, который не умеет правильно вести себя в обществе и поэтому совершает ошибки.
3. Попробуйте найти в себе силы отнестись к этой ситуации таким образом, чтобы *извлечь из нее урок*. В следующий раз вы будете осторожнее, осмотрительнее. Ведь в нашей жизни ничто не проходит бесследно, и практически все приносит пользу.
4. Определите, *что приносит больше огорчений*, вреда – факт, который обидел вас, или размышления об этом факте. Именно от таких размышлений больше вреда для здоровья. Избавьтесь от них, и обида уйдет сама собой. Отвлекитесь, и вы почувствуете себя свободно и легко [15].

Вагин И.О. фиксирует, что необходимо не переоценивать людей, проанализировать причины обиды, отследить, понять, пересмотреть свое отношение к обидам. Общаясь, быть самим собой, не провоцировать нереальных ожиданий. Убирать лишние ожидания, структурировать отношения, заранее обговаривать все ключевые моменты. Хороший пример этому – брачные контракты [5].

В работе автора «Ты: практическая психология» выделено семь приемов работы с чувством обиды:

Первый прием. Проработка позитивных ожиданий путем создания списка людей, входящих в круг общения. Далее этот список считать незнакомым и прописать ожидания от входящих в него людей. Проанализировать, насколько реалистичны эти ожидания.

Второй прием. Проработка негативных ожиданий. Аналогичный прием.

Третий прием. Осознание ожиданий других людей. Анализ личного соответствия ожиданиям других.

Четвертый прием. Проигрывание обид в различных формах. Например, представить обиду в виде философской притчи.

Пятый прием. Посмотреть на свою обиду в масштабе мироздания, вечности. Тем самым уменьшить ее значимость и остроту переживаний в настоящее время.

Шестой прием. Посмотреть на обиду под другим углом, например из будущего.

Седьмой прием. Простить человека.

Мы всегда что-то чувствуем, и следует давать отчет тому, что чувствуем в данный момент времени, поэтому важно научиться обозначать свои чувства в модели «Я-сообщения», подчеркивает М. Таргакова [31].

Я-высказывание – форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не

задевать и не обвинять окружающих; хороший прием, смягчающий конфликт и предупреждающий конфликтные ситуации [28].

А.Н. Шапкина предлагает следующие психологические действия по предотвращению развития обиды:

1. Сдерживание первичного раздражения и установление первичного контроля (совершить волевое усилие). Путем:

- привлечения нравственно-религиозных представлений;
- обращения к примерам;
- обращения к логике, использования метафор.

Требуется не только сдерживание раздражения и первичное самоопределение, но и борьба с тем, что порождает обиду, т.е. противостояние инфантильной установке.

2. Противоядие установке самооправдания. Человек должен избавляться от ощущения собственной исключительности. Учиться смирению. Скорректировать представления человека о самом себе и другом.

3. Противостояние ожиданиям, претензиям и обвинениям в адрес внешнего мира (людей, ситуаций):

- предотвращение тенденции к осуждению другого человека. Смотреть, прежде всего, на самого себя и предъявлять требования самому себе, а потом на партнера. При возникновении агрессии вспомнить о ребенке, больном человеке. Ведь на них мы не обижаемся. Вспомнить состояния отсутствия раздражения и обиды и т.д.

- предотвращение тенденции к обвинению ситуации. Воспринимать ситуацию как испытание, помогающее развить в себе полезные качества [37].

О.А. Апуневич говорит о том, что эффективными условиями преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте являются:

- формирование эмоциональной децентрации, т.е. способности отстраниться от собственных эмоциональных переживаний, способности к восприятию эмоционального состояния другого человека;

- снижение агрессивности;

- развитие чувства собственного достоинства;
- обеспечение адекватного межличностного взаимодействия с окружающими [15].

Лучшим средством преодоления обиды, по мнению Э. Шострома, является ее выговаривание и выплакивание [39].

Медведева И.Я., Шишова Т.Л., рассматривая обидчивых детей, отмечают, что необходимо пробудить чувство сострадания к обидчику. Для этого, первое, что нужно сделать, это найти в обидчике то, что вызывает жалость. Второе – постараться увидеть что-то «симпатичное». И третье – постараться увидеть себя глазами обидчика и понять причины его поведения [14]. Все приемы позволяют взглянуть на обидчика другими глазами, согласовать свои ожидания с реальностью и соответственно уменьшить чувство обиды.

Перечисленные приемы работы с обидой можно представить в виде таблицы.

Таблица 7

Способы и приемы работы с чувством обиды

Этап работы	Основные методы	Примеры техник и приемов	Авторы
До наступления обиды	Формирование реалистичных ожиданий	Осознание, устранение лишнего	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов
	Формирование эмоциональной децентрации	Отстранение и восприятие, принятие другого	О.А. Апуневич, Ю.М. Орлов
	Анализ установок и ожиданий	Анализ, противодействие, «Я и другие»	И.О. Вагин, А.Н. Шапкина
После наступления обиды	Осуществление контроля над собой	Снижение агрессивности, адекватное взаимодействие, контроль эмоций, отсутствие сравнения, «я-сообщения», волевые усилия	О.А. Апуневич, Ю.М. Орлов, М.З. Таргакова, А.Н. Шапкина

Этап работы	Основные методы	Примеры техник и приемов	Авторы
После наступления обиды	Повышение самооценки	Перестать сравнивать, использование аффирмаций, список достижений, хвалить себя, дать право на ошибку	О.А. Апунович
	Изменение мышления (выработка саногенного)	Изменить свое отношение к обидам, «Взгляд из будущего», «Звездное небо», извлечь урок	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов
	Анализ причин поведения обидчика	Понимание	Ю.М. Орлов, И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова
	Анализ источника обид	«Факт или мысли», анализ, осознание	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов
	Простить обидчика	Прощение, оправдание, «жалость», «симпатия»	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов, И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова
	Проигрывание, имитация	«Режиссер», Многократное повторение, выговаривание и выплакивание	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов, Э. Шостром
	Прописывать ожидания, обиды; вести дневник	«Позитивные ожидания», «Негативные ожидания», «Дневник обид»	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов, М.З. Таргакова

Ю.М. Орлов так же отмечает, что ослабить обиду можно следующими способами:

1. Сделав объектом умозрения ожидания относительно другого.
2. Поняв, почему человек ведет себя именно так, а не иначе.

3. Приняв другого таким, какой он есть; признав реальность свободы другого.

Для ослабления эмоций человек должен находиться в состоянии благополучия. Когда нам хорошо, необходимо вспомнить обиды. И тем самым, повторяя в состоянии покоя, мы лишаем неприятные переживания психической энергии, без которой они бессильны. Но в состоянии благополучия обиды бывает невозможно вспомнить, поэтому необходимо, как уже было упомянуто, вести дневник, куда они все будут записаны. Благодаря этому обиды можно будет проанализировать и сознательно погасить [20].

А.Г. Шмелев обозначил способ профилактики обид – это «подконтрольное, доброжелательное, спокойное, шутливо-серьезное указание партнеру на границы дозволенного» [38].

В диссертационном исследовании М.А. Набатовой выделены условия, способствующие преодолению обид младшими школьниками:

- выстраивание социально-педагогической помощи на основе диагностики уровня подготовленности детей к преодолению обид;
- создание положительного настроения у учеников начальных классов на совместную с социальным педагогом (педагогом-психологом) деятельность по преодолению обид;
- организация подготовки младших школьников к преодолению обид;
- поэтапное осуществление социально-педагогической помощи при включении родителей и педагогов на каждом из этапов на основе консультирования.

В основу социально-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид автором положена структурно-содержательная модель, включающая условия, которые будут способствовать преодолению детских обид [15]:

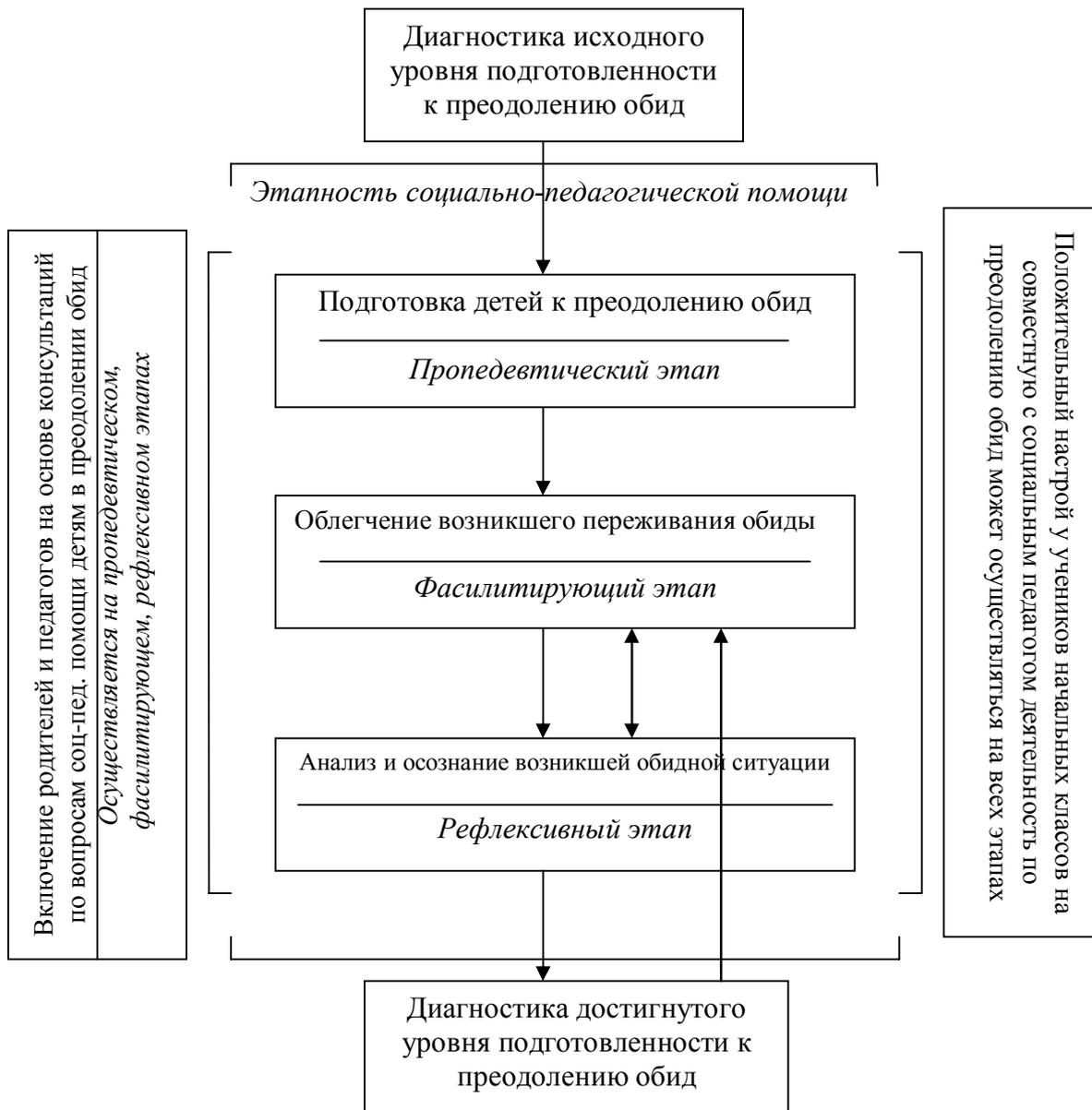


Рис. 5. Модель социально-педагогической помощи детям

Из описанного выше следует, что с чувством обиды необходимо работать до его наступления, во время свершения обиды и после. Ребенок нуждается в помощи взрослого, что уже неоднократно отмечалось. Поддержка должна осуществляться комплексно и обязательно несколькими социальными институтами. Одной работы психологов может оказаться недостаточно.

Шапкина А. Н. отмечает техники, которыми должен владеть психолог для того, чтобы помочь человеку справиться с обидой [37]:

- знать опыт клиента;

- иметь собственный опыт переживания обид;
- знать опыт других (родственников, друзей и т.д.).

Таким образом, в работе психолога есть достаточно методов и техник для работы с существующей обидой и для обучения клиентов приемам, предупреждающим возникновение обиды.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Обида – естественная психологическая реакция, различного характера (скрытого, демонстративного), оказывающая воздействие на другого индивида (манипуляция), возникающая в результате несоответствия ожиданий и реальности.
2. Обидчивость – свойство характера, развитию которого способствует частое переживание обиды, закрепленное в привычку; несоответствие ожиданий действительности.
3. Младший школьный возраст является сензитивным в переживании и становлении чувства обиды.
4. Основными причинами детских обид являются:
 - унижение, оскорбление;
 - нарушение правил, обязательств;
 - причинение физической боли;
 - ущемление материальных интересов;
 - недоверие к ребенку; отсутствие прав самостоятельности.
5. Основными критериями подготовленности детей к преодолению обиды являются:
 - когнитивный (наличие знаний);
 - мотивационный (наличие мотивации поиска причин);
 - рефлексивный (наличие умений анализировать);
 - поведенческий (умение применять знания на практике).
6. Работа с чувством обиды должна осуществляться до и после ее наступления. Основными способами работы с обидой являются: формирование реалистичных ожиданий, формирование эмоциональной децентрации, анализ установок и ожиданий, осуществление контроля над собой, повышение самооценки, изменение мышления, анализ причин

поведения обидчика, анализ источника обид, прощение, проигрывание и имитация, прописывание ожиданий, ведение дневника.

Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей чувства обиды младших школьников

2.1. Методическая организация исследования

Основной целью нашего исследования было – изучение особенностей проявления чувства обиды у младших школьников. В теоретической части исследования были рассмотрены следующие положения:

- основные причины, условия возникновения обид;
- основные причины переживания обиды младшими школьниками;
- гендерные отличия в переживании чувства обиды;
- отличия обиды от обидчивости;
- процесс развития обиды и обидчивости;
- специфика состояния обиды;
- основные критерии подготовленности детей к преодолению обиды;
- основные способы борьбы с обидой.

Это позволило нам выдвинуть предположение о том, что проявление чувства обиды у детей в младшем школьном возрасте связано с рядом характеристик, а именно:

- *агрессивность, конфликтность*. Агрессивное поведение приводит к возникновению конфликтов и неконструктивным способам их разрешения. Обида это одна из форм проявления агрессии. А агрессивные дети не способны видеть и понимать другого человека, и как следствие, больше склонны реагировать, обижаться;

- *ригидность* – это неспособность и неготовность индивида к перестройке запланированной схемы активности в обстоятельствах, когда ранее намеченная программа требует существенных изменений. Данное качество способствует возникновению обиды по причине четкой, жесткой, негибкой системы предписаний собственных ожиданий от партнера по общению. Исходя из этого, можно предположить, что ригидный индивид

чаще обижается, дольше переживает, хуже справляется с преодолением чувства обиды.

- *самооценку* можно рассматривать как фактор возникновения обиды в следующих случаях:

- при заниженной самооценке человек болезненно реагирует на любые высказывания в свой адрес, зависит от мнения других, что способствует развитию чувства обиды;

- при завышенной самооценке проявляется нетерпимость к малейшим замечаниям, что так же может привести к возникновению обиды;

- *взаимодействие с окружающими* так же может влиять на обидчивость индивида. При адекватном взаимодействии, благополучном семейном воспитании усваивается норма социализации. При каких-либо неадекватных способах общения и взаимодействия человек может закрепить привычку обижаться, и в дальнейшем развить обидчивость;

- *коммуникативная толерантность*, т.е. терпеливое отношение к другим. С одной стороны низкая толерантность способствует возникновению обидчивости, т.к. человек оценивает другого исходя из своего Я, категоричен в оценках окружающих, злопамятен и склонен переделывать партнера по своим меркам. С другой, сама же обидчивость снижает коммуникативную толерантность.

- *тревожность, самоуважение*. Частые переживания по незначительным поводам так же могут влиять на возникновение обиды, т.к. человек испытывает чувство неполноценности (пониженного самоуважения).

На основании этого мы подобрали следующий диагностический комплекс: тест Басса-Дарки, «Фильм-тест» Рене Жиля, тест на гибкость – ригидность, методика «Лесенка», методика незаконченных предложений, карта наблюдения, проективное сочинение, шкала М. Розенберга, методика Е. П. Ильина и П. А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности».

Остановимся подробнее на методической организации исследования.

1. *Тест Басса-Дарки* применялся для исследования у детей младшего школьного возраста агрессии, определения ее формы и враждебных реакций. Опросник выявляет следующие формы агрессии:

1. Физическая агрессия (нападение, желание причинить другому вред, удары, толкание, драки и т.д.).
2. Косвенная агрессия (сплетни, удар или бросание каких-либо предметов, мрачное состояние, озлобленность, вспышки гнева, грубые шутки и т.д.).
3. Склонность к раздражению (быстрое раздражение, высокое напряжение, грубость, занудство, обращение внимания на различные мелочи жизни и т.д.)
4. Негативизм (противоречивость, конфликтность, настаивание на своем и т.д.).
5. Обида (обостренное чувство несправедливости, пессимизм, расширенный круг неприятных людей, зависть и т.д.).
6. Подозрительность (настороженность, недоверие и т.д.).
7. Вербальная агрессия (требовательность, прямолинейность, угрозы, инициация спора, повышение голоса и т.д.).
8. Чувство вины (угрызение совести, стыд, угнетенность, сожаление о поступках, огорчение и т.д.).

Тест Басса-Дарки состоит из 75 утверждений, на которые ребенок отвечает «да» или «нет». По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций.

2. «*Фильм-тест*» Рене Жюля был включен для исследования личностных особенностей, проявляющихся в межличностных отношениях: конфликтность, агрессивность, социальная адекватность поведения (фрустрация), стремление к уединению, отгороженность. Взаимодействие с окружающими так же влияют на обидчивость личности.

Тест является визуально-вербальным, состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а так же 17 тестовых заданий.

Как общее заключение оценивается степень социальной адекватности поведения ребенка, а так же факторы (психологические и социальные), нарушающие эту адекватность. Всего выделяют 13 показателей и соответствующие им 13 шкал, нами были выделены 3, а именно:

1. «Конфликтность, агрессивность» – насколько часто вступает в конфликты, предрасположенность к причинению вреда другому человеку.
2. «Реакция на фрустрацию» – агрессивность, отступление или уход, регрессия.
3. «Стремление к уединению, отгороженность» – избегание ситуаций общения, предпочтение одиночества, отгороженность от сверстников или взрослых.

Таким образом, методика позволяет оценить широкий круг социально-психологических характеристик ребенка.

3. *Тест на гибкость – ригидность* применялся для определения ригидности у детей младшего школьного возраста. Тест состоит из 50 утверждений, на которые необходимо отвечать «да» или «нет». Далее происходит обработка в соответствии с ключами.

Выделяется 4 степени психологической ригидности:

1. Минимальная (чрезмерная общительность, недостаток самостоятельности, неуверенность в своей правоте).
 2. Средняя (оптимальный вариант, уравновешенность).
 3. Повышенная (преувеличение значимости проблем).
 4. Высокая (сложность установления контакта с людьми, занудство, склонность к нравоучениям).
4. *Методика «Лесенка»* использовалась для изучения самооценки детей младшего школьного возраста.

Отмечаются следующие уровни самооценки:

1. Завышенная (переоценивание собственного «Я»; является нормой в 1-2 классах).
2. Адекватная (у ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность; нормальный вариант развития).
3. Заниженная (ребенок склонен недооценивать себя и результаты своей деятельности).
4. Низкая (ребенок считает себя плохим, неуспешным).
5. Резко заниженная (недооценка себя, положительных личностных качеств, присущ комплекс неполноценности).

5. *Методика незаконченных предложений* применялась для изучения особенностей эмоциональной реакции на обиду, поведенческих особенностей, причин возникновения обиды, способности понять другого человека, простить, а так же, для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу данного понятия.

Состоит из 20 предложений, которые необходимо закончить (см. Приложение 1).

6. *Карта наблюдений* применялась для определения у детей младшего школьного возраста поведенческих особенностей при наступлении чувства обиды. На основе анализа литературы были выделены возможные поведенческие реакции (вербальная агрессия, физическая агрессия, косвенная агрессия, эмоциональные реакции, поиск поддержки). Составленная карта наблюдения представлена в Приложении 1. Наблюдение за поведением детей проводилось в период с 19.11.14 по 25.12.14. Заполнение бланка наблюдений осуществлялось учителями экспериментальных классов и экспериментатором (см. Приложение 2, таблица 13, 14).

На основе результатов наблюдения мы смогли описать различные реакции на ситуации возникновения обиды.

7. *Проективное сочинение* на тему «Что такое обида?». Выбор данного метода обусловлен психологическими особенностями личности. При

переживании, вспоминании неприятных, болезненных ситуаций срабатывают механизмы психологической защиты. Поэтому дети, имеющие опыт переживания обиды, с большей степенью вероятности вербализуют его в проективном сочинении. Так же выбор метода проективного сочинения связан с многомерностью человеческого мышления, т.к. поможет отразить бессознательную сторону ребенка, выявлению истинных, глубинных причин наступления чувства обиды, способах ее переживания, отразить пережитый опыт. Проективный метод позволит систематизировать и вербализовать имеющиеся представления, построить когнитивную схему представления.

8. *Методика М.Розенберга.* С помощью шкалы М.Розенберга был определен уровень самоуважения, самоунижения.

Опросник состоит из 10 суждений, на каждое из которых предлагается четыре градации ответов, кодируемых в баллах по предложенной схеме.

Методика позволяет выявить соотношение самоуважения и самоунижения, в чем необходимо провести коррекцию. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытуемому его родителей.

9. *Методика Е. П. Ильина и П. А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности»* позволила определить склонность к чувству обиды, мстительности и враждебности. Предлагается ряд утверждений. При согласии с ними, рядом с соответствующим номером утверждения ставится знак «+», при несогласии – знак «-».

Итоговый уровень проявления чувства обиды у младших школьников определялся в соответствии с выделенными критериями и уровнями (Таблица 8).

Критерии и уровни проявления чувства обиды

Критерии	Уровни проявления чувства обиды			Методики
	Низкий	Средний (оптимальный)	Высокий	
Представление об обиде (когнитивный компонент)	Отсутствие каких-либо представлений о чувстве обиды; отсутствие дифференциации ситуаций возникновения чувства обиды и причин поведения другого человека; существует запрет на чувство обиды.	Четкое понимание чувства обиды; дифференциация обидных ситуаций по степени значимости, способен понять истинные причины поведения другого человека, межличностные отношения продолжают существование.	Собственное, четкое представление о чувстве обиды; отсутствие дифференциации ситуаций возникновения чувства обиды.	Методика незаконченных предложений, проективное сочинение.
Переживаемые эмоции (аффективный компонент)	Отсутствует внешняя реакция на причиняемые обиды; испытывает чувство неполноценности; отсутствие самоуважения.	Оптимальная реакция на причиняемые обиды; способен забывать, прощать.	Переживает обиду долго, застревает; проявляет гнев, враждебность, страх; ригиден в коммуникативных ожиданиях, оценке.	Тест на гибкость – ригидность, методика «Лесенка», шкала М. Розенберга, Методика Е. П. Ильина и П. А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности».
Поведенческие проявления	Избегание открытых конфликтов, уход в себя; желание прекратить отношения.	Адекватное поведение в соответствии с ситуацией, при этом отношения не разрушаются, а	Агрессивное поведение (скандалы, драки и т.д., молчание, попытки отомстить);	Тест Басса-Дарки, «Фильм-тест» Рене Жилия, карта наблюдения.

Критерии	Уровни проявления чувства обиды			Методики
	Низкий	Средний (оптимальный)	Высокий	
Поведенческие проявления		продолжают свое существование.	отсутствие внешней реакции («Кто вы здесь такие???»); прекращение межличностных взаимодействий.	

Ниже мы рассмотрим и проанализируем полученные данные в ходе выполнения указанных методик младшими школьниками.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Для изучения особенностей чувства обиды мы раздели общую выборку младших школьников, принявших участие в эксперименте по критерию гендерных различий. Поэтому мы будем проводить сравнительный анализ общих выборок и групп девочек и мальчиков.

Результаты исследования когнитивного компонента чувства обиды

Для выявления уровня представления о чувстве обиды у младших школьников была выбрана методика незаконченных предложений. Результаты методики представлены на рисунках 6, 7,8,9,10.

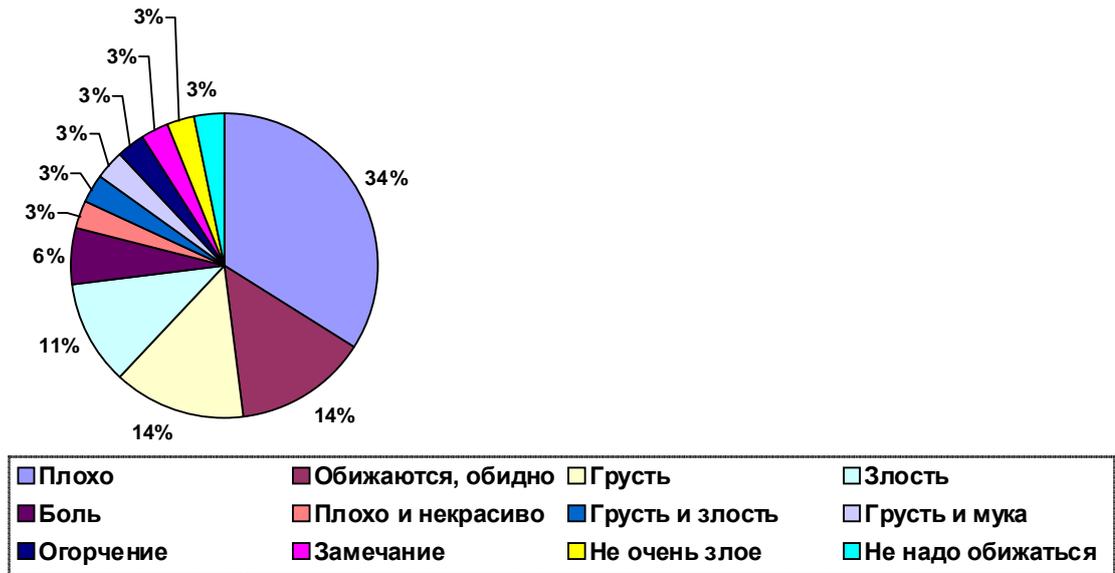


Рис. 6. Представления детей о том, что такое обида

Из рисунка 6 видно, что у 37% детей сформировано оценочное отношение к обиде – «это плохо». С одной стороны, это усвоение некоторых норм взаимодействия – нельзя обижать других, с другой стороны, это стереотипный взгляд на обиду, т.е. уже существует барьер для проживания, понимания этого чувства. Почти шестая часть (14%) детей рассматривают обиду как реакцию на внешний стимул: «Обида – это когда обижаются, когда обидно», что свидетельствует об отсутствии понимания, что обида – это естественное чувство, которое испытывает каждый человек и несет за него ответственность.

В совокупности 40% детей описывают обиду через эмоции и чувства, которые испытывают в связи с ней: грусть (14%), злость (11%), боль (6%) – сильная душевная травма, по 3% детей испытывают смешанные чувства (грусть и злость, грусть и мука), огорчение (3%). Из представленных реакций видно, что диапазон эмоциональных реакций достаточно широк и может быть связан с воспитанием в семье, влиянием личности педагога, предпочтением телевизионных передач, фильмов и т.д. (влияние средств массовой информации), наличием представителей различных культур.

Незначительное число (6%) детей описывают обиду как некоторое явление: замечание (3%) и «не очень злое» (3%), подчеркивая, что обида это нечто неприятное, но не несущее прямую угрозу. И 3% детей описывают обиду через поведение: «не надо обижаться». Если с младшего школьного возраста ребенок будет сдерживать свои чувства и эмоции, это может привести к проблемам в психологическом здоровье, и дальнейшему более агрессивному поведению при возникновении субъективно сложных ситуаций.

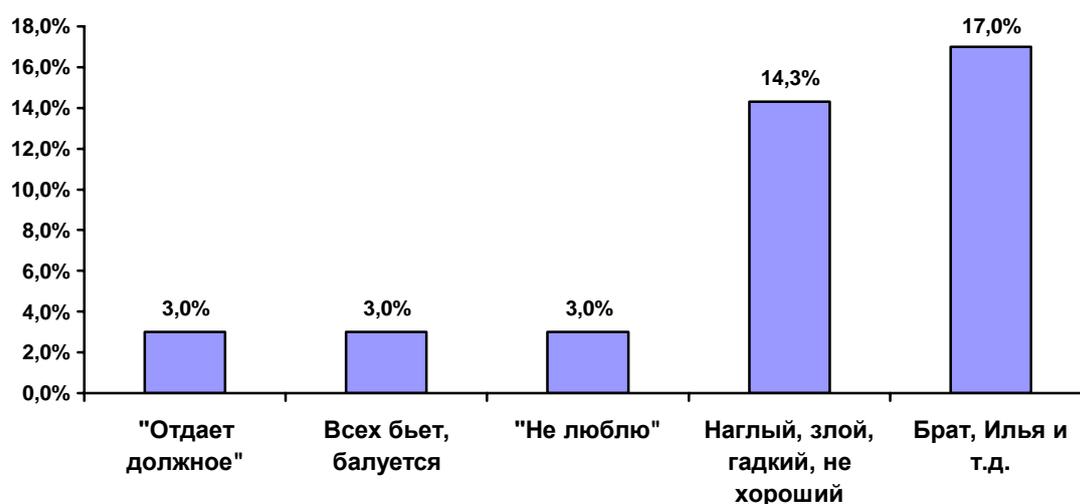


Рис. 7. Описание обидчика младшими школьниками (частота встречаемости в %)

Из рисунка 7 видно, что описывая обидчика, часть детей (17%) указали конкретное лицо (брат, Илья, и т.д.). Некоторые дети (14,3%) отметили качества обидчика (наглый, злой, гадкий, не хороший), 3% школьников (мальчики) обозначили личное отношение к обидчику («не люблю»). Еще 3% учащихся (девочки) отметили действия обидчика («всех бьет и на уроках балуется»). И 3% детей (мальчики) делают акцент на то, что обидчик совершает месть («отдает должное»).

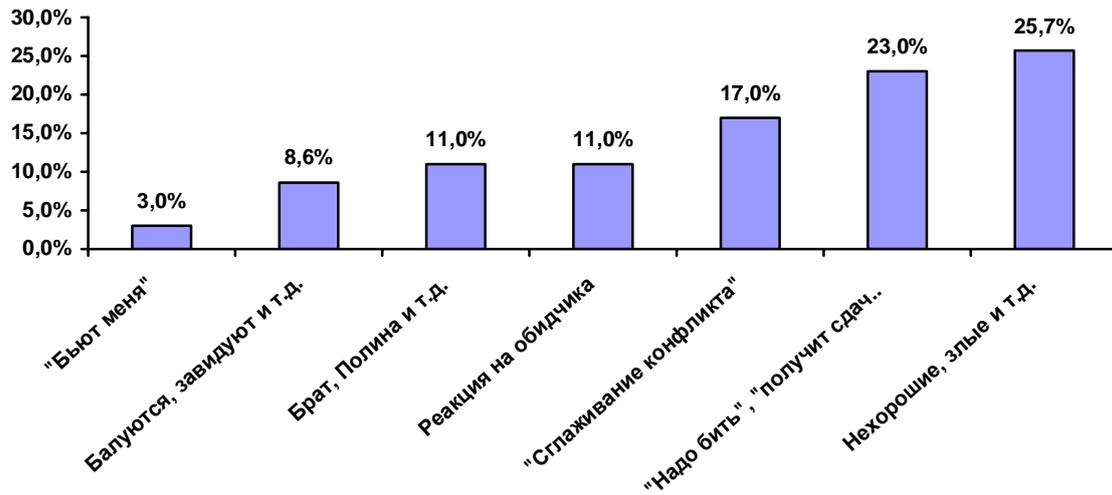


Рис. 8. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Люди, которые меня обижают...» (в %)

Из рисунка 8 видно, что фразу «Люди, которые меня обижают...» большинство младших школьников закончили, обозначив личностные качества обидчика («нехорошие», «злые», «плохие» и т.д.) – 25,7% детей. Поведенческую реакцию по отношению к обидчику («надо бить», «получит сдачи», «даю отпор» и т.д.), отмечают 23% школьников. У 17% детей присутствует желание «сглаживания конфликта» («надо помириться», «договорюсь», «не буду обижать», «не буду относиться к ним плохо» и т.д.) и стремление простить, оправдать обидчика («наверное, так не будет», «могу как-то ему объяснить»). По 11% детей назвали конкретное лицо, совершающее обидное действие («брат», Полина и т.д.) и отметили свою реакцию на обидчика: эмоциональная (8,6%), прекращение общения (3%). Еще 8,6% учащихся обозначили причины нанесения обиды («балуются», «завидуют», «просто так»). И 3% детей указывают конкретные действия обидчика («бьют меня»).

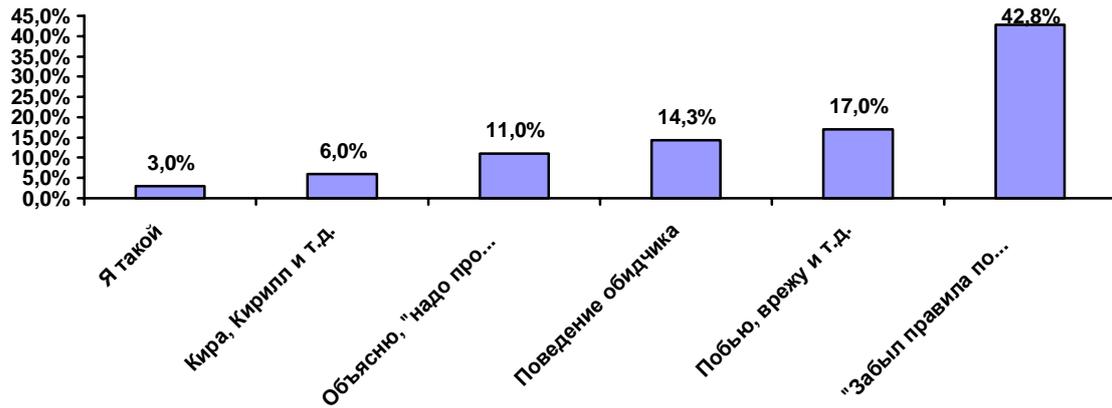


Рис. 9. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Я точно знаю, что тот, кто обижает...» (в %)

Из рисунка 9 видно, что продолжая фразу «Я точно знаю, что тот, кто обижает...» 42,8% детей предположили, почему именно обидчик может совершить данное действие, т.е. обидеть. Младшие школьники выделили следующие причины: «забыл правила поведения», «не любит других», «завидует», «веселится», «чего-то хочет», «специально», а так же причины, связанные с личностными качествами обидчика – «нехороший», «злой», «плохой». Почти пятая часть детей (17%) обозначили свою агрессивную реакцию на обидчика («побью», «врежу», «получит сдачи», «могу его обидеть» и т.д.). Данная реакция свойственна в основном мальчикам – 14,3% детей; девочек – 3% детей. На то, как ведет себя обидчик (поведенческий компонент) указали 14,3% младших школьников. При этом оценка обидчика свойственна 8,6% детей, только мальчикам, («делает плохо», «поступает не так», «плохо себя ведет»); описывают поведение участников конфликта 3% детей, только мальчики, («они не разговаривают») и 3% учащихся (девочки) обозначили душевные переживания обидчика («ему стыдно»). У 11% младших школьников прослеживается стремление прекратить конфликт («объясню, что так не надо делать», «простить», «надо помочь», «нужно поднять настроение»). В ответах 6% мальчиков (от общего числа детей) указали на конкретное лицо («Кира», «Кирилл») и столько же

младших школьников ответили «человек», связывая опыт переживания обиды с определенными людьми. Еще у 3% детей (девочки) присутствует негативная реакция на самого себя (обижают, потому что я такой).

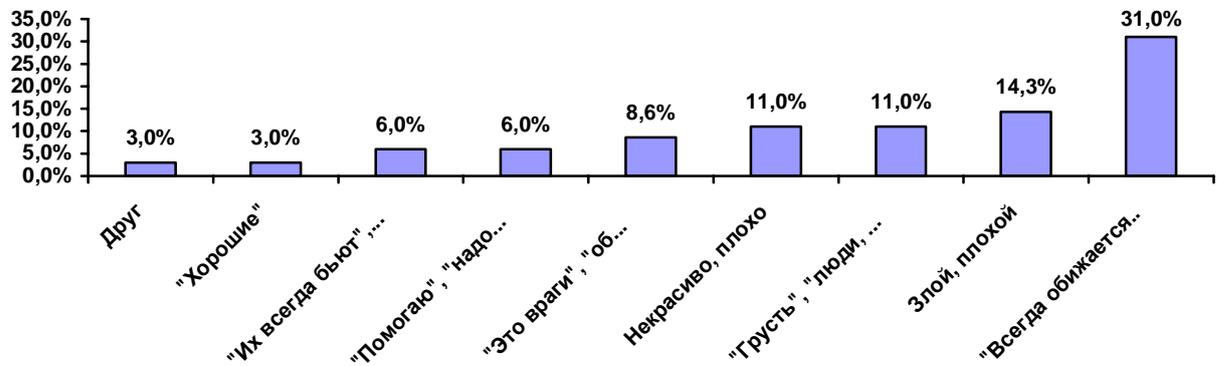


Рис. 10. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Те, кто обижаются, это...» (в %)

Из рисунка 10 видно, что продолжая предложение «Те, кто обижаются, это...», 31% младших школьников отметили качества, присущие обижающемуся («всегда обижается», «слабаки», «обидчивые», «часто завидуют» и т.д.). Часть детей (17%) оценили обижающегося с позиции «плохой – хороший», среди них 14,3% детей сказали о том, что это злой, плохой человек, и 3% учащихся – «хорошие», 8,6% школьников испытывают негативное отношение к тем, кто обижается («это враги», «те, с которыми не хотят дружить»).

В равной степени, по 11% младших школьников, отразили запрет на чувство обиды («некрасиво», «плохо», «неправильно» и т.д.) и сострадание к обиженному («грусть», «люди, которые грустные», «люди, которым трудно»), желание помочь возникло у 6% детей («просто помогаю», «надо жалеть»). Еще 6% детей указали причины, по которым может обижаться человек, все из них отметили, что обижаются, когда причиняют физическую боль («их всегда бьют», «боль ударом»), а 3% школьников отметили конкретное лицо («друг»).

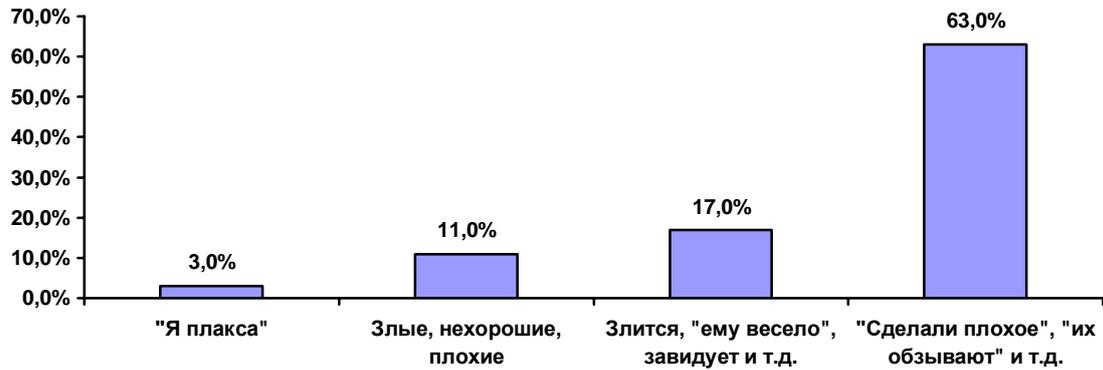


Рис. 11. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Обычно обижают потому, что...» (в %)

Больше половины детей (63%) считают, что желание обидеть возникает из чувства мести («сделали плохое», «их обзывают», «их обижают» и т.д.). В большей степени это свойственно мальчикам – 40% детей (девочек – 23%). Так же 17% детей попробовали проанализировать причины поведения обидчика («злитесь», «весело», «завидуют» и т.д.). Среди них 3% учащихся предположили, что обидчик может чего-то не знать, т.е., сделать это не специально. Десятая часть детей (11%) отмечают личные качества обидчика («злые», «нехорошие», «плохие») – обижает, потому что сам по себе «нехороший» человек, 3% младших школьников считают, что их обижают, т.к. они сами «плаксы» (обижают тех, кто «этого стоит»). Среди них все мальчики.

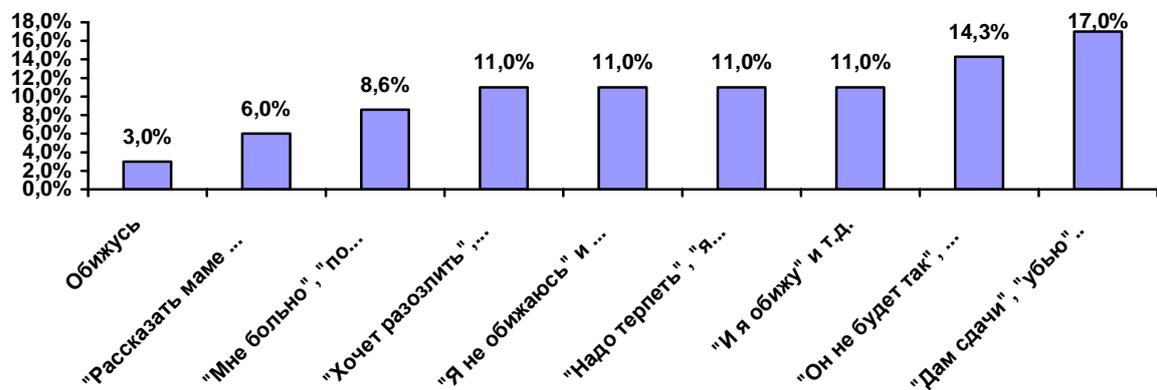


Рис. 12. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Я понимаю, что если меня обидели, то...»(в %)

Анализ продолжений следующей стимульной фразы «Я понимаю, что если меня обидели, то...» показал, что дети в большей степени (17%) говорят о своей физической агрессии по отношению к обидчику («дам сдачи», «нужно бить его», «убью» и т.д.). Среди них мальчиков – 14,3%, девочек – 3%. Еще 14,3% учащихся стремятся разрешить конфликтную ситуацию, делая шаги на встречу или оправдывая обидчика («он не будет так», «объясню, что так нельзя», «надо поговорить», «надо простить» и т.д.). В основном такую реакцию предпочли мальчики – 11%, и всего лишь 3% девочек. Почти десятая часть (11%) школьников реагируют зеркально, если их обидели («я обижаю другого», «и я обижу», «сама обижу», «поступаю так же»). Так же 11% детей пытаются взять себя в руки, контролировать свои эмоции и поведение («надо терпеть», «я успокаиваюсь», «успокаиваюсь и просто выхожу», «не обращаю внимания»). И у стольких же младших школьников (11%), в большей степени у девочек – 8,6% детей (мальчики – 3%), уже существует запрет на чувство обиды («я не обижаюсь», «на них не нужно обижаться», «нужно ничего не говорить» и т.д.). Еще 11% детей (только девочки) указали на причины поведения обидчика («значит, он хочет разозлить», «со мною не дружат», «со мной не хотят дружить» и т.д.), среди них 6,6% учащихся предположили, что другой мог обидеть неумышленно («он не хотел»). В меньшей степени при продолжении этой фразы учащиеся (8,6%) обозначили своё состояние («мне больно», «получаю боль», «я не прощу»), 6% школьников нуждаются в помощи, поддержке («надо рассказать маме или папе», «иду домой»). И 3% детей ответили: «я обижусь».

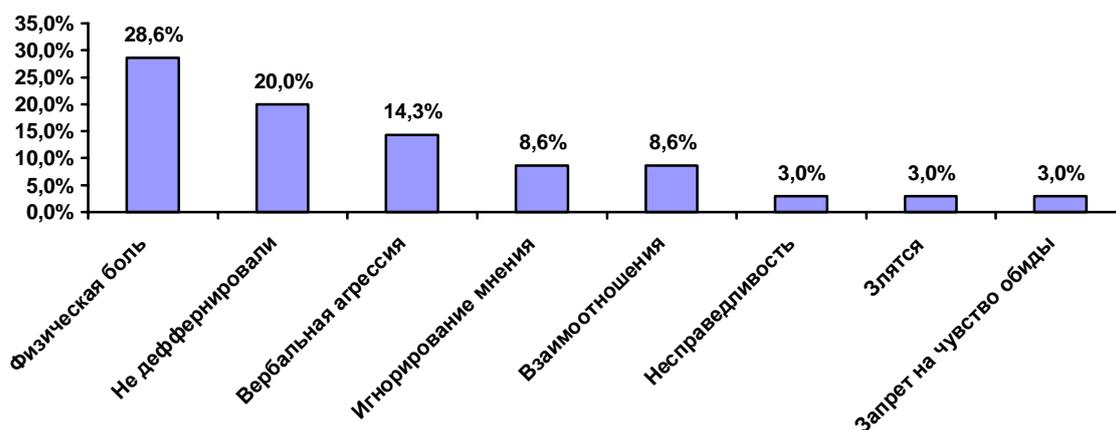


Рис. 13. Причины наступления чувства обиды у младших школьников (частота встречаемости в %)

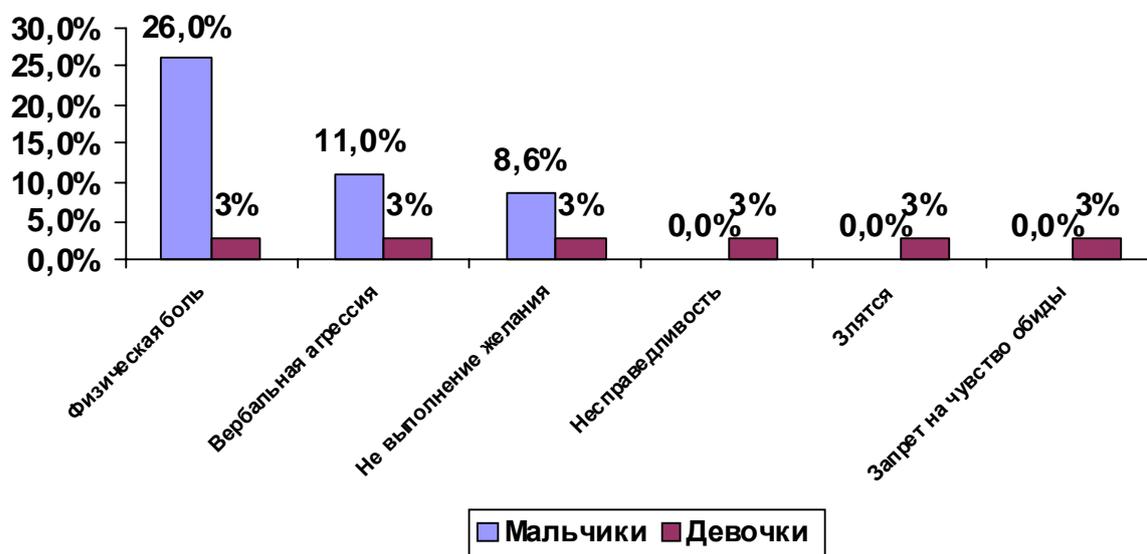


Рис. 14. Причины наступления чувства обиды у мальчиков и девочек (частота встречаемости в %)

Как видно из рисунков 13, 14, мальчики в большей степени обижаются из-за причинения им физической боли («бьют», «ударили меня», «кто-то ударил» и т.д.) – 26% детей. Девочек, обижающихся по данной причине, гораздо меньше – 3% детей. Не смогли дифференцировать причины, по которым обижаются, 20% детей. Из-за вербальной агрессии, направленной на учащихся («ругают», «кричат», «обзывают», «выводят из терпения») обижаются 14,3% детей. Эту причину дискомфорта указывают в основном

мальчики (11%); девочки отмечают ее гораздо реже (3%). Так же мальчики (8,6%) больше обижаются, когда не выполняют их желания («не получаю своего», «не дают, что я хочу», «не покупают игрушки»). Девочек, которых обижает такая ситуация, всего 3% учащихся. В равной степени, по 8,6%, дети сделали акцент на причинах, связанных с игнорированием их мнения («меня не слушают», «меня обделяют», «мама и папа устанавливают правила») и проблем во взаимоотношениях («когда со мной не хотят дружить», «надо мной смеются», «поссорилась»). Еще 3% детей обижаются из-за несправедливости («что-то правда, а другой говорит, что это не правда») – отметили только девочки. Около 3% младших школьников (девочки) сказали, что больше всего обижаются, когда находятся в состоянии злости. И у 3% детей (девочки) отразился запрет на чувство обиды («не надо обижаться»).

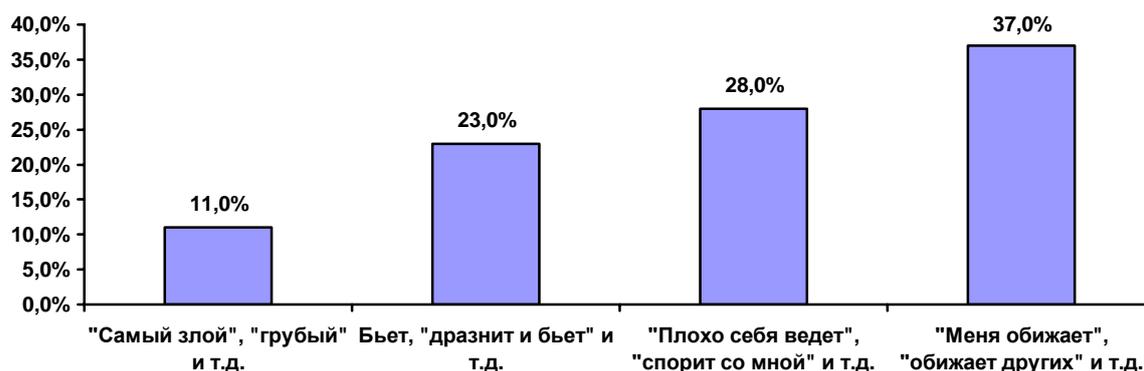


Рис. 15. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Я чаще обижаюсь на тех, кто...» (в %)

Чаще всего дети обижаются (37%), когда обидели их или кого-то другого, т.е. срабатывает ответная реакция («меня обижает», «тоже обижается», «обижает других» и т.д.). Среди них мальчиков – 26%, девочек – 11%. Обижаются, когда к ним относятся плохо, доставляют какой-то дискомфорт, 28% детей («не поделится и не разговаривает», «плохо себя ведет», «спорит со мной», «обзывает и огрызается», «умничает», «злит меня», «раздражает меня», «издевается», «мешает мне» и т.д.). Почти четвертой части (23%) школьников не нравится, неприятно, когда по

отношению к ним проявляется физическая агрессия («меня бьет», «бьет и дразнит», «бьет»); мальчиков – 17%, девочек – 6%. И 11% учащихся отметили личностные качества обидчика («самый злой», «злой, вруны, жадины», «думает на злость», «грубый»).

71,4% младших школьников отметили, что обижаются редко, 28,6% детей – часто. Обижаются редко, потому что «я такой» («всегда правильно делаю», «редко делают замечания», «не захватывают нервы», «я хороший», «никого не слушаю»), по причине того, что не обижают другие («не обижают», «мало обижают», «чуть-чуть обижают»), по причине отсутствия физической агрессии («не бьют»), по причине сформировавшегося запрета на данное чувство («я мальчик», «родители ругают», «меня ругают», «меня бьют»). Пятая часть детей (20%) не смогли объяснить свой выбор, это связано с возрастными особенностями – недостаточно развитой рефлексией. Причины, по которым обижаются дети, выделяют следующие: «не люблю, когда со мной спорят», «не нравится, когда обижают», «не купили машинку», «потому, что меня обижают, не могу врезаться», «постою за себя», «дразнят».

Более четверти (28%) младших школьников отметили сложность своего эмоционального состояния в ситуации обиды (доставляет дискомфорт) – «больно», «стало грустно», «злиться», «разобидеться», «наружи», «не могу ничего» и т.д. Из них мальчиков – 8,6%, девочек – 20%. Почти такому же числу детей (26%) в ситуации обиды сложнее всего совладать со своими эмоциями, сдерживать себя («успокоиться», «не драться», «уйти», «убежать», «терпеть», «сдержаться», «стать радостной» и т.д.). Среди них мальчиков – 3%, девочек – 23%. Как видим, девочки реагируют на ситуации, связанные с переживанием чувства обиды, более остро.

Мальчикам (23% от общего числа детей) в ситуации обиды проще всего проявить физическую агрессию («подраться», «ударить», «броситься в атаку», «месть»). Примерно четвертой части школьников (23%) школьников не доставляет трудности пойти навстречу другому человеку («забыть это», «мириться», «простить», «объяснить»). Среди них мальчиков – 6%, девочек –

17%. А вот 17% учащихся обозначили сложность в преодолении данной ситуации, попытках устранить конфликт, отметив трудные для них действия («помириться», «престать обижаться», «простить», «договориться», «извиниться»). Пятой части (20%) учащихся легче проявлять свои эмоции («грустить», «обижаться», «раскапризничаться»). Справляясь с ситуацией обиды, 23% школьников стараются проявлять физическую активность («быстро ходить», «играть», «бегать», «убраться», «бежать со всех ног»), тем самым давая выход негативным эмоциям. При этом 14,3% детей отметили, что им не составляет сложности справиться со стрессом («успокоиться в шуме», «отдыхать», «кататься на льду», «делать математику», «играть»). Для 14,3% школьников легче «не разговаривать», «не дружить», «не обращать внимание», «не плакать», «не драться». И для 3% учащихся проще обратиться за помощью, поддержкой («пожаловаться маме»). Как видим, девочки не только острее переживают ситуацию обиды, но и более активны в своем стремлении ее разрешить.

На стимульную фразу «Если бы люди никогда не обижались, то...» были получены следующие ответы: 51% детей (мальчиков – 31%, девочек – 20%) положительно воспринимают такую возможность («было бы здорово», «было радость», «хорошо», «счастье», «весело», «мир был хороший», «мир был бы прекраснее» и т.д.); 20% учащихся (мальчиков – 6%, девочек – 14,3%) сделали акцент на произошедших изменениях, в основном во взаимоотношениях людей, («были бы веселые и добрые», «было дружнее», «они дружили», «они не дрались», «не обижались, делали свои дела», «было бы тихо везде» и т.д.); 14,3% школьников (мальчиков – 11,3%, девочек – 3%) считают это несбыточным, не реальным и не нужным («это мечта», «это был бы не мир», «это не люди», «непонятно, что случится»).

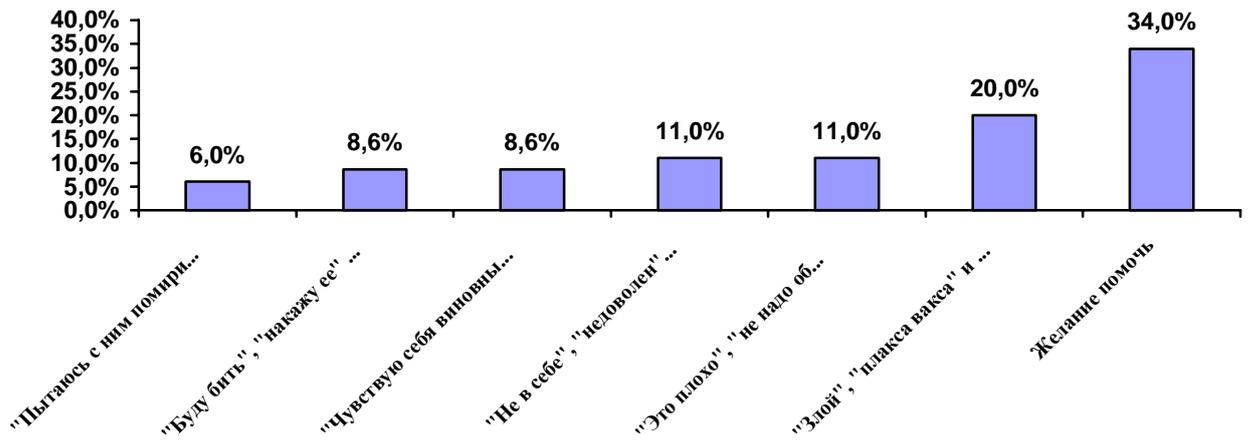


Рис. 16. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если человек часто обижается, то ...» (в %)

Размышляя о детях, которые демонстрируют реакцию обиды, 34% младших школьников испытывают желание помочь тому, кто часто обижается. Среди них мальчиков 23%, девочек – 11%. Таким образом, мальчики больше склонны к чувству сострадания, сопереживания (эмпатии). Пятая часть детей (20%) воспринимают обижающегося, как злого, неприятного, ведомого человека («зло», «злой», «плакса-вакса», «часто слушает других»). Из них мальчиков – 14,3%, девочек – 6%.

У 11% детей существует запрет на чувство обиды («это плохо», «не надо обижаться», «не знает, что так нельзя» и т.д.). Среди них все девочки. Данный феномен может быть связан с особенностями воспитания, усвоения социальных ролей. Так же, 11% детей понимают, что если человека обидели, если он часто обижается, то испытывает негативные эмоции («не в себе», «недоволен», «плачет», «надо успокоиться»). Почти десятая часть младших школьников (8,6%) испытывают желание причинить боль (агрессивная реакция) по отношению к обижающемуся («буду бить», «накажу ее» и т.д.), демонстрируя экстрапунитивные реакции – среди них все мальчики. Такое же количество (8,6%) переносят вину на себя («чувствую себя виновным», «и я буду обижаться», «скачаю»), проявляя импунитивные реакции. Около 6% детей стремятся преодолеть сложившийся барьер («пытаюсь с ним

помириться», «дам ему один шанс»). При этом так же считают себя виноватыми.

Результаты методики проективного сочинения на тему «Что такое обида?» представлены на рисунке 17.

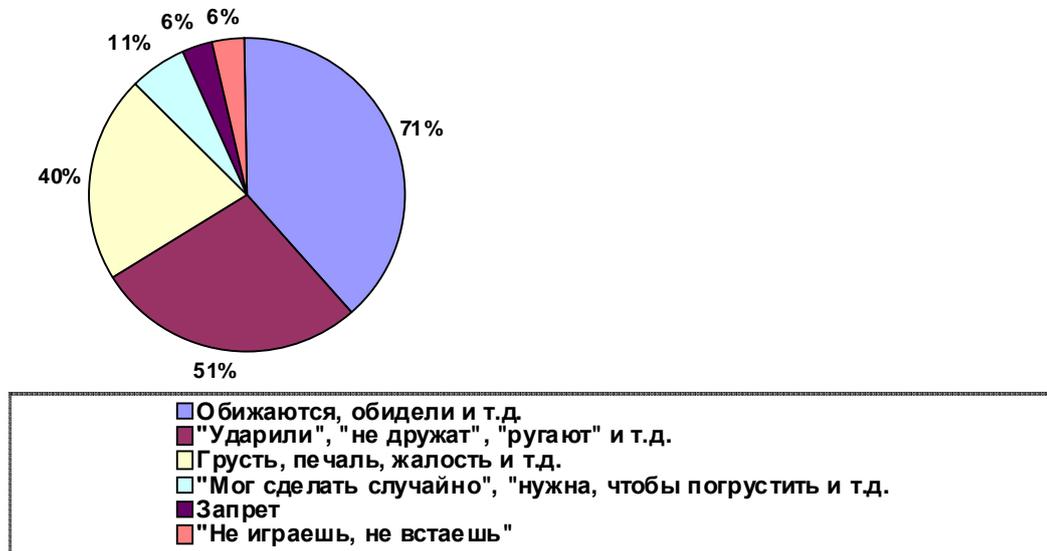


Рис. 17. Представления детей о том, что такое обида

Из рисунка 17 видно, что у 71% детей представление о чувстве обиды не дифференцировано. Младшие школьники рассматривают обиду как реакцию на внешний стимул («обижаются», «обижают и ты обиделся», «обидели», «обиделся»). У 51% школьников внимание сосредоточено на действиях обидчиков, указании конкретных причин наступления чувства обиды («ударили», «получил два», «не дружат», «ругают», «сделали что-то неприятно», «сделали плохое», «не позвали в гости» и т.д.). Другие 40% учащихся обозначают эмоциональное состояние («грусть», «печаль», «жалость», «злость», «грусть и отчаяние», «плачешь»). Еще 11% младших школьников обозначили своё восприятие (адекватное) обидной ситуации, школьники подчеркнули следующее: человек мог сделать это случайно; чувство обиды может «быстро или долго» проходить; становится жалко тех на кого обижался; обида «нужна чтобы погрустить»; когда «знаешь, кто тебя обидел». Запрет на чувство обозначили 6% учащихся. Еще 6% детей указали на сильную душевную травму, при которой отсутствует желание физической

активности («не играешь, не встаешь») такое застревание приводит к разрыву отношений («никогда не прощает, никогда не проходит»).

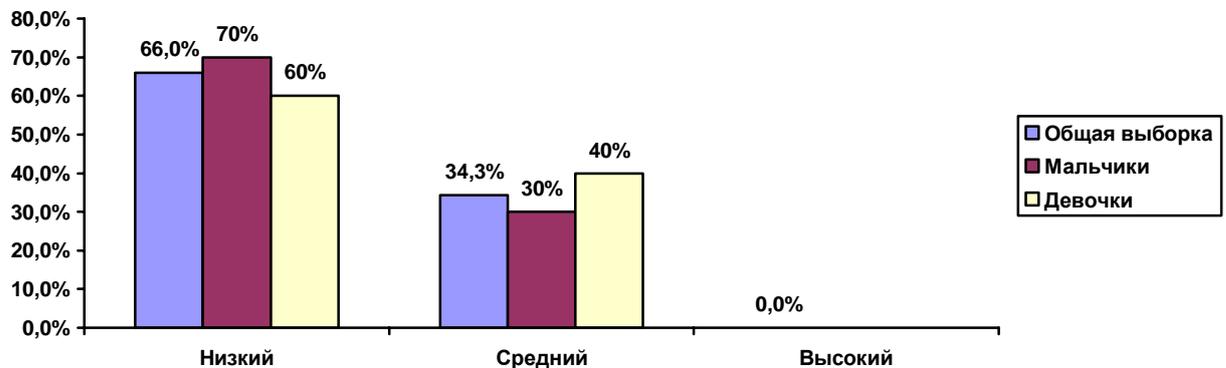


Рис. 18. Итоговый уровень развития когнитивного компонента чувства обиды

Таким образом, можно сделать вывод о степени сформированности когнитивного компонента. Представления детей о том, что такое обида, в большей степени, сосредоточены на эмоциях и чувствах, которые дети могут испытывать. Значительное количество детей (71%) не имеют дифференцированных представлений о данном чувстве, и считают его плохим, негативным (37%). Данные показатели говорят о недостаточно развитой рефлексии, отсутствии понимания, что обида это естественное чувство.

Анализ собственных причин наступления обиды так же имеет тенденцию к отсутствию дифференциации (обиделся, потому что обидели), в большей степени это присуще мальчикам. Основной причиной, по которой наступает чувство обиды, является физическая боль. Другими преобладающими причинами наступления чувства обиды являются плохое отношение (причинение дискомфорта) и физическая агрессия (в основном у мальчиков). Не смогли дифференцировать причины наступления чувства обиды 20% младших школьников.

Более четверти младших школьников отметили сложность своего эмоционального состояния; большее беспокойство вызывает у девочек.

Значительная часть детей (71,4%) считают, что обижаются редко, при этом анализ причины данного поведения в большей степени связан с отсутствием внешнего воздействия («правильно делаю», «редко делают замечание», «не обижают», «мало обижают», «не бьют»).

Представления об обидчике имеют указание на конкретное лицо, того, кто именно обижает ребенка, а также содержат указания на качества обидчика, которые носят отрицательный характер (злой, нехороший человек). Мотивами человека, совершающего обидное действие, значительная часть учащихся (63%) считают совершенное чувство мести. Данный показатель больше свойственен мальчикам. И детям свойственна агрессивная реакция по отношению к обидчику (в большей степени у мальчиков). Восприятие обижающегося так же сосредоточенно на присущих ему качествах (31% детей считают их слабаками, обидчивыми; 14,3% – злыми, неприятными людьми – в большей степени так считают мальчики).

В ситуации обиды детям проще всего проявить физическую агрессию (как мальчика, так и девочкам), пойти на встречу другому (в основном девочкам).

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что у младших школьников формируется негативная установка на чувство обиды, отсутствует дифференциация представлений, причин совершения обидных действий и наступления чувства обиды. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. Наиболее трудно и остро переживают данное чувство мальчики, что может быть обусловлено воспитательным процессом, влиянием гендерных установок. Исходя из представленных данных и установленных критериев и уровней проявления чувства обиды, можно сделать вывод о том, что младшим школьникам присущ низкий уровень развития когнитивного компонента чувства обиды.

Результаты исследования эмоционального компонента чувства обиды

Важной характеристикой чувства обиды является эмоциональный компонент (реакция на ситуацию обиды). Его проявление зависит от ожиданий человека, самооценки, самоуважения, а также от гибкости мышления, т.к. эмоции связаны с ходом мыслей.

Для выявления уровня сформированности оценки себя младшими школьниками (эмоционально оценочный компонент) нами были выбраны проективные методики. Результаты методики изучения самооценки младших школьников (методика «Лесенка») представлены на рисунке 19.

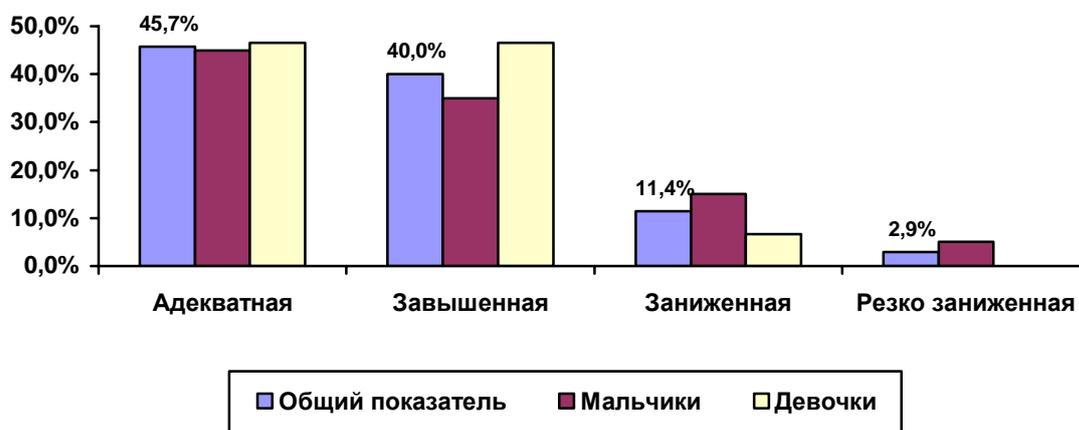


Рис. 19. Распределение учащихся по уровням самооценки (в %)

Большинство детей имеют адекватную самооценку (45,7%), завышенная свойственна 40% детей. В наименьшей степени присуща заниженная самооценка (у 11,4% детей). Резко заниженная самооценка характерна для 2,9% детей (только мальчики). При заниженной самооценке человек болезненно реагирует на любые высказывания в свой адрес, зависит от мнения других – данный вид реакции встречается у 14,3% опрошенных. Другие 40% школьников реагируют нетерпимостью к малейшим замечаниям. Смещение самооценки в ту или иную сторону способствует возникновению чувства обиды, ее закреплению.

Таким образом, больше половины младших школьников (54,3%), участвующих в эксперименте, подвержены уязвимости чувству обиды, закреплению ее в характере, и как следствие, развитию обидчивости.

Анализ результатов методики М. Розенберга представлен на рисунке 20.

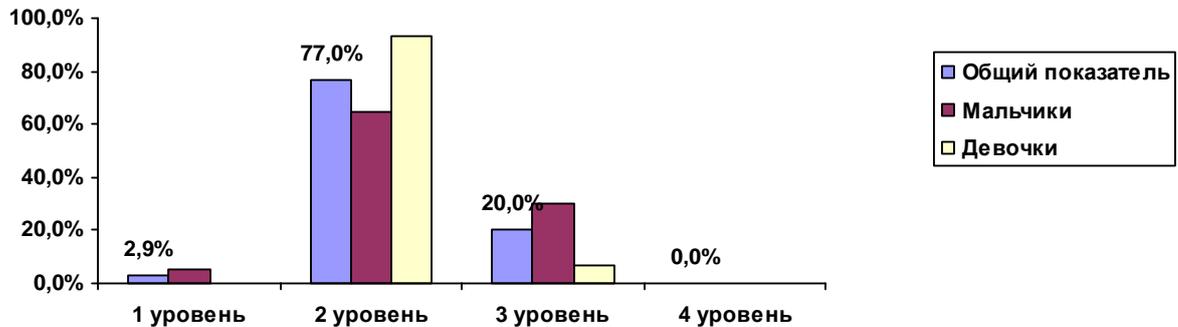


Рис.20. Распределение учащихся по уровням самоуважения

При помощи данной методики был определен уровень самоуважения, и его соотношение с самоунижением. Если самоуважение понижено, то человек часто переживает по незначительным поводам, и как следствие, возникает чувство обиды (см. гл 2, с. 45).

Большей части детей (77%) присущ *второй уровень* самоуважения, для которого характерно: преобладание самоуважения, адекватная оценка себя, иногда возможно затянутое «самобичевание», вследствие чего проявляется неспособность быстро реагировать и корректировать свои «недостатки». Среди девочек со вторым уровнем развития 93,3% детей (от общего количества девочек). Мальчиков с данным уровнем 65% детей (от общего количества мальчиков). У 20% младших школьников выявлен *третий уровень* развития самоуважения. Это говорит о том, что школьники балансируют между самоуважением и самоунижением, при успехах самоуважение значительно повышается, при неудачах самооценка понижается; мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону. Среди мальчиков с третьим уровнем развития 30% детей (от общего числа

мальчиков), среди девочек 6,6% детей (от общего числа девочек). И 2,9% учащихся свойственен *первый уровень* самоуважения. Дети с данным уровнем уважают себя, как личность, стремятся к развитию, самосовершенствованию, умеют извлекать уроки из ошибок. *Четвертого уровня* выявлено не было.

Анализ результатов теста на гибкость – ригидность представлен на рисунке 21.

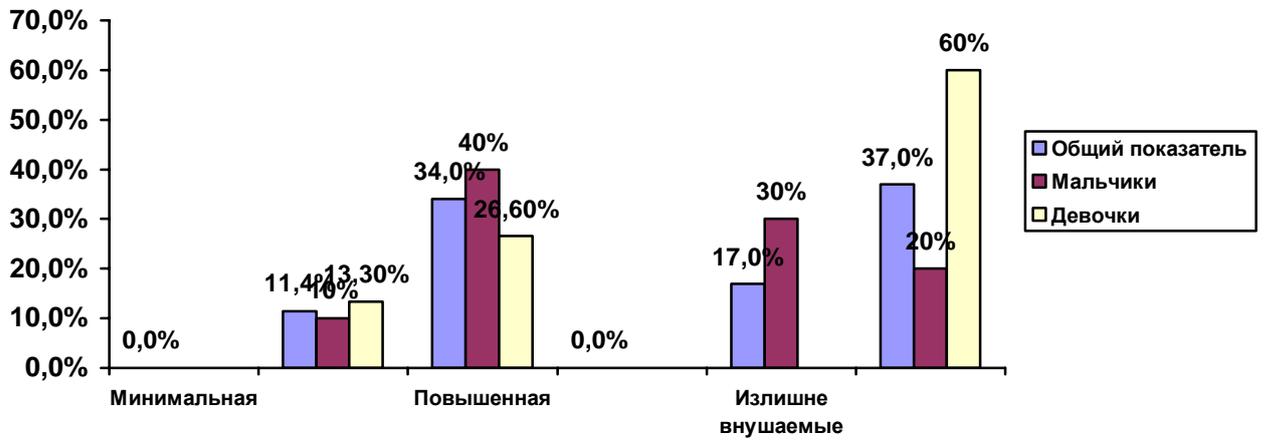


Рис. 21. Распределение учащихся по уровням ригидности

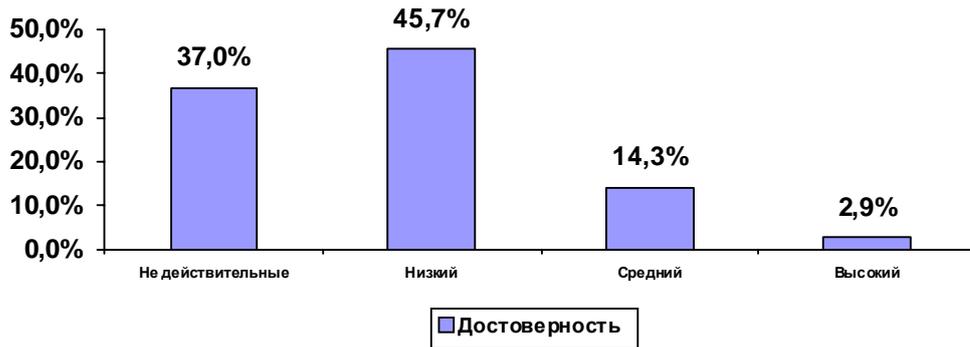


Рис.22. Распределение учащихся по уровням достоверности выявленной степени ригидности

Тест на ригидность позволил определить уровень ригидности, достоверности результатов и то, насколько ребенок был откровенен в своих ответах. Повышенный уровень ригидности присущ 34% детей, средний

уровень у 11,4% детей, 17% учащихся имеют противоречивый характер и излишне внушаемы, и 37% детей пытались представить себя лучше, чем есть на самом деле, их результаты признаны не действительными. Данный феномен объясним особенностями младшего школьного возраста – дети сильно ориентированы на успех, стремятся выделиться среди сверстников. Так может оказывать влияние воспитание в семье, тип установленных взаимоотношений.

Среди девочек повышенный уровень ригидности имеют 26,6% детей, средний – 13,3% детей, и пытались представить себя лучше, чем есть на самом деле 60% детей. Девочки в большей степени (в три раза чаще, чем мальчики), хотят, чтобы о них думали лучше, чем есть на самом деле. Причинами этого может служить воспитательный процесс, влияние средств массовой информации, биологические особенности.

Среди мальчиков 40% детей имеют повышенный уровень ригидности, средний – 10% школьников, 30% детей имеют противоречивый характер и излишне внушаемы, и 20% учащихся пытались представить себя лучше, чем есть на самом деле. Для мальчиков повышенная ригидность свойственна в большей степени, а так же, как показал тест, они излишне внушаемы. Данная особенность может быть связанная с типом мышления, характером воспитательного процесса.

Достоверность результатов высокого уровня всего у 2,9% детей, средний уровень составляет 14,3% детей, низкий – 45,7% детей, и у 37% младших школьников результаты признаны не действительными.

Откровенность учащихся в процессе исследования по данной методике составила: резко низкая – 34,3% детей, низкая – 43% детей, средняя и высокая по 11,4% школьников. В целом, откровенность составила 22,8% младших школьников (от общего числа выборки). Преобладание низкой степени откровенности может быть обусловлено желанием «выглядеть» лучше или какими-либо ситуативными факторами (недостаток внимания и

любви, трудности в общении со сверстниками, влияние личности проводившего исследование и т.д.).

Ригидность способствует возникновению чувства обиды, т.к. таким людям присущи определенные, устойчивые ожидания от партнера по общению, а, следовательно, он не должен вести себя не соответствуя представлениям другого человека. Это способствует более частому, болезненному, длительному переживанию чувства обиды (см. гл. 2, с. 44-45).

Анализ результатов методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности» представлен на рисунке 23. При помощи данной методики была определена склонность к обидчивости, мстительности, враждебности.

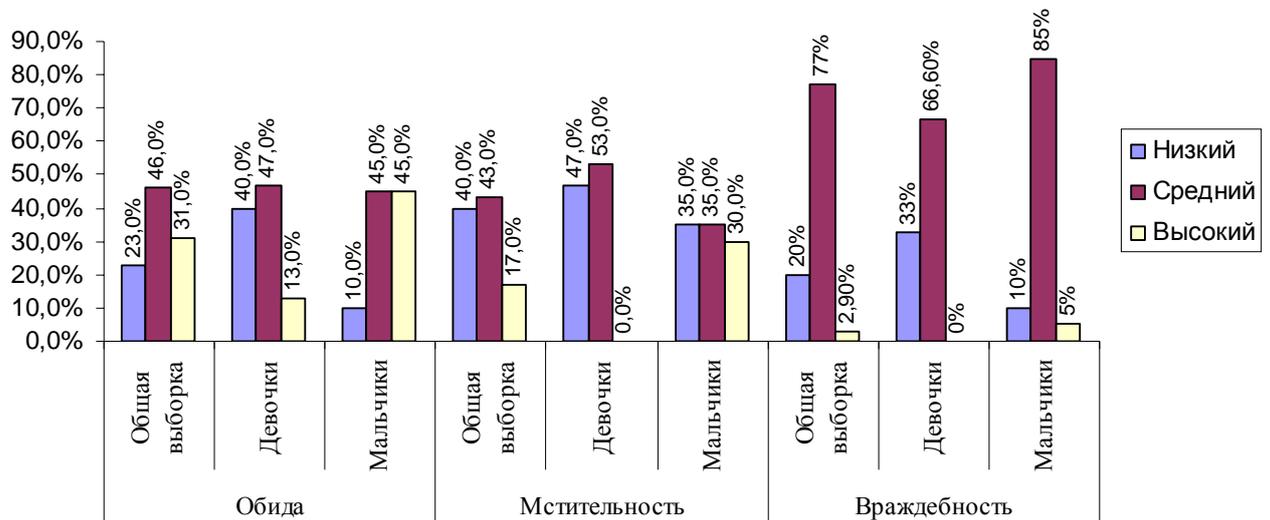


Рис. 23. Распределение учащихся по уровням, склонности к чувству обиды, мстительности, враждебности

Как видно из представленных результатов, на высоком уровне преобладает склонность к проявлению чувства обиды (31%), склонность к мстительности практически в два раза меньше (17%). Данный феномен объясним сензитивностью младшего школьного возраста к чувству обиды (см. главу 1, с. 22-24). Низкая степень склонности к возникновению чувства обиды у 23% детей, средняя степень – у 46% учащихся, высокая у 31% детей. Склонность к мстительности имеет следующие показатели: низкая – 40%

детей, средняя – 43% детей, высокая – 17% детей. Враждебность: низкая склонность у 20% школьников, средняя у 77% детей, высокая у 2,9% детей.

Склонность к обиде у девочек на низком уровне у 40% младших школьников, на среднем у 47% детей и на высоком у 13% учащихся. *Склонность к мстительности* у девочек на низком уровне у 47% детей, на среднем уровне у 53% детей, высокий уровень отсутствует. *Склонность к враждебности* у девочек на низком уровне у 33% детей, на среднем у 66,6% детей.

У мальчиков *склонность к обиде* на низком уровне у 10% школьников, на среднем у 45% детей, на высоком у 45% детей. *Склонность к мстительности* у мальчиков на низком уровне у 35% учащихся, на среднем у 35% детей, на высоком у 30% детей. И *склонность к враждебности* у мальчиков на низком уровне у 10% младших школьников, на среднем у 85% учащихся, на высоком у 5% учащихся.

Вышеуказанные показатели свидетельствуют о том, что младший школьный возраст является сензитивным к переживанию и проявлению чувства обиды. Данное чувство их беспокоит, причиняет боль. В большей степени дискомфорт испытывают мальчики, они более склонны к проявлению агрессии и мстительности. Таким образом, происходит некое застревание на чувстве обиды, что способствует закреплению ее в привычку. Это связано, как уже говорилось выше, с воспитательным процессом детей и влиянием гендерных установок. Мальчиков учат быть мужественными, не плакать, быть сильными, что в дальнейшем сказывается на их эмоциональном состоянии.

Результаты методики незаконченных предложений представлены на рисунках 24, 25, 26.



Рис. 24. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Когда я обижаюсь, то чувствую...» (в %)

Из рисунка 24 видно, что при возникновении чувства обиды 45,7% детей испытывают сильные негативные чувства: боль, злость, болит сердце, «ужасно», «плохо»; 37% детей – нейтральные (грусть, скуку, обиду, жалость). Еще 8,6% младших школьников в ситуации обиды считают виноватыми самих себя («вину», «что меня кто-то не любит»). У 6% школьников отсутствуют эмоциональные проявления при наступлении данного чувства. И 3% учащихся осознают, что их обида может кому-то не нравится.

При наступлении чувства обиды часть детей понимают свое состояние, могут его дифференцировать (74%). У других эти чувства менее дифференцированы, они смешанные: «грусть и скука», «обиду и хочу ломать» – 8,6%. Столько же (8,6%) детей не понимают, что они чувствуют в этот момент («ужасно», «плохо»), т.е. не дифференцируют свои чувства. Три процента детей описали свои чувства через поведенческий компонент («ничего не делаю»). То есть, почти четверть детей нуждаются в развитии эмоционального компонента чувства обиды: умения понимать и принимать свои чувства, управлять ими.

Почти треть детей (31%) испытывают чувства адресованные обидчику («злость», «обиду»). Из них у 3% учащихся проявляются с желанием внешней агрессии «хочу ломать». Две трети (63%) – это дети, которые

обращают реакцию на себя, и она разная; в основном это грусть, скука и боль (37%), не понимают, что чувствуют («плохо», «ужасно») 8,6%, испытывают душевный дискомфорт (6%), у кого-то это вина (3%), жалость (3%), сильное душевное беспокойство (3%). И 6% младших школьников испытывают нейтральные чувства («не буду обижаться», «ничего не делаю»).

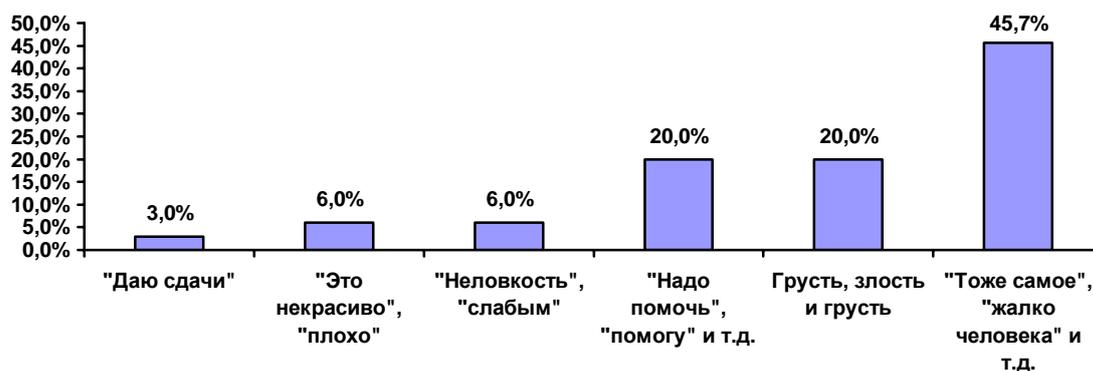


Рис. 25. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я вижу, как обижают другого, то чувствую...» (в %)

Из рисунка 25 видно, что когда дети видят, как обижают других, то испытывают чувство сострадания (45,7%). У 20% детей возникает желание помочь («надо помочь», «помогу», «хочется помочь»); еще 20% младших школьников испытывают эмоциональную реакцию («грусть», «злость»). Некоторые дети (6%) сказали о том, что обижать не стоит («это некрасиво», «плохо»), что говорит об осознании социальных норм взаимодействия. Возможно, это связано еще и с тем, что большое количество детей понимают под обидой физическую агрессию. И 6% младших школьников переносят вину на себя («неловкость», «слабым»), если видят, как обижают других. Еще 3% учащихся обозначили поведенческую реакцию по отношению к обидчику («даю сдачи»).

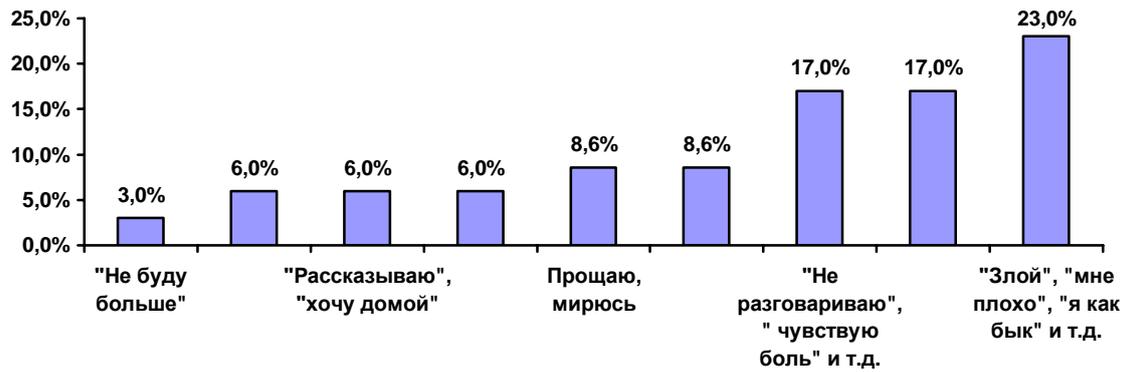


Рис. 26. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я обиделся, то почти всегда...» (в %)

Из представленных данных можно сделать вывод, что при возникновении обидной ситуации 23% детей отмечают свое эмоционально состояние («злой», «мне плохо», «я как бык», «веселый», «капризничаю», «мне скучно и т.д.). Среди них мальчиков – 8,6% детей, девочек – 14,3% детей. Это обуславливается гендерными различиями детей: девочки в большей степени склонны проявлять эмоциональные реакции. Почти пятая часть (17%) учащихся уходят в себя, глубоко переживая случившееся («молчу», «не разговариваю», «чувствую боль», «не дружим», «себе мщу» и т.д.); среди них мальчиков – 6% детей, девочек – 11% детей. Столько же младших школьников (17%) проявляют физическую агрессию по отношению к обидчику («ударю», «ломаю вещи» и т.д.). Данная реакция проявляется только у мальчиков. Так же дети, только девочки, стремятся разрешить конфликт («прощаю», «мирюсь») – 8,6% от общего числа детей. И такое же количество мальчиков (8,6%) застревают в подобной ситуации («сильно», «сложно простить», «вспоминаю»). Только мальчики (6%) обозначили реакцию переключения внимания на что-то другое: «читаю», «катаюсь на катке». Еще 6% школьников хотят получить поддержку, защиту («рассказываю», «хочу домой»). Следующие 6% детей сказали о том, что чувство обиды им мешает, и проявили желание к ее устранению («хочу

забыть про обиду», «убиваю свой гнев»). У 3% младших школьников существует запрет на данное чувство («не буду больше»).

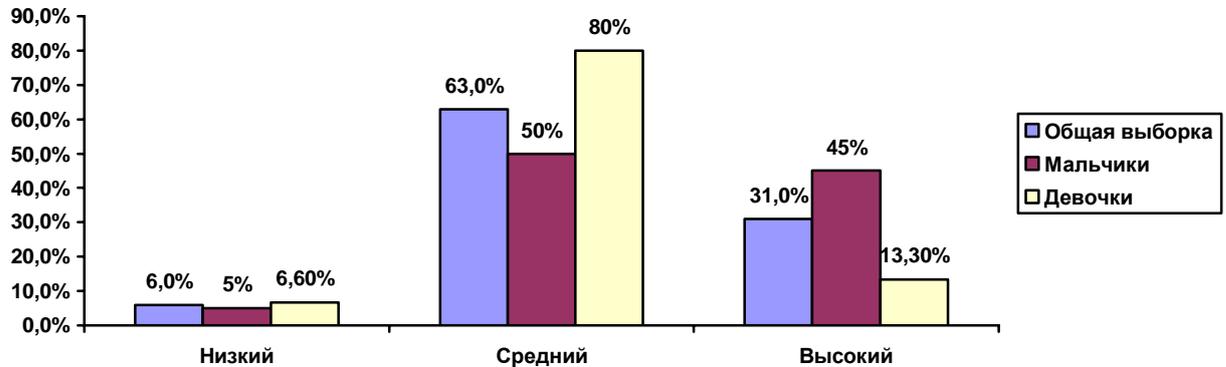


Рис. 27. Итоговый уровень развития эмоционального компонента чувства обиды

На основании данных, полученных в результате проведенных методик, мы смогли определить уровень развития эмоционального компонента чувства обиды. Как уже было сказано, больше половины младших школьников (54,3%) подвержены уязвимости чувству обиды (проявлению, переживанию), закреплению ее характеру по причине завышенной (40%) или заниженной самооценки (14,3%). При заниженной самооценке человек болезненно реагирует на любые высказывания в свой адрес, зависит от мнения других; при завышенной – проявляется нетерпимость к малейшим замечаниям. Наиболее уязвимы и склонны к чувству обиды мальчики.

Уровень самоуважения можно считать достаточно развитым у большинства детей (77%). Пятая часть школьников часто переживают, испытывают комплекс неполноценности (пониженного самоуважения), и их самооценка изменяется в зависимости от успехов в ту или иную сторону. Данная особенность проявляется в основном у мальчиков. При возникновении обиды, учащиеся испытывают сильные негативные чувства (45,7%), и находятся в подавленном состоянии (37%). При этом у большего числа детей (63%) реакция направлена на самого себя, другие (31%) испытывают чувства адресованные обидчику.

Результаты уровня ригидности, от которого зависит способность к перестройке запланированных действий, ожиданий, имеют достаточно низкий уровень достоверности. Тем не менее, прослеживается тенденция к повышенному уровню ригидности у третьей части детей (34%), что приводит к частым обидам, длительному переживанию, сложностям преодоления чувства обиды.

В ситуации обиды девочки больше склонны проявлять свое эмоциональное состояние. Почти пятая часть учащихся уходят в себя, глубоко переживая, и проявляют физическую агрессию по отношению к обидчику. Стремление причинить боль свойственно только мальчикам. Исходя из представленных данных и установленных критериев, уровней проявления чувства обиды, можно сделать вывод о том, что 63% младшим школьникам присущ средний уровень проявления эмоционального компонента, 31% учащихся – высокий уровень.

Результаты исследования поведенческого компонента чувства обиды

В ходе экспериментального исследования были выявлены особенности поведения, действий младших школьников, вызванные в ситуации возникновения чувства обиды. Результаты опросника Басса-Дарки представлены на рисунках 28, 29.

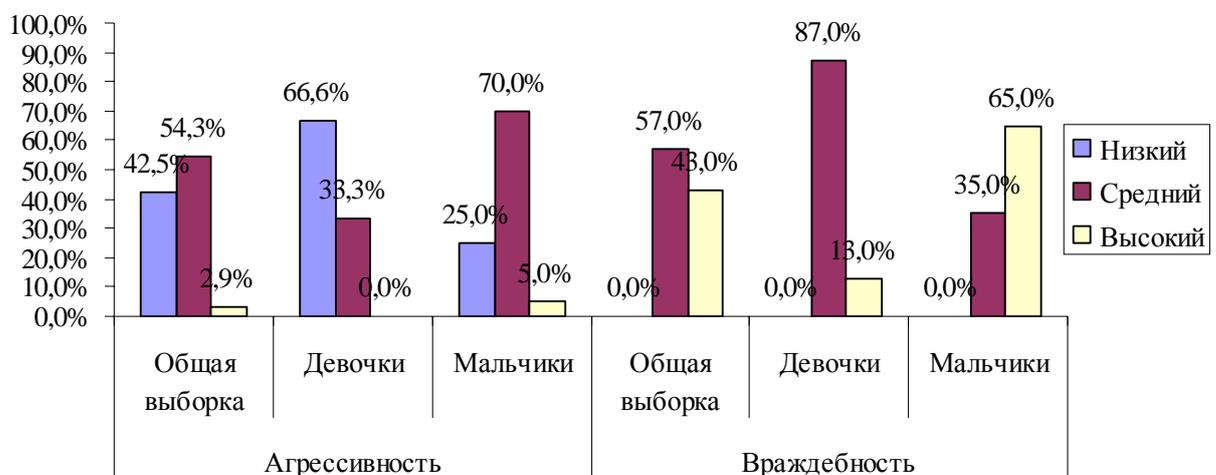
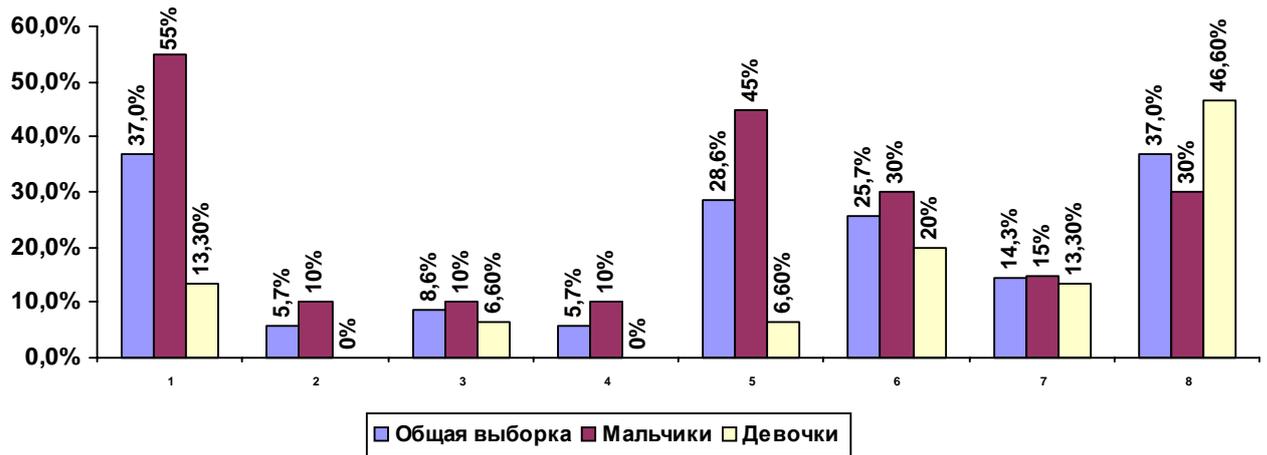


Рис.28. Распределение учащихся по уровням агрессивности и враждебности



Условные обозначения:

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 – физическая агрессия | 5 – обида |
| 2 – косвенная агрессия | 6 – подозрительность |
| 3 – раздражение | 7 – вербальная агрессия |
| 4 – негативизм | 8 – чувство вины |

Рис.29. Распределение учащихся по формам проявления агрессивного поведения (высокий уровень)

Из рисунка 28 видно, что почти у половины младших школьников (43%) проявляется враждебность на высоком уровне. И в большей степени данный показатель свойственен мальчикам (65% детей от общего числа мальчиков). Девочек с высоким уровнем враждебности 13% учащихся (от общего количества девочек). Данный феномен может быть обусловлен воспитательным процессом (привитием гендерных ролей).

На рисунке 29 видно, что наиболее проявляющейся формой агрессии является «физическая агрессия» (37%) и «чувство вины» (37%). Это может быть вызвано возрастными особенностями детей (не достаточно развитой рефлексией), личностными особенностями (заниженной самооценкой, пониженным самоуважением, недостаточной гибкостью мышления), воспитанием (чувство вины может быть приписываемо ребенку родителями, учителями). Проявление физической агрессии характерно в большей степени для мальчиков (55% детей от общего числа мальчиков), девочек – 13% (от

общего числа девочек). Почти половине девочек (46,6%) свойственно чувство вины, среди мальчиков 30% детей с данным показателем.

Число учащихся с высоким уровнем проявления обиды составляет 28,6% школьников. И в большей степени это показатель проявился у мальчиков (45% детей). Девочек с высоким уровнем проявления обиды всего 6,6% детей. Это может быть связано с различным воспитанием детей, т.к. мальчиков обычно учат не проявлять свои эмоции, быть сдержанным, терпеть. А если ребенок будет сдерживаться, то происходит накопление психической энергии, и в дальнейшем он болезненно реагирует на какие-либо ситуации, тяжелее и дольше переживает, что способствует становлению обиды, закреплению ее в привычку, развитию обидчивости, как свойству личности (см. гл. 1, с. 16-21).

Подозрительность, как форма проявления агрессии, выявлена у 25,7% младших школьников. Это говорит о том, что дети испытывают недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить им вред. С данной формой агрессии выявлено 30% мальчиков (от общего количества мальчиков). И среди девочек подозрительность свойственна 20% детей.

Вербальная агрессия характерна 14,3% детей. И примерно в равной степени свойственна как мальчикам, так и девочкам (15% мальчиков, 13,3% девочек).

Такие формы проявления как косвенная агрессия и негативизм на высоком уровне у девочек выявлены не были, у мальчиков в незначительном количестве, по 10% детей.

Таким образом, мы видим, что у младших школьников встречаются все виды агрессивного поведения. Но преобладает физическая агрессия, чувство вины. На втором месте по проявлению стоит чувство обиды и подозрительность.

Результаты методики незаконченных предложений представлены на рисунках 30, 31.

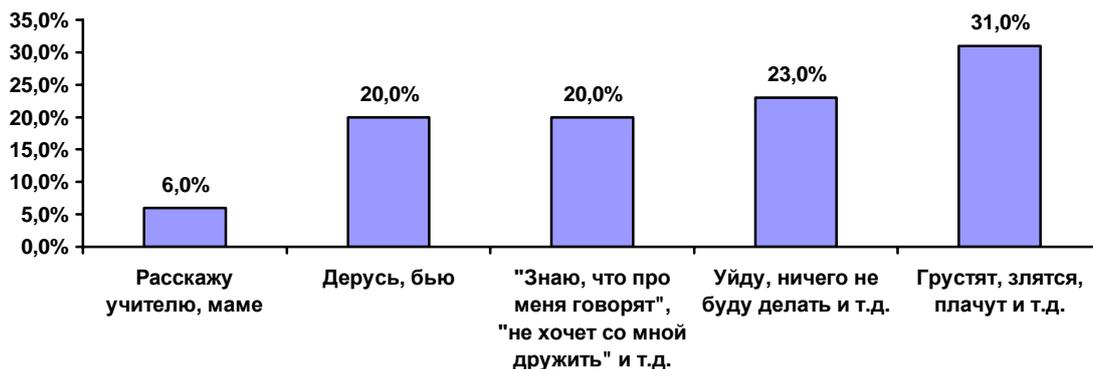


Рис. 30. Реакция детей в ситуации обиды

В ситуации причинения обиды младшие школьники реагируют различными способами. Около половины детей (49%) реагируют на поведенческом уровне: почти четверть (23%) детей стараются уйти от ситуации, игнорируют («уйду», «ничего не буду делать», «не обижусь», «не буду слушать»), т.е. предпочитают реакцию избегания; 20% детей проявляют различные агрессивные реакции: физическую агрессию («дерусь», «бью»), косвенную агрессию («ломаю вещи»), вербальную («скажу все в глаза»); 6% младших школьников обращаются за помощью (расскажу учителю, маме), т.е. ищут защиты, поддержки. Примерно треть (31%) реагируют эмоционально (грустят, злятся, плачут и т.д.). Так же есть когнитивные реакции («знаю, что про меня говорят», «не хочет со мной дружить», «надо сказать, чтобы не делал так больше» и др.), 20% детей, – младшие школьники осознают ситуацию, могут управлять каким-то действием.

Таким образом, дети реагируют разными способами: на поведенческом уровне – агрессия, избегание, поиск помощи, на эмоциональном – грусть, злость, на когнитивном уровне – осознание ситуации. Из чего следует вывод, что детям необходимо расширять репертуар эффективного отреагирования чувства обиды.

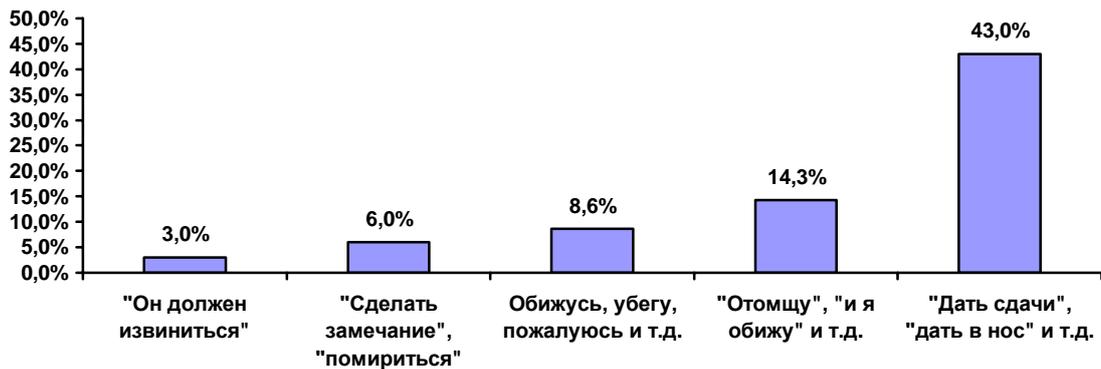


Рис. 31. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Тот, кто меня обижает...» (в %)

Продолжая фразу «Тот, кто меня обижает...», большинство детей (43%) обозначают поведенческие реакции по отношению к обидчику, выраженные физической агрессией («дать сдачи», «дать в нос», «дерусь» и др.). Среди них 14,3% учащихся хотят отомстить обидчику, но каким образом, не указывают («отомщу», «и я обижу», «ему отвечаю», «получит по заслугам»). Еще 8,6% детей хотят получить помощь, рассказать о случившемся («звонить маме», «вызвать охранника», пожаловаться). Жаловаться и искать помощи склонны в большей степени девочки – 6% (мальчики – 3%). Некоторые дети (6%) отметили действия по отношению к обидчику («сделать замечание», «помириться»), еще 3% детей сказали о том, что должен сделать обидчик («извиниться»). Делают акцент на то, что обидчик должен извиниться только девочки.

Три предложения: «Если меня кто-то обидел, я...», «Когда тебя обидели, нужно обязательно...», «Если я обиделся, то почти всегда...» были направлены на выявление представлений о разрешении ситуации обиды.

Около половины детей (40%) детей в ситуации причинения обиды реагируют агрессивно («даю пинка», «отомщу», «отплачу», «отвечаю тем же», «могу дать кулаком» и т.д.); 14,3% детей среди них хотят отомстить (мальчиков – 3%, девочек – 11,3%), 25,7% учащихся проявляют физическую агрессию (мальчиков – 6%, девочек – 20%).

Среди младших школьников, имевших опыт переживания обиды, 14,3% отметили свое эмоциональное состояние («злюсь», «зверю», «волнуюсь за себя», «пытаюсь терпеть»), столько же детей (14,3%) сдерживают свою реакцию («не злюсь», «не сержусь», «не обращаю внимание», «не буду обижаться», «не буду давать сдачи»). В ситуации обиды 11% детей предпочитают уйти от проблемы («уйду», «убегу», «не разговариваю с ним»). Такое же количество младших школьников (11%) стремятся разрешить возникшую ситуацию («объясню», «поговорю с ним», «прощаю, если он не специально»); 8,6% детей ищут помощь, поддержку («все расскажу учителю», «буду жаловаться», «говорю учителю») – все девочки.

Значительно количество детей (40%) сказали о том, что если тебя обижают, нужно обязательно ответить тем же. Таким образом, младшие школьники предпочитают реагировать зеркально, проявляя агрессию («дать сдачи», «тоже обидеть», «ударить» и т.д.). Среди них мальчиков – 45% детей, девочек – 33% детей. Пятая часть детей (28,6%) совершают попытки разрешения ситуации («простить», «поговорить», «объяснить», «успокоить его» и т.д.); 17% школьников стремятся получить помощь, поддержку («рассказать родителям», «сказать маме», «пожаловаться», «сказать учителю» и т.д.), из них мальчиков – 11% детей, девочек – 6% детей. Еще 11% детей пытаются сдерживать себя, свои эмоции («нужно успокоиться», «нужно не бить», «терпеть злость»). Т.е. мы можем фиксировать эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии в неприятной ситуации.

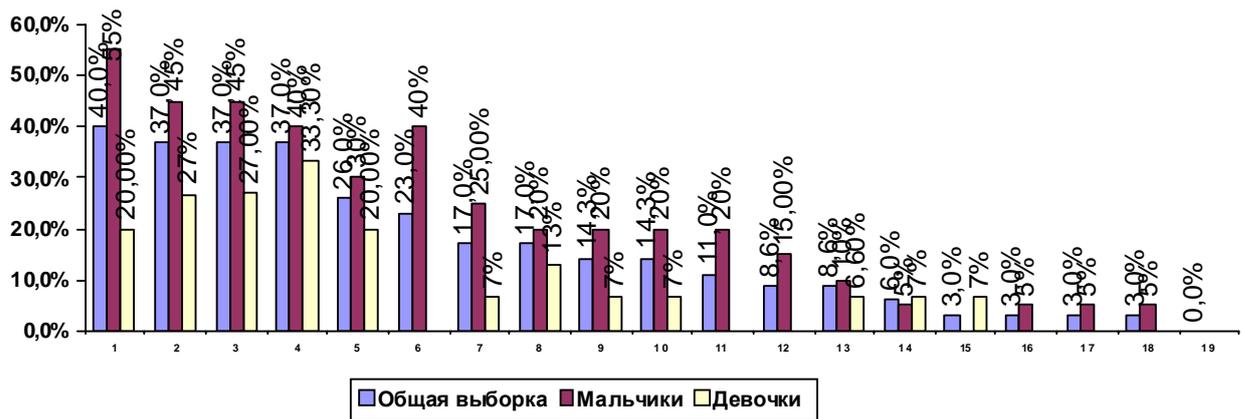
С помощью методики Рене Жиля мы смогли проследить личностные особенности, проявляющиеся в межличностных отношениях: конфликтность, агрессивность, социальную адекватность поведения (фрустрация), стремление к уединению, отгороженность. Средние значения представлены в таблице 9.

Средние значения по октантам методики Рене Жиля (в баллах)

Личностные особенности		Общая выборка	Мальчики	Девочки
Конфликтность, агрессивность		4,4	5,05	3,6
Социальная адекватность поведения	Активно-агрессивная реакция	3,2	3,85	2,4
	Пассивно-страдательная реакция	1,03	0,6	1,6
	Нейтральная, индифферентная реакция	2,7	2,55	3
Стремление к уединению, отгороженность		3,2	3,7	2,6

Из представленных данных видно, что для детей в большей степени характерна конфликтность, агрессивность. С одной стороны, это объясняется еще недостаточно сформированным самоконтролем, преобладанием моторно-аффективных реакций. С другой – слабо развитой рефлексией, возможно, пассивным усвоением социальных норм. При этом мальчики чаще реагируют агрессивно или стремятся уединиться. Данная особенность связана с уровнем самоконтроля и рефлексии. Девочкам же свойственна реакция обиды (пассивно-страдательная реакция), реакции ухода, что обусловлено результатом гендерных влияний, воспитательным процессом.

Результаты наблюдения за детьми представлены на рисунке 32.



Условные обозначения:

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1 – попытки что-то объяснить обидчику | 8 – плачет | 15 – грустит |
| 2 – толкается | 9 – жалуется родителю | 16 – впадает в отчаяние |
| 3 – обзывается | 10 – замахивается | 17 – нецензурно выражается |
| 4 – жалуется учителю | 11 – грубит | 18 – кидает вещи |
| 5 – жалуется другу | 12 – злится | 19 – уход в себя |
| 6 – дерется | 13 – стучит кулаком | |
| 7 – переживает | 14 – не обращает внимания | |

Рис.32. Поведенческие особенности в ситуации обиды

Из рисунка 32 видно, что преобладающим поведением у младших школьников являются попытки что-то объяснить обидчику (40%). Подобное поведение больше свойственно мальчикам, 55% детей (от общего количества мальчиков), и связано с гендерными особенностями, воспитательным процессом. Следующими по распространенности способами поведения (по 37% детей) являются: физическая агрессия (толкаются), вербальная агрессия (обзывают) и поиск поддержки, защиты у учителя. Исходя из этого, можно предположить, что попытки что-либо объяснить обидчику имеют настойчивый, агрессивный характер. Другие школьники предпочитают пожаловаться другу (26%). Еще 23% учащихся при возникновении обидной ситуации вступают в драку. Данное поведение свойственно только мальчикам. В равной степени, по 17% детей, реагируют эмоционально, плачут, а так же переживают из-за случившегося. При этом переживают в большей степени мальчики.

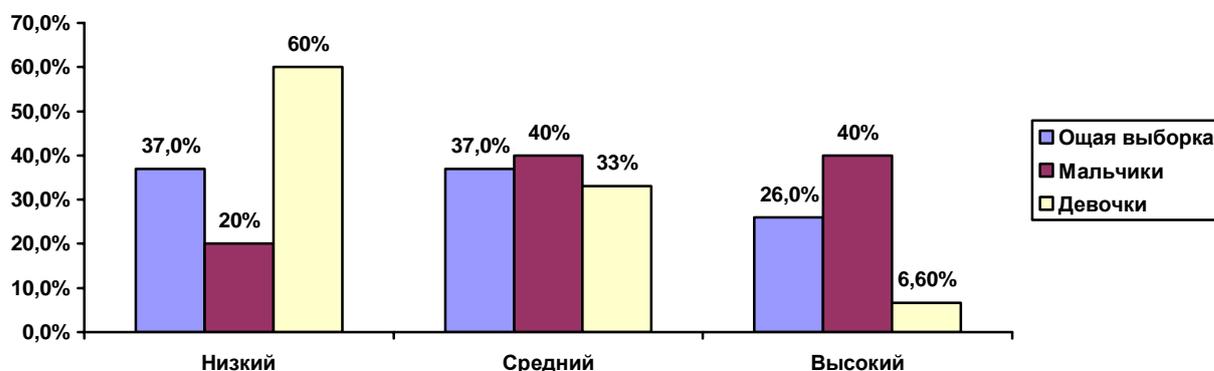


Рис. 33. Итоговый уровень развития поведенческого компонента чувства обиды

Таким образом, сформированность поведенческого компонента находится в равной степени на низком и среднем уровнях. При этом низкий уровень развития поведенческого компонента больше выражен у девочек (в три раза больше чем у мальчиков). Данный феномен, в большей степени, может быть связан с гендерными особенностями младших школьников. Мальчики склонны проявлять физическую агрессию, настаивать на своем мнении, отвечать зеркальной реакцией («если обидели, то и я обижу»), а так

же уходить от конфликта (возникает желание побыть одному, уединиться). У девочек же присутствует пассивно-страдательная реакция. Они предпочитают поплакать, пожаловаться, обидеться, «надуться». Из этого следует, что девочки предпочитают эмоционально отреагировать на ситуацию обиды или получить поддержку, призвать на помощь. Чувство вины свойственно больше девочкам, т.к. больше переживают если не оправдывают ожиданий других людей. Данная особенность так же связана с гендером, биологическими особенностями, процессом воспитания.

На основании выделенных критериев чувства обиды мы определили итоговый уровень (рис. 34).

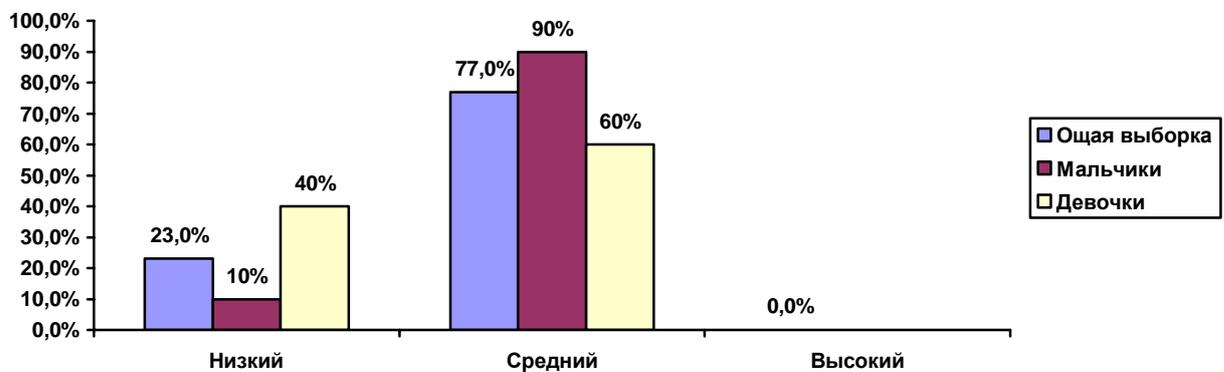


Рис. 34. Итоговый уровень проявления чувства обиды

Как видно из рисунка 34, среди учащихся вторых классов преобладают дети со средним уровнем проявления чувства обиды. Для детей со средним уровнем развития проявления чувства обиды характерно понимание данного состояния, дифференциация обидных ситуаций по степени значимости, оптимальная эмоциональная и поведенческая реакция в ситуации обиды, сохранение межличностных отношений с участником конфликта. Способность понимать причины поведения другого человека еще формируется. Так же из рисунка видно, что мальчикам средний уровень проявления чувства обиды свойственен в большей степени (90%), чем девочкам (60%). Согласно анализу уровней проявления отдельных компонентов чувства обиды (когнитивный, эмоциональный, поведенческий), мальчики склонны к более низкому уровню представлений о чувстве обиды

(когнитивный компонент) и высокому уровню поведенческих проявлений. У них прослеживается отсутствие дифференциации ситуаций возникновения обиды, слабые представления о данном чувстве. И более агрессивное реагирование на поведенческом уровне. Эмоциональный компонент при этом выражен как на среднем (50%), так и на высоком (45%) уровнях. Данное несоответствие объяснимо тем, что у мальчиков сложилось неравномерное представление о чувстве обиды. Входящие в чувство обиды компоненты изолированно воспринимаются и переживаются. У кого-то возникают сложности с пониманием, осознанием данного чувства, кому-то сложнее справиться со своими эмоциями, а кто-то еще плохо справляется с регуляцией своего поведения. И поэтому в общем уровне развития проявления чувства обиды получились такие данные.

Так же из рисунка видно, что низкий уровень проявления чувства обиды свойственен девочкам в четыре раза чаще, чем мальчикам. Для таких детей характерен низкий уровень рефлексии, самоуважения, слабая выраженность дифференцирования ситуаций возникновения чувства обиды. Присутствует завышенная и заниженная самооценка, характеризующаяся неглубоким содержанием оценочных суждений. Поведение чаще неуверенное, чем агрессивное, ребенок старается уйти от дискомфортной ситуации, не замечать ее, что обуславливает игнорирование собственных потребностей. Представленные данные так же не совпадают с результатами покомпонентного анализа, что связано с равномерностью недостаточного развития проявления чувства обиды. Девочкам свойственен низкий уровень развития когнитивного и поведенческого уровней. Это проявляется в недостаточном представлении о чувстве обиды, дифференциации ситуаций, причин поведения другого человека, застревании в данном чувстве, избегании открытых конфликтов, уход в себя. Что в свою очередь может привести к развитию обидчивости, как свойства характера и закреплению ее в привычку, а это мешает полноценному взаимодействию между людьми, комфортному состоянию в социуме.

Таким образом, можно сделать вывод, что и девочки и мальчики испытывают трудности в переживании, проявлении чувства обиды и нуждаются в его развитии.

2.3. Методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на преодоление чувства обиды

Исходя из результатов констатирующего эксперимента нашего исследования, мы пришли к выводу, что младшим школьникам необходимо развивать представления о чувстве обиды, понимание причин поведения другого человека, адекватного эмоционального и поведенческого реагирования в трудных ситуациях.

Оптимальной формой работы с детьми являются групповые занятия. Такая организация позволяет создать благоприятную атмосферу для формирования представлений о себе, другом партнере по общению, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников. Так же является необходимой просветительская работа с родителями и учителями, в ходе которой они получают информацию о возрастных особенностях детей, значимости чувства обиды, ее влияние на дальнейшую жизнь ребенка, способах оптимального взаимодействия и реагирования на детские обиды, а так же влияния гендерных установок на младших школьников.

Программа (см. приложение 3) представляет собой систему групповых занятий, которые включают элементы сказкотерапии, арт-терапии, игровой терапии, психологические упражнения.

В ходе констатирующего эксперимента были выделены особенности представлений о чувстве обиды, причин совершения данного чувства, эмоциональные и поведенческие реакции, являющиеся источником психологических проблем младших школьников: негативная установка на

чувство обиды, завышенная самооценка, ригидность мышления, неуверенность в поведении. Это вызывает трудности в выстраивании межличностных отношений, эмоциональном благополучии ребенка. Каждая из перечисленных проблем была учтена при составлении программы занятий (см. таблицу 10, с.88).

На первом этапе составления программы мы определили ее цель и задачи.

Целью программы является предоставление возможности осознания и переживания иллюзий и стереотипов о чувстве обиды; развитие гибкого мышления; формирование навыков: адекватного восприятия партнеров по общению, оценки фактов и ситуаций, оптимальных поведенческих реакций в ситуации обиды.

Таблица 10

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Область психологической реальности	Задачи				
	Расширение представления о чувстве обиды	Развитие адекватной самооценки	Развитие навыков конструктивного взаимодействия	Развитие гибкости мышления	Научить точно и объективно оценивать ситуацию
Когнитивная сфера	- объяснить, что такое обида; - объяснить естественную природу данного чувства.	- расширение представлений о своих сильных и слабых сторонах; - развитие установок на познание окружающих людей; - самопознание и саморазвитие; - способствовать пониманию своих внутренних переживаний.	- расширение представлений об особенностях человека, способов взаимодействия; - познакомить с элементами эффективного общения и сотрудничества с окружением.	- расширение представлений о привычных действиях;	- развитие представлений о поведении другого человека, его причинах.

Область психологической реальности	Задачи				
	Расширение представления о чувстве обиды	Развитие адекватной самооценки	Развитие навыков конструктивного взаимодействия	Развитие гибкости мышления	Научить точно и объективно оценивать ситуацию
Эмоциональная сфера	- отреагировать опыт обидных ситуаций; - дать опыт оптимального реагирования.	- формирование позитивного самопринятия, принятия других людей.	- создать условия для проявления позитивного взаимодействия со сверстниками.	- отреагировать опыт повседневных мыслей, привычек.	- отреагировать опыт оценивания ситуации обид; - дать опыт оптимальных реакций.
Поведенческая сфера	- формирование оптимальных реакций в ситуации обиды; - навык проговаривания негативных чувств.	- развитие навыков рефлексии.	- развитие умения поддерживать контакт со сверстниками.	- навык вариативности поведения.	- навык объективного оценивания ситуаций; - навык контроля эмоций.

Далее мы определили временные рамки для проведения программы. Цикл состоит из 10 занятий по 40 минут каждое, количество встреч в неделю с интервалом в 2-3 дня составляет две встречи.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов занятий, определение содержания каждого этапа и подборе соответствующих техник и упражнений.

Программа занятий включает три этапа:

- I. Ориентировочный (2 занятия)
- II. Развивающий (6 занятий)
- III. Закрепляющий (2 занятия)

Задачи первого этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.

3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

1. Развитие позитивного представления о себе.
2. Развитие адекватной самооценки.
3. Осознание своих внутренних качеств.
4. Осознание внутренних качеств другого человека.
5. Формирование представлений о чертах характера.
6. Развитие понимания причин поведения другого человека.
7. Развитие рефлексии.
8. Расширение представлений о чувстве обиды.
9. Коррекция негативной установки на чувство обиды.
10. Развитие гибкости мышления.
11. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

Задачи третьего этапа:

1. Диагностика достигнутых навыков.
2. Закрепление представлений о чувстве обиды, понимании причин поведения другого человека.
3. Отработка навыков и умений, сформированных в ходе занятий.
4. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Следующим шагом нашей работы стало определение структуры занятия. Каждое занятие построено по определённой схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание.

Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения детей и создание благоприятного эмоционального фона для проведения занятия. В ходе основной части реализуется главная цель тренинга, выполняется основное упражнение.

В заключительной части занятия (обратная связь, подведение итогов) происходит снятие усталости, возможного напряжения и подведение итогов. В каждом занятии присутствует ритуал приветствия для быстрого включения группы в работу, который обеспечивает собранность и готовность к участию всех членов группы. Ритуал прощания помогает подвести итог занятия, понять готовность к следующей встрече.

Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя отреагирование опыта чувства обиды, распознавание чувств, развитие представлений о данном чувстве, его преодоление, развитие навыков адекватного поведения. И составлено тематическое планирование, представленное в таблице 11.

Таблица 11

Тематическое планирование

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
Ориентировочный	1 занятие	1) знакомство; 2) установление и принятие правил группы; 3) сплочение.	«Имя» «Брыкание» «Зайки и слоники» «Ласковое имя» «Дорисуй картинку» Ритуал прощания
	2 занятие	1) сплочение группы; 2) закрепление знакомства; 3) создание комфортного климата.	Ритуал приветствия «Барометр настроения» «Ручеек добрых слов» «Путешествие по Стране Эмоций» «Лицо» Ритуал прощания
Развивающий	3 занятие	1) развитие адекватной самооценки; 2) диагностика самопринятия; 3) развитие принятия себя и других людей.	Ритуал приветствия «Барометр настроения» «Минута шалости» «Психологический автопортрет» «Близнецы» «Камушек в ботинке» «Котенок спит» Ритуал прощания

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
	4 занятие	1) развитие понимания другого человека; 2) развитие принятия себя и других людей.	Ритуал приветствия «Счет» «Волшебное колечко» «Нарисуй эмоцию» Дерево негативных эмоций Брайана Трейси Ритуал прощания
	5 занятие	1) развитие гибкости мышления; 2) научить принимать нестандартные решения; 3) развитие воображения, творческого мышления.	Ритуал приветствия «Хвост дракона» «Перечень возможных причин» «А что если?» «Всё не так» Ритуал прощания
	6 занятие	1) развитие представлений о чувстве обиды; 2) осознание своего поведения в обидных ситуациях; 3) осознание причин поведения другого человека (почему мог обидеть); 4) формирование оптимального способа реагирования при причинении обиды другим человеком.	Ритуал приветствия Разминка «Проигрывание ситуаций» «Соседи» «Моя обида» Ритуал прощания
	7 занятие	1) коррекция негативной установки на чувство обиды; 2) расширить представление о способах преодоления трудностей; 3) расширить представление о способах преодоления чувства обиды; 4) осознание естественности чувства обиды.	Ритуал приветствия Сказка про обиду Ритуал прощания

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
	8 занятие	1) коррекция эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды; 2) развитие восприятия невербального поведения; 3) осознание привычного поведения в ситуации обиды; 4) развитие новых, оптимальных реакций в ситуации обиды.	Ритуал приветствия «Как мы боремся с трудностями, обидами» «Ведьмочка - ученица» Ритуал прощания
Закрепляющий	9 занятие	1) закрепление полученных знаний, опыта; 2) изменить отношение к чувству обиды; 3) развитие понимания причин поведения другого человека; 4) развитие оптимального реагирования в ситуации обиды.	Ритуал приветствия «Ревущий мотор» Анализ ситуаций из мультфильмов Беседа по теме групповых встреч «Барометр настроения» Ритуал прощания
	10 занятие	1) создание позитивного настроения и завершение тренинговой деятельности; 2) закрепить оптимальное отношение к чувству обиды; 3) закрепить модель конструктивного взаимодействия в ситуации обиды с окружающими людьми.	Ритуал приветствия «Подари камешек» «Автобусная остановка» Письмо Обиде «Сбор чемодана» «Паровозик» Ритуал прощания

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для развития проявления чувства обиды у детей младшего школьного возраста, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения, что будет способствовать развитию представлений о чувстве обиды, формированию оптимальных эмоциональных и поведенческих

реакций, и как следствие, нормализации эмоционального состояния детей, комфортному взаимодействию с окружающими.

Выводы по Главе 2

Проведенное экспериментальное исследование по изучению чувства обиды младшего школьного возраста позволяет сделать следующие выводы:

1. Представления младших школьников о чувстве обиды (когнитивный уровень) находятся на низком уровне. И в большей степени сосредоточены на эмоциях и чувствах, которые испытывают дети. Отсутствует дифференциация представлений, причин совершения обидных действий и наступления чувства обиды. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. Особых отличий между мальчиками и девочками не обнаружено: низкий уровень присущ 70% мальчиков и 60% девочкам, средний – 30% мальчиков, 40% девочек.

2. У младших школьников преобладает средний уровень развития эмоционального компонента чувства обиды (63%); 31% учащихся свойственен высокий уровень. При высоком уровне переживаемых эмоций дети застревают на чувстве обиды, проявляют гнев, враждебность, долго не могут забыть конфликтную ситуацию, и так же ригидны в своих ожиданиях, оценке партнера по общению. В развитии эмоционального компонента обнаружены гендерные различия: средний уровень развития больше характерен девочкам (80%), мальчиков 50% детей; высокий уровень развития преобладает у мальчиков (45%), девочек с данным уровнем 13,3% детей.

3. Поведенческий компонент чувства обиды находится в равной степени на среднем и низком уровнях развития (по 37% детей), на высоком уровне 26,6% детей. При этом низкий уровень развития поведенческого компонента больше выражен у девочек (в три раза чаще, чем у мальчиков). Им свойственна пассивно-страдательная реакция (плачут, обижаются, жалуются, ищут поддержки, испытывают чувство вины). У мальчиков в равной степени выражены как средний, так и высокий уровень развития поведенческого компонента чувства обиды (по 40% детей). Для высокого уровня развития поведенческого компонента свойственно проявление

физической агрессии, настаивание на своем мнении, ответ зеркальной реакцией в ситуации обиды.

4. Итоговый уровень проявления чувства обиды среди учащихся вторых классов – средний (77%): мальчиков – 90% детей, девочек – 60% детей. Но согласно анализу уровней проявления отдельных компонентов чувства обиды (когнитивный, эмоциональный, поведенческий), мальчики и девочки склонны к более низкому уровню представлений о чувстве обиды (когнитивный компонент). Так же мальчикам присущ высокий уровень развития поведенческого компонента, а девочкам – низкий. Данное несоответствие объяснимо тем, что у мальчиков сложилось неравномерное представление о чувстве обиды. Входящие в чувство обиды компоненты изолированно воспринимаются и переживаются. У кого-то возникают сложности с пониманием, осознанием данного чувства, кому-то сложнее справиться со своими эмоциями, а кто-то еще плохо справляется с регуляцией своего поведения. У девочек же представление о чувстве обиды имеет более равномерный характер, но так же является недостаточно развитым. Таким образом, и девочки и мальчики испытывают трудности в переживании, проявлении чувства обиды и нуждаются в его развитии.

5. С учетом полученных данных были разработаны методические рекомендации по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на преодоление чувства обиды, включающие в себя отреагирование опыта чувства обиды, развитие представлений о чувстве обиды, навыков распознавания чувств, понимания причин поведения другого человека, навыков адекватного эмоционального и поведенческого реагирования в трудных ситуациях.

Заключение

Результатом ускоренного темпа развития общества становятся изменения во всех сферах жизни, влияние которых сказалось на современных детях. Сегодня фиксируются сниженный уровень детской любознательности, воображения; все больше становится детей с эмоциональными проблемами. Психика ребенка стала более уязвимой. Поэтому изучение, работа с чувством обиды у младших школьников является актуальной проблемой. Именно в этом возрасте чувство обиды зарождается, и, следовательно, ему необходимо уделять особое внимание, т.к. оно может оставить отпечаток на всю дальнейшую жизнь.

В работе были рассмотрены различные научные подходы к проблеме исследования следующих авторов: З.А. Агеевой, И.О. Вагина, М.С. Гриценко, И.Я. Медведевой, М.А. Набатовой, Е.И. Николаевой, О.Д. Новиковой, Д.В. Ольшанского, Ю.М. Орлова, Т.Л. Шишовой, М.З. Таргоковой, А.Н. Шапкиной, А.Г. Шмелева, Э. Шострома, П. Экмана.

Выявлены личностные и социальные причины, способствующие возникновению обиды: индивидуальные особенности человека, способность к самоконтролю, значимость обидчика для обижающегося, степень ощущения своей правоты, оценка возможных последствий, обманутое доверие, рассогласование ожиданий с действительностью.

Обозначены основные причины переживания обиды у младших школьников: унижение, оскорбление; нарушение правил, обязательств; причинение физической боли; ущемление материальных интересов; недоверие к ребенку; отсутствие прав самостоятельности. Способы переживания обиды зависят от пола ребенка, мальчики предпочитают активную позицию противодействия, девочки откладывают решение конфликта или реагируют слезами, что позволяет им легче справиться с чувством обиды.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс, позволивший выявить особенности детей, подверженных частому переживанию чувства обиды. В ходе исследования были проанализированы качества личности, влияющие на развитие чувства обиды. Результаты исследования показали, что детям, склонным к проявлению чувства обиды свойственны: низкий и завышенный уровень самооценки, ригидность, пониженное самоуважение. Так же мы выяснили, что и мальчикам и девочкам, свойственен низкий уровень представлений о чувстве обиды. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. В развитии эмоционального и поведенческого компонентов между мальчиками и девочками существуют отличия. Высокий уровень проявления эмоций (проявление враждебности, долгое переживание, ригидные ожидания от партнеров по общению) свойственен мальчикам (45%). Поведенческий компонент на низком уровне развития характерен для девочек (60%), на высоком – для мальчиков (40%). Таким образом, в ситуации возникновения чувства обиды, мальчики реагируют более агрессивно, проявляя свою враждебность как на эмоциональном, так и на поведенческом уровне. У девочек поведенческие проявления выражены намного меньше, они предпочитают пассивно-страдательную реакцию. Из чего следует вывод, что чувство обиды приносит душевную боль, дискомфорт, мальчикам и девочкам. С детьми необходимо организовать психологическую работу в направлении коррекции установки на данное чувство, осознанию его естественного существования, развитию понимания причин поведения другого человека, развитию оптимальных способов эмоционального и поведенческого реагирования.

Полученные результаты легли в основу методических рекомендаций по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленной на преодоление чувства обиды. Составленная программа занятий направлена на коррекцию негативной установки чувства обиды, развитие представлений о данном чувстве, развитие у детей способности

понимать причины поведения другого человека, отреагирование эмоционального опыта в переживании данного чувства, развитие оптимальных реакций при возникновении чувства обиды, развитие способности сопереживать другому человеку.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в изучении гендерных особенностей проявления чувства обиды младших школьников, а также анализе приёмов и средств, способствующих, развитию адекватной самооценки, гибкости мышления, навыков взаимодействия детей младшего школьного возраста в ситуации обиды.

Практическая значимость работы заключается в составлении и программы групповых занятий, основанной на таких приемах, как сказкотерапия, арт-терапия, игровая терапия, психологические упражнения и техники.

Материалы исследования могут быть использованы практическими психологами и педагогами при работе над развитием и коррекцией проявления чувства младших школьников, а также родителями, интересующимися данной проблемой.

Список используемых источников

1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Речь. 2010. 256 с.
2. Агеева З.А., Гриценко М.С. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. 2009. № 1. с. 19-23.
3. Блонский П.П. Психология младшего школьника. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 575 с.
4. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 350 с.
5. Вагин И.О. Ты: практическая психология. – М.: Росткнига. 2000. 160 с.
6. Величко М. Копинг-стратегии и психологическая защита. 2012. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy-diagnoz.com/theories/104-koping-strategii.html>
7. Далай-лама, П. Экман. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия. Спб.: Питер. 2012. 304 с.
8. Зинурова Р.И. Этнос и личность: психология и педагогика: Учебное пособие. В 2 ч. – Ч.1./ – Казань: АСО (КСЮИ). 2005. 190 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.znate.ru/>
9. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Учебное пособие. - 9-е издание. – Спб.: Питер. 2012. 940 с.
10. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. Ростов н/Д.: Феникс. 1997. 544 с.
11. Лаврентьева Е.В. Веселые пословицы и поговорки. – М.: РООССА. 2014. 143 с.
12. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис. 2000. 192 с.

13. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Забытые обиды. // Крестьянка. 1996. № 5. с. 28-30.
14. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Прочь, обида! // Семья и школа. 1996. № 4. с. 10-12.
15. Набатова М.А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: дис. ... канд. пед. наук. Кострома. 2005. 165 с.
16. Национальная психологическая энциклопедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/793/word/yemocionalnaja-decentracija>
17. Николаева Е.И. Детская обида: ее причины и последствия. // Народное образование. 2013. № 2. с. 247-251.
18. Новикова О.Д. Феноменология переживания обиды и стратегии прощения у младших школьников. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psi.lib.ru/detsad/sbor/fobida.htm>
19. Ольшанский Д. В. Обида. // Диалог. 1991. № 17. с. 11-13.
20. Орлов Ю.М. Искусство прощать обиды. // Семья и школа. 1994. № 7. с. 15-16.
21. Орлов Ю.М. Как быть с обидчиком? // Семья и школа. 1994. № 8. с. 14-15.
22. Орлов Ю.М. Кто выбирает обиду? // Семья и школа. 1994. № 6. с. 12-13.
23. Орлов Ю.М. Лекции учебного сезона 1998-1999 гг. Лекция «Философия жизни и счастье. Саногенное и патогенное мышление» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://radarsgm.ru/lexio.html>
24. Орлов Ю.М. Размышление обиды. – М.: Импринт – Гольфстрим. 1997. 40 с.
25. Панфилов А. Когда заживают обиды. // Первое сент. 1997. № 37. с. 2.
26. Психологический словарь. А.Я. Психология [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://azps.ru/handbook/>

27. Психология человека от рождения до смерти. Под редакцией А.А. Реана. Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2002. 656 с.
28. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/>
29. Реан А.А. Психология изучения личности: учеб. пособие. – Спб., Издательство Михайлова В.А. 1999. 288 с.
30. Стовбчатый П.А. Судьба. Фатализм. Смерть: последнее утешение. – М.: АСТ-ПРЕСС. 2001. 431 с.
31. Таргакова М.З. Психология обиды. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://опфографика.рф/marina-targakova-psihologiya-obidy>
32. Теория символического интеракционизма. // Гуманитарный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyera.ru/5428/teoriya-simvolicheskogo-interakcionizma> - это уйдет в букву Т
33. Традиция. // Русская энциклопедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://traditio-ru.org/wiki/Манипулятор_\(психология\)](http://traditio-ru.org/wiki/Манипулятор_(психология))
34. Трейси Б., Шеелен Франк М. Личность лидера. Попурри. 2008. 288 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.e-reading.club>
35. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1. Пер. с нем. – М.: Генезис. 1998. 106 с.
36. Шапарь В.Б. Тренинг ведущих видов деятельности личности. Ростов н/Д.: Феникс. 2007. 365 с.
37. Шапкина А Н. Психотерапевтическая работа с обидой // МПЖ. 2005. № 3.
38. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга. Психология обыденной жизни. – М.: Знание. 1986. 96 с.
39. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. 1992. 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Методика незаконченных предложений

1. Когда я обижаюсь, то чувствую...
2. Тот, кто меня обижает...
3. Если меня кто-то обидел, я...
4. Я знаю, что обида это...
5. Если человек часто обижается, то...
6. Когда тебя обидели, нужно обязательно...
7. Люди, которые меня обижают...
8. Больше всего я обижаюсь, когда...
9. Я понимаю, что если меня обидели, то...
10. Те, кто обижаются, это...
11. Я редко обижаюсь потому, что...
Я часто обижаюсь потому, что...
12. Если я слышу что-то обидное, то...
13. Когда я обиделся, то самое сложное...
14. Когда я обиделся, то самое простое...
15. Если я вижу, как обижают другого, то чувствую...
16. Я чаще обижаюсь на тех, кто...
17. Если бы люди никогда не обижались, то...
18. Обычно обижают потому, что...
19. Если я обиделся, то почти всегда...
20. Я точно знаю, что тот, кто обижает...

Критерии наблюдения

- 1 – обзывается
- 2 – грубит
- 3 – нецензурно выражается
- 4 – толкается
- 5 – дерется
- 6 – замахивается
- 7 – стучит кулаком
- 8 – кидает вещи
- 9 – уход в себя
- 10 – не обращается внимания
- 11 – попытки что-то объяснить обидчику
- 12 – грустит
- 13 – плачет
- 14 – переживает
- 15 – злиться
- 16 – впадает в отчаяние
- 17 – жалуется учителю
- 18 – жалуется родителю
- 19 – жалуется другу

**Уровень развития самооценки у учащихся 2 «В» класса
по результатам методики «Лесенка»**

№ п.п.	ИФ	Самооценка
1	Мухаббат А.	адекватная
2	Алина Б.	адекватная
3	Артем Б.	адекватная
4	Снежанна И.	завышенная
5	Вусала М.	завышенная
6	Костя П.	заниженная
7	Катя Р.	адекватная
8	Руслана Р.	адекватная
9	Никита С.	завышенная
10	Коля С.	завышенная
11	Никита С.	адекватная
12	Лиза Т.	завышенная
13	Вусал Ф.	адекватная
14	Ярик Х.	адекватная
15	Ярик Ч.	адекватная
16	Вова О.	адекватная

**Уровень развития самооценки у учащихся 2 «А» класса
по результатам методики «Лесенка»**

№ п.п.	ИФ	Самооценка
1	Элмирбек А	заниженная
2	Даниил В.	завышенная
3	Кира В.	завышенная
4	Матвей В.	завышенная
5	Петя Г.	резко заниженная
6	Андрей Д.	завышенная
7	Ангелина К.	адекватная
8	Егор К.	завышенная
9	Ксюша К.	адекватная
10	Самира П.	завышенная
11	Кирилл П.	заниженная
12	Дима П.	адекватная
13	Юра С.	адекватная
14	Доминикана С.	завышенная
15	Мирослава С.	заниженная
16	Даша С.	адекватная
17	Влад Т.	завышенная
18	Полина Н.	завышенная
19	Андрей С.	адекватная

**Уровень развития самоуважения у учащихся 2 «В» класса
по результатам методики «Шкала М. Розенберга»**

№ п.п.	ИФ	Самоуважение
1	Мухаббат А.	2 уровень
2	Алина Б.	2 уровень
3	Артем Б.	2 уровень
4	Снежанна И.	2 уровень
5	Вусала М.	2 уровень
6	Костя П.	2 уровень
7	Катя Р.	2 уровень
8	Руслана Р.	2 уровень
9	Никита С.	2 уровень
10	Коля С.	2 уровень
11	Никита С.	2 уровень
12	Лиза Т.	2 уровень
13	Вусал Ф.	3 уровень
14	Ярик Х.	2 уровень
15	Ярик Ч.	2 уровень
16	Вова О.	2 уровень

**Уровень развития самоуважения у учащихся 2 «А» класса
по результатам методики «Шкала М. Розенберга»**

№ п.п.	ИФ	Самоуважение
1	Элмирбек А	3 уровень
2	Даниил В.	3 уровень
3	Кира В.	2 уровень
4	Матвей В.	3 уровень
5	Петя Г.	2 уровень
6	Андрей Д.	2 уровень
7	Ангелина К.	3 уровень
8	Егор К.	1 уровень
9	Ксюша К.	2 уровень
10	Самира П.	2 уровень
11	Кирилл П.	3 уровень
12	Дима П.	2 уровень
13	Юра С.	2 уровень
14	Доминикана С.	2 уровень
15	Мирослава С.	2 уровень
16	Даша С.	2 уровень
17	Влад Т.	3 уровень
18	Полина Н.	2 уровень
19	Андрей С.	2 уровень

**Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности
2 «В» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности»**

№ п.п.	ИФ	Обида	Уровень	Мстительность	Уровень	Враждебность	Уровень
1	Мухаббат А.	1	низкий	3	низкий	4	низкий
2	Алина Б.	4	средний	1	низкий	5	низкий
3	Артем Б.	8	высокий	2	низкий	10	средний
4	Снежанна И.	3	низкий	5	средний	8	средний
5	Вусала М.	6	средний	4	средний	10	средний
6	Костя П.	4	средний	3	низкий	7	средний
7	Катя Р.	3	низкий	3	низкий	6	низкий
8	Руслана Р.	4	средний	2	низкий	6	низкий
9	Никита С.	6	средний	6	средний	12	средний
10	Коля С.	4	средний	3	низкий	7	средний
11	Никита С.	8	высокий	7	высокий	15	высокий
12	Лиза Т.	3	низкий	4	средний	7	средний
13	Вусал Ф.	1	низкий	3	низкий	4	низкий
14	Ярик Х.	5	средний	8	высокий	13	средний
15	Ярик Ч.	4	средний	5	средний	9	средний
16	Вова О.	7	высокий	1	низкий	8	средний

Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности

2 «А» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности»

№ п.п.	ИФ	Обида	Уровень	Мстительность	Уровень	Враждебность	Уровень
1	Элмирбек А	4	средний	3	низкий	7	средний
2	Даниил В.	7	высокий	7	высокий	14	средний
3	Кира В.	2	низкий	5	средний	7	средний
4	Матвей В.	7	высокий	7	высокий	14	средний
5	Петя Г.	8	высокий	5	средний	13	средний
6	Андрей Д.	5	средний	5	средний	10	средний
7	Ангелина К.	6	средний	6	средний	12	средний
8	Егор К.	1	низкий	5	средний	6	низкий
9	Ксюша К.	7	высокий	2	низкий	9	средний
10	Самира П.	2	низкий	3	низкий	5	низкий
11	Кирилл П.	7	высокий	7	высокий	14	средний
12	Дима П.	7	высокий	5	средний	12	средний
13	Юра С.	6	средний	3	низкий	9	средний
14	Доминикана С.	4	средний	4	средний	8	средний
15	Мирослава С.	7	высокий	4	средний	11	средний
16	Даша С.	5	средний	5	средний	10	средний
17	Влад Т.	6	средний	5	средний	11	средний
18	Полина Н.	6	средний	3	низкий	9	средний
19	Андрей С.	7	высокий	7	высокий	14	средний

Уровень развития ригидности у учащихся 2 «В» класса

№ п.п.	ИФ	Ригидность А	Ригидность Б	Уровень	Достоверность	Уровень	Откровенность	Уровень
1	Мухаббат А.	12	4	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	2	низкий
2	Алина Б.	12	5	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	1	резко низкий
3	Артем Б.	17	6	повышенный	3	низкий	2	низкий
4	Снежанна И.	16	7	повышенный	3	низкий	2	низкий
5	Вусала М.	19	8	повышенный	3	низкий	1	резко низкий
6	Костя П.	10	3	не действительно	4	пытался представить себя лучше	0	резко низкий
7	Катя Р.	15	7	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	2	низкая
8	Руслана Р.	15	6	повышенный	2	средний	0	резко низкий
9	Никита С.	21	10	не действительно	4	пытался представить себя лучше	1	резко низкий
10	Коля С.	19	8	повышенный	3	низкий	0	резко низкий
11	Никита С.	20	11	не действительно	4	пытался представить себя лучше	3	средний
12	Лиза Т.	17	8	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	2	низкий
13	Вусал Ф.	19	5	повышенный	2	средний	2	низкий
14	Ярик Х.	11	11	средний	2	средний	6	высокий
15	Ярик Ч.	19	5	повышенный	3	низкий	2	низкий
16	Вова О.	17	11	противоречивый, внушаемый	3	низкий	4	высокий

Уровень развития ригидности у учащихся 2 «А» класса

№ п.п.	ИФ	Ригидность А	Ригидность Б	Уровень	Достоверность	Уровень	Откровенность	Уровень
1	Элмирбек А	13	8	не действительно	4	пытался представить себя лучше	2	низкий
2	Даниил В.	17	11	противоречивый, внушаемый	1	высокий	3	средний
3	Кира В.	17	8	повышенный	3	низкий	1	резко низкий
4	Матвей В.	19	9	повышенный	3	низкий	1	резко низкий
5	Петя Г.	17	9	повышенный	2	средний	3	средний
6	Андрей Д.	21	12	противоречивый, внушаемый	3	низкий	3	средний
7	Ангелина К.	19	8	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	5	высокий
8	Егор К.	15	5	средний	3	низкий	2	низкий
9	Ксюша К.	9	11	средний	3	низкий	2	низкий
10	Самира П.	17	8	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	1	резко низкий
11	Кирилл П.	19	13	противоречивый, внушаемый	2	средний	2	низкий
12	Дима П.	17	6	повышенный	3	низкий	1	резко низкий
13	Юра С.	19	6	повышенный	3	низкий	1	резко низкий
14	Доминикана С.	14	7	средний	3	низкий	1	резко низкий
15	Мирослава С.	19	12	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	2	низкий
16	Даша С.	19	12	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	2	низкий
17	Влад Т.	21	12	противоречивый, внушаемый	3	низкий	2	низкий
18	Полина Н.	17	7	не действительно	4	пыталась представить себя лучше	2	низкий
19	Андрей С.	22	10	противоречивый, внушаемый	3	низкий	4	высокий

Данные по опроснику Басса-Дарки учащихся 2 «В» класса

ИФ	Виды агрессивного поведения									
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Индекс агрессии	Индекс враждебности
Мухаббат А.	3	2	3	1	0	4	5	4	11	4
Алина Б.	4	2	5	2	4	3	3	5	12	7
Артем Б.	6	3	5	2	7	5	8	6	19	12
Снежанна И.	1	4	2	2	3	6	7	6	10	9
Вусала М.	3	2	3	2	3	5	5	8	11	8
Костя П.	7	3	2	1	3	4	7	6	16	7
Катя Р.	3	4	4	2	3	6	7	8	14	9
Руслана Р.	3	5	4	3	3	5	4	7	11	8
Никита С.	8	4	5	3	5	6	4	9	17	11
Коля С.	2	2	3	2	6	8	5	5	10	14
Никита С.	3	5	6	3	4	5	6	7	15	9
Лиза Т.	2	1	1	2	4	4	6	6	9	8
Вусал Ф.	4	3	5	3	3	3	4	5	13	6
Ярик Х.	8	6	7	3	6	6	10	2	25	12
Ярик Ч.	8	4	4	3	6	4	6	8	18	10
Вова О.	7	5	6	3	5	7	5	5	18	12

Данные по опроснику Басса-Дарки учащихся 2 «А» класса

ИФ	Виды агрессивного поведения									
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Индекс агрессии	Индекс враждебности
Элмирбек А	5	1	5	3	4	5	9	5	19	9
Даниил В.	8	9	5	3	6	4	9	3	22	10
Кира В.	3	3	5	3	2	7	6	5	14	9
Матвей В.	6	6	6	2	4	7	10	4	22	11
Петя Г.	7	5	7	2	5	6	9	6	23	11
Андрей Д.	8	3	5	4	6	5	7	8	20	11
Ангелина К.	7	3	3	2	5	4	7	7	17	9
Егор К.	6	1	3	2	0	4	7	5	16	4
Ксюша К.	4	3	5	3	4	5	8	6	17	9
Самира П.	3	4	6	2	2	6	5	7	14	8
Кирилл П.	9	6	9	1	7	6	10	6	28	13
Дима П.	3	2	9	3	6	7	6	5	18	13
Юра С.	4	2	6	2	4	7	7	7	17	11
Доминикана С.	7	6	8	2	2	7	10	5	25	9
Мирослава С.	6	5	4	3	7	5	12	6	22	12
Даша С.	4	2	6	3	3	9	6	8	16	12
Влад Т.	8	5	6	3	5	6	8	9	22	11
Полина Н.	4	2	5	3	3	6	9	8	18	9
Андрей С.	8	9	7	4	7	7	9	5	24	14

Данные по фильм-тесту Рене Жиля учащихся 2 «В» класса

ИФ	Конфликтность, агрессивность	Социальная адекватность поведения			Стремление к уединению, отгороженность
		Активно- агрессивная реакция	Пассивно- страдательная реакция	Нейтральная, индифферентная реакция	
Мухаббат А.	++++	++	+	++++	+++
Алина Б.	+	+	+	+++++	+
Артем Б.	+++	++++	+	++	+++
Снежанна И.	++++	++++	++	+	++
Вусала М.	+++	++	++	+++	++++
Костя П.	++++++	++++++	-	+	+++++
Катя Р.	+	-	+	+++++	-
Руслана Р.	+++	+	-	+++++	+
Никита С.	+++	++	+++	++	+++
Коля С.	+++	++	+	++++	+
Никита С.	++++	+++	+	+++	+++++
Лиза Т.	+++	++	+	++++	+++++
Вусал Ф.	+++++	+++	-	++++	++
Ярик Х.	+++++	+++++	+	+	+++
Ярик Ч.	+++++	+++++	-	+	-
Вова О.	+++	++	++	+++	+++++

Данные по фильм-тесту Рене Жиля учащихся 2 «А» класса

ИФ	Конфликтность, агрессивность	Социальная адекватность поведения			Стремление к уединению, отгороженность
		Активно- агрессивная реакция	Пассивно- страдательная реакция	Нейтральная, индифферентная реакция	
Элмирбек А	+++++	+++	-	++++	++
Даниил В.	+++	++	++	+++	++++
Кира В.	+++	+	++	++++	++
Матвей В.	++++	++++	-	+++	++++
Петя Г.	+++++++	+++++++	-	-	+++
Андрей Д.	+++++++	++++	-	+++	++++
Ангелина К.	++++	++++	+	++	++++
Егор К.	+++++	+++	-	++++	+++++
Ксюша К.	++++	++	+++	++	+++++
Самира П.	+++++	++	+++	++	+
Кирилл П.	+++++++	+++++	+	+	+++++++
Дима П.	+++++++	+++++	-	++	+++++++
Юра С.	+++++++	++++	-	+++	++
Доминикана С.	+++++++	+++++	+	+	+++++
Мирослава С.	+++++++	+++++	-	+	-
Даша С.	+++	+++	+++	+	+++
Влад Т.	+++++	+++	-	++++	+
Полина Н.	++	+	+++	+++	+
Андрей С.	+++++	++++	-	+++	-

Карта наблюдения за поведением учащихся 2 «В» класса

ИФ	Вербальная агрессия			Физическая агрессия			Косвенная агрессия		Сдержанные эмоциональные реакции				Эмоциональные реакции				Поиск защиты, поддержки			Общее	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
Мухаббат А.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий	
Алина Б.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	низкий
Артем Б.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	низкий
Снежанна И.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Вусала М.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	низкий
Костя П.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	низкий
Катя Р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	низкий
Руслана Р.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	низкий	
Никита С.	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+	средний
Коля С.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	низкий
Никита С.	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	средний
Лиза Т.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	низкий
Вусал Ф.	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	средний
Ярик Х.	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	средний
Ярик Ч.	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	средний
Вова О.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	низкий

Карта наблюдения за поведением учащихся 2 «А» класса

ИФ	Вербальная агрессия			Физическая агрессия			Косвенная агрессия		Сдержанные эмоциональные реакции				Эмоциональные реакции				Поиск защиты, поддержки			Общее
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Элмирбек А.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Даниил В.	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	низкий
Кира В.	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	низкий
Матвей В.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Петя Г.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Андрей Д.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Ангелина К.	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Егор К.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Ксюша К.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Самира П.	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Кирилл П.	+	+	+	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	средний
Дима П.	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Юра С.	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Доминикана С.	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Мирослава С.	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Даша С.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	низкий
Влад Т.	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	низкий
Полина Н.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	низкий
Андрей С.	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	низкий

Уровень развития проявления чувства обиды у учащихся 2 «В» класса

ИФ	Представление об обиде (когнитивный компонент)	Переживаемые эмоции (эмоциональный компонент)	Поведенческие проявления (поведенческий компонент)	Итоговый уровень
Мухаббат А.	средний	средний	низкий	средний
Алина Б.	низкий	средний	низкий	низкий
Артем Б.	низкий	средний	средний	средний
Снежанна И.	средний	высокий	низкий	средний
Вусала М.	средний	средний	средний	средний
Костя П.	низкий	средний	средний	средний
Катя Р.	низкий	средний	низкий	низкий
Руслана Р.	низкий	средний	низкий	низкий
Никита С.	низкий	высокий	высокий	средний
Коля С.	низкий	высокий	низкий	низкий
Никита С.	средний	средний	средний	средний
Лиза Т.	низкий	средний	низкий	низкий
Вусал Ф.	средний	низкий	средний	средний
Ярик Х.	средний	средний	средний	средний
Ярик Ч.	низкий	средний	высокий	средний
Вова О.	средний	средний	низкий	средний

Уровень развития проявления чувства обиды у учащихся 2 «А» класса

ИФ	Представление об обиде (когнитивный компонент)	Переживаемые эмоции (эмоциональный компонент)	Поведенческие проявления (поведенческий компонент)	Итоговый уровень
Элмирбек А	низкий	средний	низкий	низкий
Даниил В.	низкий	высокий	средний	средний
Кира В.	средний	низкий	средний	средний
Матвей В.	низкий	высокий	высокий	средний
Петя Г.	низкий	высокий	высокий	средний
Андрей Д.	низкий	средний	высокий	средний
Ангелина К.	низкий	средний	низкий	низкий
Егор К.	низкий	средний	средний	средний
Ксюша К.	низкий	средний	низкий	низкий
Самира П.	средний	средний	средний	средний
Кирилл П.	низкий	высокий	высокий	средний
Дима П.	низкий	высокий	высокий	средний
Юра С.	средний	средний	низкий	средний
Доминикана С.	низкий	средний	средний	средний
Мирослава С.	низкий	высокий	высокий	средний
Даша С.	низкий	средний	средний	средний
Влад Т.	средний	высокий	средний	средний
Полина Н.	средний	средний	низкий	средний
Андрей С.	низкий	высокий	высокий	средний

Программа коррекции и развития представлений о чувстве обиды у младших школьников

Цель программы: осознание и переживание иллюзий, стереотипов о чувстве обиды; развитие гибкого мышления; формирование навыков: адекватного восприятия партнеров по общению, оценки фактов и ситуаций, оптимальных поведенческих реакций в ситуации обиды.

Задачи программы:

1. Расширение представления о себе и других окружающих.
2. Развитие позитивного восприятия себя и других.
3. Развитие адекватной самооценки.
4. Развитие рефлексии.
5. Развитие гибкости мышления.
6. Расширение представлений о чувстве обиды.
7. Коррекция негативной установки на чувство обиды.
8. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.
9. Проведение просветительской работы с родителями и учителем.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создать доверительные отношения между участниками группы; вызвать у детей желание общаться, быть активными.

Задачи:

- настроить на работу, снять общее и мышечное напряжение;
- поднять эмоциональный тонус;
- осознание групповой принадлежности;
- развитие способности рассуждения и анализа действий.

Ход занятия:

Приветствие, представление психолога.

Упражнение «Имя»

Время: 5 мин.

Цель: знакомство участников.

Ход работы: каждый участник называет свое имя. Затем на первую и последнюю букву своего имени он называет свои качества, которые ему помогают и мешают в общении. Знакомство происходит по кругу.

Несмотря на то, что ребята уже знакомы, мы должны провести данную процедуру во вновь образовавшейся группе, чтобы закрепить групповую принадлежность, и дать возможность критически оценить себя и разглядеть в себе положительные качества.

Упражнение «Брыкание»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, снятие напряжения.

Ход работы: ведущий говорит: «Маленькие дети, ползунки, не умеют ходить и говорить. Если они чем-то недовольны или что-то хотят, то брыкаются руками и ногами, лежа на спине, и при этом кричат. Все мы были такими малышами. Давайте вспомним этот возраст и попытаемся привлечь внимание взрослого человека подобными действиями».

Вводим правила работы

Время: 3-5 минут.

Цель: создать доброжелательную атмосферу в группе, настроить на работу.

Ход работы: дети сидят или стоят в кругу. Психолог говорит: «Я знаю, что дети любят играть, но игра у них не всегда получается дружной и интересной. Здесь, когда мы будем собираться вместе, мы попробуем научиться быть внимательными друг к другу и весело играть. Думаю, после наших встреч вы сможете поладить со многими детьми и интересно и дружно проводить вместе время, не ссорясь, не обижая друг друга. Вы хотите этому научиться? Тогда, чтоб было весело играть, пять правил нужно выполнять:

- 1) игру всем вместе начинать;
- 2) по очереди отвечать, друг друга не перебивать;
- 3) активным быть, все выполнять;
- 4) по имени всех называть;
- 5) друг над другом не смеяться и почаще улыбаться».

Упражнение «Зайки и слоники»

Время: 5-7 мин.

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

Ход работы: «Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?». Психолог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Упражнение «Ласковое имя»

Время: 5 мин.

Цель: повышение самооценки.

Ход работы: ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав «Спасибо».

Игра «Дорисуй картинку»

Время: 7-10 мин.

Цель: научить детей замечать детали и мелочи, развить внимание, дать физическую нагрузку в комплексе с мыслительной деятельностью.

Ход работы: ведущий выполняет рисунок на доске или ватмане, что обеспечивает наглядность исходного материала. После общего обсуждения нарисованного детки отворачиваются, а ведущий дорисовывает какую-нибудь деталь. По команде взрослого дети поворачиваются и угадывают, в какой части картинке произошли изменения. Тот, кто первым найдет новое, становится следующим «художником» и пририсовывает свою деталь к картине. Действия повторяются вновь.

Здесь важно коллективное участие детей в игре. Подвижность ребят не ограничивается, им нужно только концентрировать внимание на деталях рисунка. Свобода передвижения и общения позволяет застенчивому ребенку раскрепоститься, отбросив страх перед коллективом.

После этого психолог раздает всем дневники, и сообщает о том, что их нужно приносить на каждое занятие, т.к. в ходе групповых встреч в них дети будут что-нибудь писать, рисовать.

Ритуал прощания

Время: 5 мин.

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Ход работы: кратко обсуждают вопрос, кому какая игра понравилась больше всего, благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд. Ведущий сообщает о том, что так будет заканчиваться каждое занятие.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: создать доверительные отношения между участниками группы.

Задачи:

- о сознание групповой принадлежности;
- сплочение группы;
- развитие групповой динамики;
- развитие способности рассуждения и анализа действий.

Ритуал приветствия «Бегущие огни»

Время: 3-5 мин.

Цель: активизация, преодоление скованности участников в начале занятия.

Ход работы: участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь совсем короткую приветственную фразу, например: «Доброе утро!» Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое, и волна вставаний и повторений бежит по кругу, как по трибунам во время первенства мира по футболу. Выполнять это задание нужно с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент, на усмотрение, скажем, седьмого участника. Этот элемент может быть вербальным или невербальным. Например, участник, сидящий напротив начавшего игру, встает и говорит: «Доброе утро», а потом дважды хлопает в ладоши, затем садится. Теперь все последующие играющие должны выполнять именно этот комплекс, а затем (после 7 ходов) можно добавить еще что-нибудь и так далее.

Разминка «Барометр настроения»

Время: 3-5 мин.

Цель: диагностика состояния группы перед началом работы, создание доверительного общения.

Ход работы: ведущий показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии. Детям предлагается показать свое настроение (как барометр

показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются другу друга, хорошее – руки разведены в стороны.

Игра «Ручеек добрых слов»

Время: 3-5 мин.

Цель: повышение самооценки, создание положительного эмоционального фона.

Ход работы: детям предлагается разделить на две группы и встать напротив друг друга. Каждый член группы по очереди проходит мимо участников, которые говорят ему что-то доброе, хорошее.

Упражнение «Путешествие по Стране Эмоций»

Время: 7-10 мин.

Цель: введение в тему групповых встреч, знакомство с миром эмоций.

Ход работы: на листе ватмана изображена символическая карта Страны Эмоций. На ней помещены Вулкан Гнева, Пещера Страх, Болото Лени, Океан Любви, Река Добра, Мост Взаимопонимания и т.п. Все эти объекты соединены тропинкой, по которой ведущий двигает магнит, «совершает небольшое путешествие». Можно организовать музыкальное сопровождение (например, звуки природы). Ведущий предлагает ребятам совершить путешествие, рассказывает сказку о Стране Эмоций. Каждый объект кратко обсуждается. Дети рассказывают о своем опыте, о своих переживаниях. Психолог делает остановку на чувстве обиды, и сообщает о том, что все остальные дни будут направлены на исследование этого интересного переживания.

Упражнение «Лицо»

Время: 7-10 мин.

Цель: развить понимание состояния другого человека, его настроение.

Ход работы: «Я покажу вам разные выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю. Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое (гнев) лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки – покажем

свищенное лицо. Показываю второй раз. А теперь? (ответы: грустное, обиженное, печальное). А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль? Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое, радостное. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу.

Давайте попробуем еще раз: печальное, свищенное, счастливое.

Теперь разделитесь на пары и встаньте со своими товарищами спина к спине. Выберите одно из трех лиц, которое мы показывали. Когда я досчитаю до трех, вам надо будет быстро повернуться друг к другу и показать выбранное вами выражение лица. Задача состоит в том, чтобы, не сговариваясь заранее, показать то же самое лицо, что и ваш партнер. Готовы? Раз, два, три!» Дети изображают человека в различных эмоциональных состояниях (радости, грусти, обиды, гнева) и отвечают на вопрос: «Можно ли по лицу человека узнать, в каком эмоциональном состоянии он сейчас находится: грустит, или радуется, или испытывает еще что-то?».

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие адекватной самооценки.

Задачи:

- диагностика самопринятия;
- формирование представлений о чертах характера;
- развитие принятия себя и других людей.

Ритуал приветствия (5 мин)

«Барометр настроения» (см. зан 2)

Игра-разминка «Минута шалости»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, раскрепощение, снятие напряжения.

Ход работы: ведущий по сигналу предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется, бегают, кувыркается и т.п. повторный сигнал ведущего через 1-3 минуты объявляет конец шалостям.

Далее следует обсуждение:

- что чувствовали, принимая участия в играх?
- что понравилось? Почему?
- кто был наиболее активен?

Игра «Психологический автопортрет»

Время: 10-15 мин.

Цель: развитие адекватной самооценки, рефлексии.

Ход работы: на одной половине листа дети пишут ответ на вопрос: «За что меня можно любить?», на другой половине – «За что меня можно ругать?». Можно использовать устный вариант проведения упражнения. Затем обсуждается, что можно сделать для того, чтобы ругать его было не за что. Следует обратить внимание на то, чтобы варианты предлагал сам ребенок, и вместе обсуждать, насколько они приемлемы.

Игра «Близнецы»

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие навыка распознавания эмоциональных состояний.

Ход работы: каждому участнику раздаются карточки с изображением разных эмоций (они могут повторяться). Детям нужно придумывать названия эмоциональных состояний. Затем проводится обсуждение, и подписываются эмоциональные состояния на общем плакате.

Игра «Камушек в ботинке»

Время: 10 мин.

Цель: развитие навыка проговаривания своих чувств, состояния.

Ход работы: «сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда.

Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или обижаемся, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому, всегда, полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает». Необходимо дать детям возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камушки», которые будут названы, и договориться о том, что данную фразу можно использовать на протяжении всех встреч.

Расслабление – упражнение «Котенок спит»

Время: 3-5 мин.

Цель: расслабление.

Ход работы: ведущий: «Котенок удобно ложится на ковре и засыпает. У него медленно поднимается и опускается животик: вдох – выдох. Приятно чувствовать свое дыхание, спокойное и ровное. У котенка прекрасное настроение, он дружно и весело играет с другими котятами. Хороший котенок и другие котята тоже хорошие. Котенок отдохнул, он слышит, как за окном кричат ребята, лает собака, котенок потянулся, выгнул спину и встал».

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: развить понимание себя и другого человека.

Задачи:

- развитие понимания другого человека;
- развитие принятия себя и других людей.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка «Счет»

Время: 3-5 мин.

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы.

Ход работы: ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Игра «Волшебное колечко»

Время: 5-10 мин.

Цель: получение эмоциональной поддержки, закрепление позитивного отношения к себе.

Ход работы: ведущий достает волшебное колечко и говорит о том, что если надеть его на мизинец, то станешь маленьким-маленьким – это твоё прошлое. Если надеть его на средний палец, ты останешься самым собой – это твоё настоящее. Если надеть колечко на указательный палец, станешь большим, сильным и красивым – это твоё будущее. Кто хочет путешествовать во времени?

Если ребенок выбирает «прошлое» он садится на корточки или сворачивается калачиком, а остальные ребята глядят его, укачивают, баюкают. Если ребенок выбирает «настоящее», то ему предлагается оценить то, что с ним происходит, с помощью жеста («в моей жизни все хорошо» – большой палец вверх, «в моей жизни все не хорошо» – большой палец вниз). Если же он выбирает «будущее», то закрывает глаза и фантазирует, что интересного и увлекательного случится в его жизни.

Упражнение «Нарисуй эмоцию»

Время: 7-10 мин.

Цель: развивать умение различать индивидуальные особенности свои и других людей.

Ход работы: детям предлагается сделать небольшие рисунки на темы: «Когда я сержусь», «Когда я обижаюсь», «Когда я радуюсь», «Когда я счастлив» и т.д. Затем желающие демонстрируют свои рисунки, а остальные должны угадать, какая эмоция изображена.

Дерево негативных эмоций Брайана Трейси

Время: 5-7 мин.

Цель: осознание значимости негативных эмоций и способов «избавления» от них.

Ход работы: ведущий рисует дерево негативных эмоций Брайана Трейси и по ходу объясняет откуда у человека берутся негативные эмоции и как можно перестать их «развивать» в себе, задавая наводящие вопросы детям.

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: развитие гибкости мышления.

Задачи:

- научить принимать нестандартные решения;
- развитие воображения, творческого мышления.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка «Хвост дракона»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, снятие напряжения.

Ход работы: все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, – это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, – хвост дракона. По команде ведущего «голова» дракона должна попытаться поймать «хвост», а задача «хвоста» – убежать от нее. Игроки должны достаточно

крепко держать друг друга за плечи, так, чтобы при движении дракон не рассыпался. Если «голове» удастся схватить хвост, то пойманный участник становится «головой», а тот, кто стоял перед ним, – новым «хвостом». Возможен и другой вариант: участник – хвост, когда его ловит «голова», выбывает из игры. В этом случае дракон по ходу игры становится все меньше и меньше, и соответственно, участникам, играющим роль хвоста, все труднее убежать от «головы».

Упражнение «Перечень возможных причин»

Время: 10 мин.

Цель: развитие широты мышления, всестороннего анализа.

Ход работы: описывается какая-либо необычная ситуация, например: «Вернувшись из магазина, вы обнаружили, что дверь вашей квартиры распахнута». Надо как можно быстрее назвать больше причин этого факта, возможных его объяснений. Причины могут быть банальными («Забыл закрыть дверь», «Залезли воры»), но не стоит отбрасывать и маловероятные («Прилет марсиан»). Побеждает тот, кто назвал больше разнообразных причин.

Упражнение «А что если?»

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие гибкости мышления.

Ход работы: нужно придумать и описать, как будут ездить машины, в которые помещается от 40 до 50 человек; самолеты, которые перевозят до 4 тысяч людей; машины, в которой едет только 0,5 человека. Можно придумать, как изменился бы мир, если бы исчезли все деревья. И так далее.

Упражнение «Всё не так»

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие гибкости мышления.

Ход работы: нужно попробовать писать так, как если бы это делала обезьяна (держа ручку правой нижней ногой); чистить зубы, как тираннозавр

(прижимая постоянно локти к телу, мастерский навык – тремя пальцами, не пользуясь большим).

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: развитие представлений о чувстве обиды.

Задачи:

- осознание своего поведения в обидных ситуациях;
- осознание причин поведения другого человека (почему мог обидеть);
- формирование оптимального способа реагирования при причинении обиды другим человеком.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка

Время: 3-5 мин.

Цель: снятие напряжения.

Ход работы: ведущий предлагает одному участнику, желательно обладающему артистическими способностями, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен перед группой изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает. Группе же ведущий говорит, что сейчас участник будет показывать кенгуру, а им нужно в течение пяти минут делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

«Проигрывание ситуаций»

Время: 10-15 мин.

Цель: развитие представлений о чувстве обиды, понимания причин поведения другого человека.

Ход работы: учащимся предлагаются ситуации, в которых они должны изображать сами себя. Ситуации могут быть разными, придуманными или взятыми из жизни ребенка. Прочие роли при разыгрывании выполняют другие дети. Можно предложить школьникам поменяться ролями. После упражнения проводится обсуждение.

Примеры ситуаций:

- ты участвовал в соревновании и занял первое место, а твой друг был почти последним. Он очень расстроился, помоги ему успокоиться;
- ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним;
- твой друг попросил у тебя любимую игрушку, чтобы поиграть, а вернул ее сломанной;
- несколько детей играют во дворе, присоединись к ним;
- мама принесла 3 апельсина, тебе и сестре (брату), как ты поделишь их? Почему?
- ребята из твоего класса в школе играют в интересную игру, а ты опоздал, игра уже началась. Попроси, чтобы тебя приняли в игру. Что будешь делать, если дети не захотят принять тебя?

Разбор стихотворения «Соседи»

Время: 5-7 мин.

Цель: коррекция, формирование оптимального реагирования в ситуации обиды.

Ход работы: зачитывается стихотворение:

СОСЕДИ

Нет настроения у Бабы Яги:

Встала не с той, вероятно, ноги.

Смотрит на лешего как на врага

Страшно сердитая Баба Яга.

Леший бы мог разозлиться в ответ –

Он же нарвал незабудок букет.

Злая колдунья оттаяла сразу,

Даже цветочки поставила в вазу.

Далее следует примерное обсуждение:

- почему у Бабы Яги могло быть плохое настроение?
- как она себя чувствовала?

- если бы пришел не Леший, а кто-то другой, Баба Яга была в другом настроении?
- по какой причине Леший не разозлился?
- а если бы Леший стал ворчать, спрашивать Бабу Ягу почему она так на него смотрит, либо вообще считать себя виноватым, что произошло тогда, чем закончилось стихотворение?
- какой конец стихотворения вам больше нравится?
- а может ли такое случиться в жизни? и т.д.

Упражнение «Моя обида»

Время: 5-7 мин.

Цель: научиться определять собственные чувства, видеть, как много сходного между членами группы в переживании обиды; понять, как можно отреагировать это чувство неразрушительным для себя и других образом.

Ход работы: учащимся нужно вспомнить 1-2 ситуации, когда они обижались (сегодня или в ближайшее время). Написать это в рабочем дневнике. И две минуты подумать над вопросами: «Как эти обиды повлияли на жизнь сегодня (общение, состояние)?», «Что Вы можете сделать, чтобы уменьшить свои обиды?». Далее проводится обсуждение.

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Задачи:

- расширить представление о способах преодоления трудностей;
- расширить представление о способах преодоления чувства обиды;
- осознание естественности чувства обиды.

Ритуал приветствия (5 мин)

Сказка про обиду

Время: 20-30 мин.

Цель: осознание причин возникновения чувства обиды, ее возможного негативного влияния на отношения и состояние человека.

Ход работы: зачитывается сказка:

Жил был маленький зверёк. Как он появился на нашей планете, никто не знает наверняка. Скорее всего, его завезли сюда к нам на Землю космические корабли инопланетян, которые прилетали с другой планеты. Эта планета была заселена очень серьёзными, очень придирчивыми, требовательными людьми расы Нарциссоидов. Для них было свойственно возлагать на других чрезмерные надежды и иметь высокие ожидания от других людей. В общем, это были сверхтребовательные Нарциссоиды. Они считали, что мир вокруг них должен быть идеальным и строго соответствовать их плану, который они выстроили у себя в голове. Конечно, вы понимаете, что это невозможно, чтобы кто-то мог соответствовать их идеалам и ожиданиям. В таком сверхтребовательном Нарциссоиде жили маленькие зверушки по имени Обида. Они были маленькие и симпатичные. И с виду совсем безобидные. И если с ними правильно обращаться, то вреда они не принесут. Но Нарциссоиды не умели этого делать. Как только кто-то не оправдывал их ожидания, то тут же активизировалась зверушка Обида и начинала поедать Нарциссоида изнутри и расти все больше и больше. Так она разрасталась, что от самого Нарциссоида ничего не оставалось. Он уже весь был сплошной большой Обидой. И так постепенно получилось, что вся их планета была заселена этими зверушками. Поэтому они и решили переселить их к нам, на Землю. А на Земле тогда жили простые весёлые люди. Они водили хороводы, пели песни и довольствовались тем, что давала им естественная природа. Они ничего ни от кого не требовали, и конечно, не имели никаких ожиданий от своих близких. Им жилось легко и свободно. До тех пор пока на Земле не появилась эта злостчая зверушка Обида. Вот тогда всё и началось. Эта зверушка стала расти и распространяться и заражать людей нашей планеты. Люди стали придираться друг к другу и обижаться друг на друга. Самое ужасное, что они перестали говорить друг другу добрые слова, перестали смеяться и петь песни. Они стали подобны Нарциссоидам.

Зверек, попадая в человека, кричал: «Я нечаянно попался! Выпусти меня! Мне здесь темно и страшно! Я хочу к маме!». Но люди давно разучились понимать языки других созданий, особенно с других планет и таких маленьких зверьков. Были среди людей те, которые сразу отпускали Обиду. Но их оказалось очень мало, в основном, все, ни за что не хотели ее отпускать. А Обиде все равно не нравится жить с человеком. Она крутится, ищет выход, но сама никогда не найдет пути. Такой вот несмышленный зверек. Да и многие люди бывают такими. Сжался весь и ни за что не выпускает уже свою Обиду. Жалко отдавать. А зверек-то голодный, и есть ему очень хочется. Вот и начинает он потихоньку есть человека изнутри. И человек чувствует это: то там заболит, то здесь. Иногда так болит, что слезы катятся из глаз. Но человек не понимает от чего это, и не связывает это недомогание с обидой. Дальше привыкает к ней, и Обида тоже потихонечку привыкает к своему хозяину: ест, растет, жиреет и совсем перестает двигаться. Находит внутри человека что-нибудь вкусненькое, присасывается и сосет и гложет. Так и говорят про таких людей: «Обида гложет». И, в конце концов, Обида так прирастает к человеку, что становится частью его. Человек с каждым днем слабеет, а Обида внутри все толстеет и толстеет. И невдомек человеку, что только и надо – взять и отпустить обиду! Пусть себе живет в свое удовольствие и пусть будет снова маленькой, юркой и худенькой! И человеку без нее легче живется, потому что от Обиды он часто плачет и болеет. Обида – это такой маленький зверек. Отпусти его, пусть себе бежит к маме!».

Далее психолог спрашивает детей о том, что же могло случиться с людьми, предлагает закончить сказку. При необходимости направляет детей на доброе завершение. Спрашивает, понравилась ли сказка, может ли быть такое на самом деле, было ли подобное с кем-то, как он справился с обидой, как чувствовал себя при этом и т.д. После обсуждения дети рисуют Обиду (можно предложить на выбор нарисовать Обиду из сказки или свою собственную). Затем каждый выбирает способ избавления от данного чувства

(дорисовать что-то доброе, если рисунок агрессивного характера, порвать, смять, просто отпустить и т.д.)

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: коррекция эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

Задачи:

- развитие восприятия невербального поведения;
- осознание привычного поведения в ситуации обиды;
- развитие новых, оптимальных реакций в ситуации обиды.

Ритуал приветствия (5 мин)

Беседа «Как мы боремся с трудностями, обидами»

Время: 10-15 мин.

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Ход работы: ведущий: «Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день перед нами ставит новые задачи, с которыми нужно справиться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойтись без ошибок и неудач. Не бойтесь их! Трудности, с которыми справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе. Главное – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся?». Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступить так, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, попросите о помощи других ребят или взрослого человека. Может быть, они уже сталкивались с такой ситуацией, и у них есть опыт выхода из нее, который они могут вам передать».

После беседы обговорите с детьми различные способы преодоления трудностей, обид пусть они попробуют придумать их сами, вспомнят примеры, как они или их друзья преодолевали различные жизненные

препятствия. Далее ведущий говорит о том, что вчера каждый рисовал обиду, а сегодня дети выполняют *совместный рисунок «Как мы боремся с обидами»*. Предлагаем детям совместно нарисовать способы борьбы с обидами. Затем следует обсуждение:

- кто был наиболее активен?
- кто настаивал на своей точке зрения?
- как пытались достичь общего решения?
- кто остался недоволен? Почему?
- как же все-таки лучше бороться с обидой, и нужно ли это?

Разбор стихотворения «Ведьмочка - ученица»

Время: 10-15 мин.

Цель: коррекция эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

Ход работы: зачитывается стихотворение:

ВЕДЬМОЧКА-УЧЕНИЦА

С любимой внучкой Баба Яга
 Была почему-то ужасно строга.
 И плакала время от времечка
 Прелестная юная Ведьмочка.

Яга приучила бедняжку к порядку:
 Ее заставляла вставать на зарядку,
 Постель убирать, за уроки садиться.
 Ну как же на бабушку тут не сердиться?!

Однажды девчушка, томясь от безделья,
 Сварить колдовское задумала зелье:
 Решила лягушку в свинью превратить.
 Плохая привычка над кем-то шутить!

Лягушка в большую свинью превратилась.
 Яга увидела – за сердце схватилась.
 Такие потом начались превращения...
 Просила у бабушки внучка прощенья.

- Колдунья не вырастет из самоучки! –
 Сердитая бабушка крикнула внучке. –
 Решение верное я приняла:
 Учителя, внучка, тебе наняла.

Бедняжку заставил учитель Кашей

Задачки решать про коварных клещей.
Учителю Ведьмочка так отомстила:
За шиворот злого клеща запустила.

Кашей отказался давать ей уроки:
- С проказницей Ведьмочкой много мороки! –
Сказал, к огорчению Бабы Яги. –
Моей в этом доме не будет ноги!

- Колдунья не вырастет из самоучки! –
Сердитая бабушка крикнула внучке.
И Змея Горыныча в дом пригласила.

Но внучка диктанты писать отказалась:
Она заболела, как ей показалось.
И Змей удалился, зубами стуча,
А к Ведьмочке срочно позвали врача.

Читателей наших мы сразу утешим:
Яга, побеседовала с доктором Лешим,
Узнала, что внучка совсем не больна,
А просто учиться не хочет она.

- Ну как же могло получиться,
Что внучка не хочет учиться? –
Подумала строгая Баба Яга. –
Наверное, я с Ведьмочкой очень строга.

Как старая ведьма, на внучку ворчу –
Шутить и смеяться отныне хочу.
Когда окружают веселые лица,
Гораздо приятней чему-то учиться!

Неделя прошла. И учитель письма
Своей ученицей доволен весьма.
И сборник задач про веселых клещей
В подарок принес ученице Кашей.

Далее следует обсуждение, зачитываются отдельные моменты, в соответствии с обсуждаемым вопросом. Примерные вопросы: из-за чего могла Ведьмочка обижаться на Бабу Ягу? Как вы думаете Ведьмочка себя чувствовала? А как вела себя внучка при этом? Может быть она хотела что-то изменить таким поведением или что-то сказать? Можно ли это сделать как-то иначе? А как вела себя Баба Яга? Чего она хотела добиться? Получилось это у нее? Почему? Что сделала потом? Помогло это? Какой вывод можно сделать из этого стихотворения?

Ритуал прощания (5 мин)**ЗАНЯТИЕ 9**

Цель: закрепление полученных знаний, опыта.

Задачи:

- изменить отношение к чувству обиды;
- развитие понимания причин поведения другого человека;
- развитие оптимального реагирования в ситуации обиды.

Ритуал приветствия (5 мин)**Упражнение «Ревущий мотор»**

Время: 5 минут.

Цель: разминка, разрядка, поднятие настроения.

Ход работы: «Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?».

Анализ ситуаций из мультфильмов

Время: 10 мин.

Цель: развитие адекватного реагирования в ситуации обиды.

Ход работы: детям предлагается вспомнить мультфильм «Трое из Простоквашино». Уточняется, обижался кто-нибудь в мультике или нет. Если затрудняются ответить, то напоминается эпизод, где кот Матроскин обиделся на Шарика, потому что он купил зимой вместо валенок кроссовки. Далее обсуждается справедливо ли обиделся кот; почему это могло его расстроить; что могло Шарика заставить сделать такой выбор; что случилось из-за того, что обиделся Матроскин; на сколько его реакция соответствует случившемуся; так же обращается внимание на то, что говорил пачтальон и т.д. Далее дети вспоминают мультфильм «Чучело-мяучело», где котенок

тоже обиделся, только на нескольких людей сразу. Сравнивается реакция двух героев из разных мультфильмов, обсуждается в каком из них наиболее оптимальная и допустимая. Учащимся необходимо высказаться об их предпочтении, симпатии к поведению какого-либо героя. Подводится итог о возможных, оптимальных реакциях в ситуации обиды.

Беседа по теме групповых встреч

Время: 10 мин.

Цель: обратная связь, диагностика полученных знаний.

Ход работы: дети садятся в круг на ковриках, и проводится обсуждение по вопросам:

- что нового узнали о чувстве обиды?
- нужно и можно ли обижаться?
- почему нас мог кто-то обидеть?
- как лучше повести себя, если кто-то обидел?
- можно ли понять, что человек обиделся, если он этого не говорит?
- какие чувства испытывает человек, если его обидели?
- это можно как-то изменить или нет?
- теперь, если вас обидают, что вы сделаете, как будете себя чувствовать?

«Барометр настроения» (см. зан 2)

Ритуал прощания (5 мин)

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: создание позитивного настроения и завершение тренинговой деятельности.

Задачи:

- закрепить оптимальное отношение к чувству обиды;
- закрепить модель конструктивного взаимодействия в ситуации обиды с окружающими людьми.

Ритуал приветствия (5 мин)

Разминка «Подари камешек»

Время: 3-5 мин.

Цель: создание благоприятного эмоционального фона.

Ход работы: «Ребята, возьмите, пожалуйста, из коробки по одному камешку и подарите его тому, кому захотите, но обязательно со словами: «Я дарю тебе этот камешек, потому что ты самый...». Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, но обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он дарит подарок.

Упражнение «Автобусная остановка» (модификация)

Время: 7-13 мин.

Цель: обратная связь, закрепление полученных представлений о чувстве обиды.

Ход работы: на 4-х стенах комнаты прикрепить большие листы. Наверху написать незаконченные предложения. Например: «Теперь я знаю, что обида – это...», «Если меня кто-то обидит, я...», «Если меня кто-то обидел, то он...», «Самое важное, когда обиделся – это...», «С этого момента, если Я обижусь, то смогу...» и др. Все участники делятся на 4 группы и отправляются в путешествие по этим остановкам. По 2-3 минутки находятся на каждой, и пишут продолжение предложения. Потом дать ещё пару минут, чтобы участники посмотрели на все листы.

Письмо Обиде

Время: 7-10 мин.

Цель: закрепление полученных знаний, ритуальное расставание с чувством обиды.

Ход работы: ведущий сообщает о том, что школьники очень хорошо выполняли все задания, многому научились, и предлагает написать прощально письмо своей обиде / обидам. После этого желающие могут прочесть свое письмо. Далее психолог дарит всем памятку о том, что такое чувство обиды, просит положить в надежное место, и доставать, когда происходит что-то обидное, перечитывая написанное.

Упражнение «Сбор чемодана» (модификация)

Время: 10-15 мин.

Цель: завершение тренинга.

Ход работы: группе сообщается о том, что работа подошла к концу. Говорится, что в дальнейшем пригодятся знания, полученные на занятиях, и поэтому их нужно взять с собой и сложить в чемодан, а так же необходимы добрые пожелания на будущее, если возникнет ситуация обиды. Каждый выбирает звездочку, понравившимся цветом (зеленый, синий, желтый, красный), и, кидая ее в чемодан, говорит пожелание или то, что пригодится в дальнейшем.

Упражнение «Паровозик»

Время: 3 мин.

Цель: завершение тренинга.

Ход работы: дети становятся друг за другом. Еще раз напоминаем, что встречи подошли к концу. И отправляемся дальше с собранным чемоданом. Паровозик движется по комнате, объезжая препятствия. Можно сделать это под музыку или издавать звук «ту-туу!».

Ритуал прощания (5 мин)

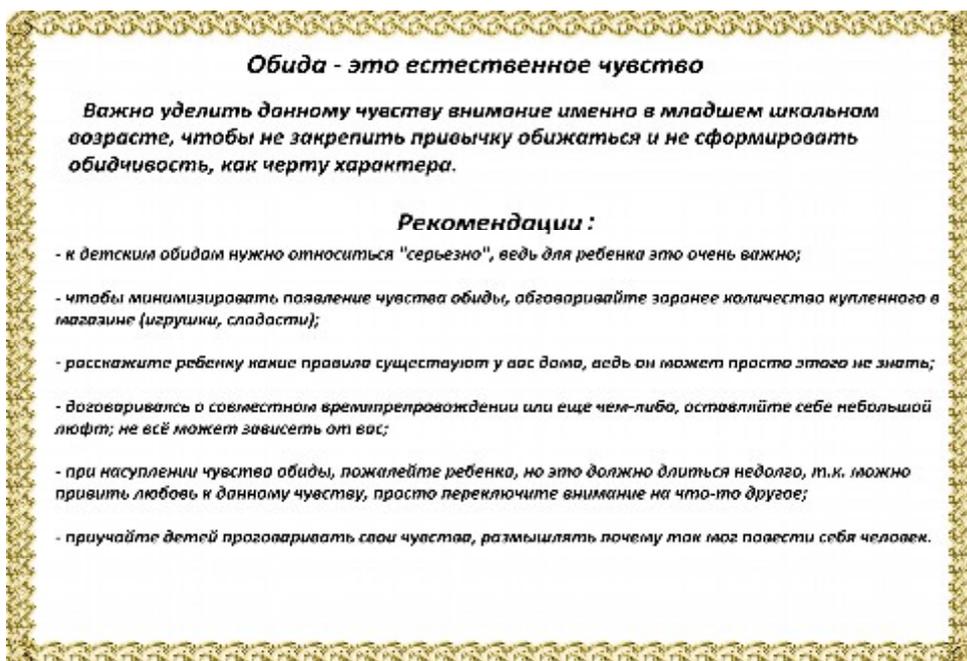
Просвещение учителей и родителей

Параллельно с детскими группами встреч, проводится просвещение учителей и родителей. Взрослые получают информацию о возрастных особенностях детей, о том, что именно в младшем школьном возрасте чувству обиды нужно уделить внимание, чтобы не закрепить его в привычку и не допустить развитие обидчивости, которая негативно сказывается на межличностных отношениях, эмоциональном состоянии, здоровье. Психолог рассказывает об оптимальных способах реагирования, взаимодействия при возникновении детских обид:

- к детским обидам нужно относиться «серьезно», ведь для ребенка это очень важно;
- чтобы минимизировать появление чувства обиды, обговаривайте заранее количество купленного в магазине (игрушки, сладости);
- расскажите ребенку, какие правила существуют у вас дома, ведь он может просто этого не знать;
- договариваясь о совместном времяпрепровождении или еще чем-либо, оставляйте себе небольшой люфт; не всё может зависеть от вас;
- при наступлении чувства обиды, пожалейте ребенка, но это должно длиться недолго, т.к. можно привить любовь к данному чувству, просто переключите внимание на что-то другое.

А так же сообщается о том, что гендерные установки («ты мальчик, ты должен...», «ты девочка, положено...») влияют на состояние и поведение детей. Например, установка «девочка не должна драться» в дальнейшем может закрепиться в поведении с целью манипуляции другими людьми, что не приводит к решению самой проблемы.

После беседы учителям и родителям выдаются памятки.

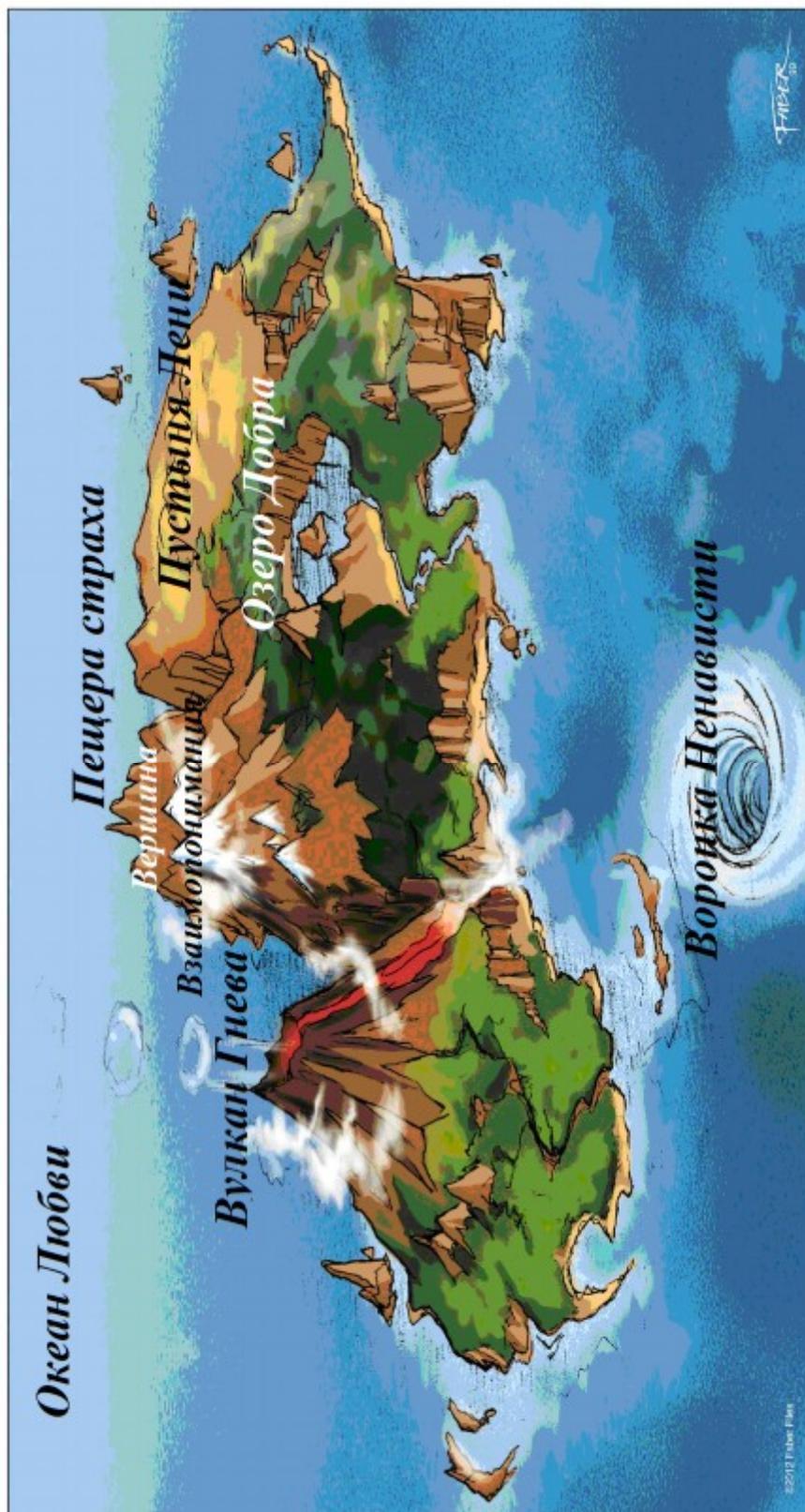


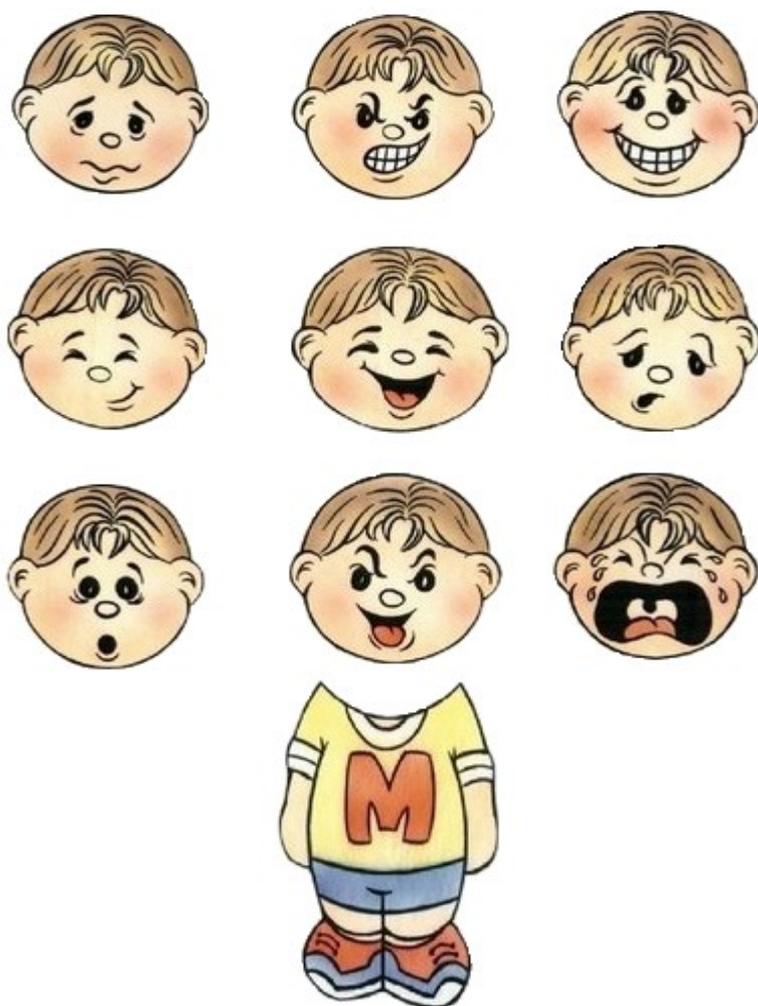
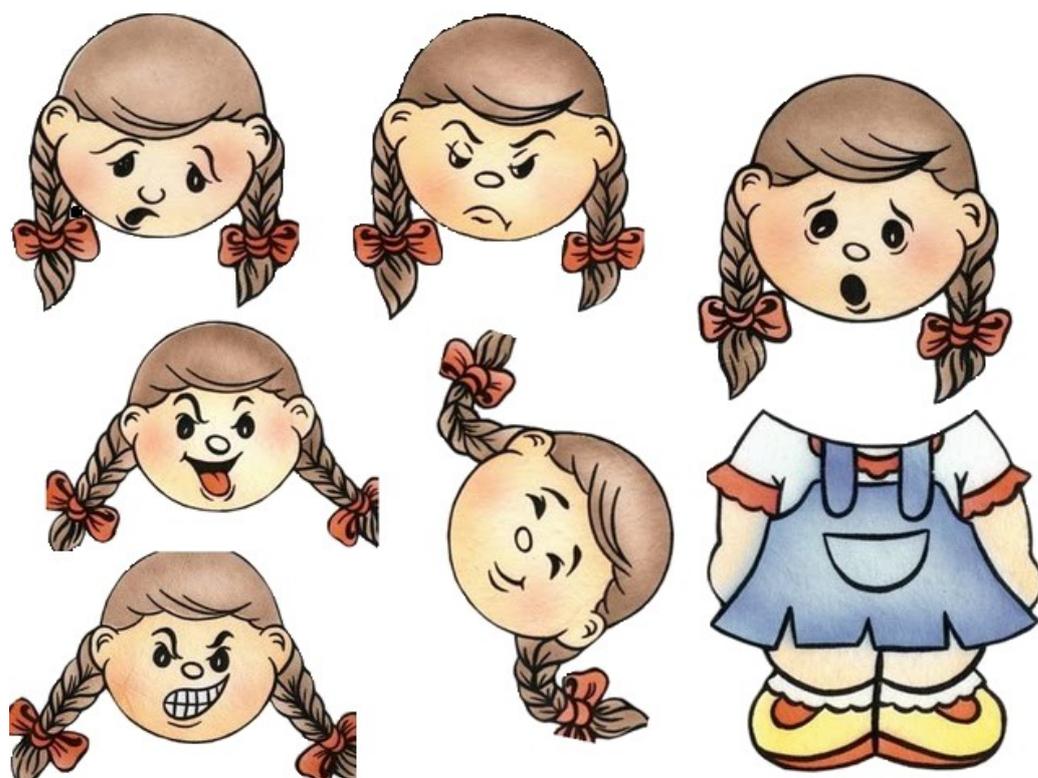
Родителям дается задание на дом: в течение месяца вести дневник обид своего ребенка.

Дневник обид

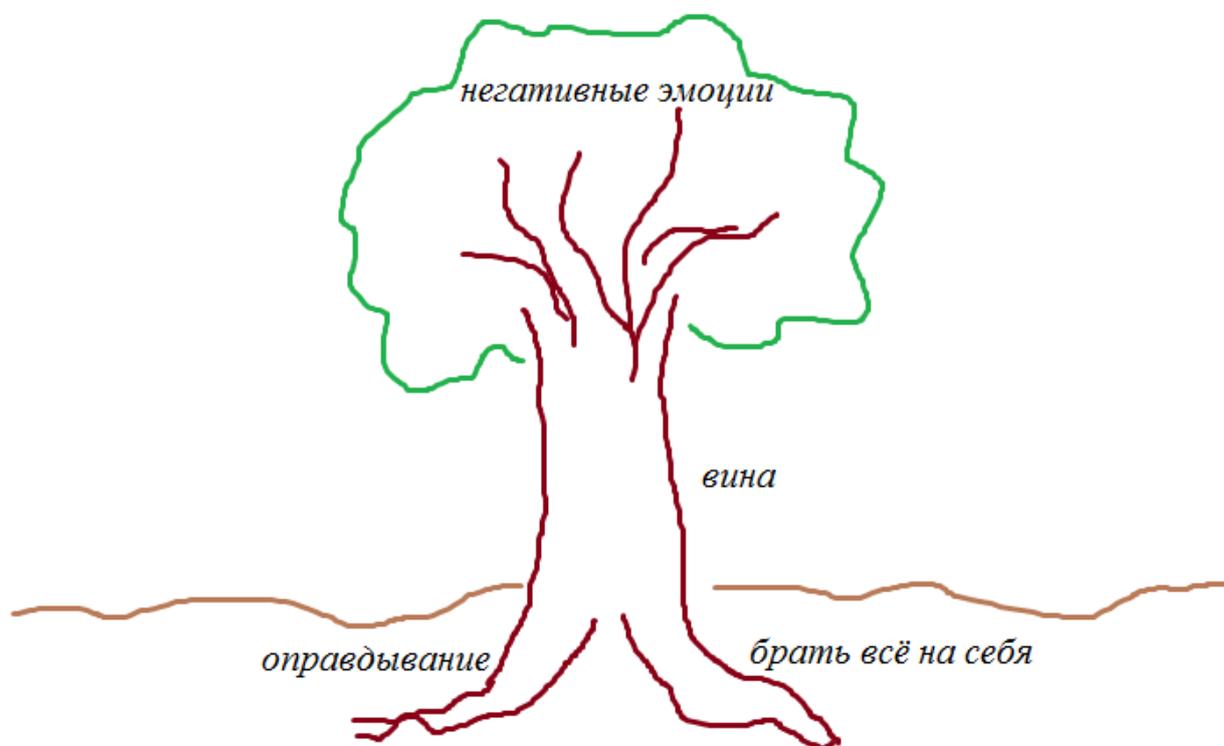
Дата	Обиды моего ребенка	Реакция сейчас	Как бы отреагировал (а) раньше

Через месяц предлагается перечитать дневник, проанализировать произошли ли изменения, как это повлияло на поведение ребенка, его состояние. После этого если возникнут какие-то вопросы или трудности, можно подойти к психологу в индивидуальном порядке.



Приложение 5
Иллюстративный материал к Занятию 3

Приложение 5
Иллюстративный материал к Занятию 4







Обида - это естественное чувство.



Вот, что происходит, когда ты обижаешься:

- сначала наступает раздражение;
- затем появляются мысли, и их очень много;
- от мыслей зависит обида, поэтому она появляется;
- дальше ты всё больше и больше думаешь, и твоя обида растет;
- затем эмоции начинают тобой управлять.

Помнишь, обида, это маленький зверек?

*И если он стал слишком большим,
просто отпусти его!*

