

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

Институт/факультет/филиал **Факультет начальных классов**
(полное наименование института/факультета/филиала)

Выпускающая кафедра **Педагогики и психологии начального образования**
(полное наименование кафедры)

Иванова Ольга Валентиновна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ОБИДЫ КАК ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ПЕРЕЖИВАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки/специальность **44.03.02**
(код направления подготовки/код специальности)

Профиль **психология и педагогика начального образования**
(наименование профиля для бакалавриата)

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой канд. психол. наук, доц. Мосина Н.А.
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

(дата, подпись)

Руководитель
к. пед. наук, доцент И. В. Дуда
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты

Обучающийся Иванова О. В.
(фамилия, инициалы)

Оценка _____ (дата, подпись)

(прописью)

Красноярск
2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Психолого-педагогические основы проблемы развития эмоциональной сферы младшего школьника.....	7
§1. Сущность понятия эмоция, эмоциональная сфера, эмоциональные переживания	7
§2. Особенности переживания обиды в младшем школьном возрасте.....	23
§3. Возможности кружка «Мы общаемся без обид» в развитии эмоциональной сферы младших школьников	29
Выводы по Главе 1	35
Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей проявления обиды младших школьников	37
§1. Методическая организация исследования	37
§2. Результаты эксперимента.....	41
§3 Программа психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды	48
Выводы по Главе 2	53
Заключение	54
Список литературы	57
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	60

Введение

Тема «Особенности обиды как эмоционального переживания младших школьников» является актуальной.

Понятие обиды, обидчивости освещено у таких авторов как: Ю.М. Орлов, Д.В. Ольшанский, Е.П. Ильин, М.С. Неймарк, З.А. Агеева, М.С. Гриценко, О.А. Апуневич, К. Хорни, А.Г. Шмелев, А.Н. Шапкина, Э. Шостром, В.В. Столин.

В нашей работе мы опираемся на основные положения ФГОС НОО «Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей».

Младший школьный возраст (7-8 лет) приходится на один из кризисных периодов детства, в течение происходит становление эмоциональной сферы ребенка, формируется его потребности, воля, мотивы, деятельность, закрепляются основные способы реагирования на воздействие окружающей среды. Начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка можно назвать наиболее важной чертой кризиса 7-8 лет.

Для младшего школьного возраста характерно внеситуативно-личностное общение. Ребенок учится строить более тесные, глубокие и длительные отношения со сверстниками. Построение таких отношений осложняется тем, что чувства детей еще не произвольны. Признаками слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причинами серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем являются нарушения в сфере общения, конфликтность, обособленность. Младшие школьники по-другому воспринимают реалии современной жизни, их отношение к ней не всегда понятно для взрослых, не всегда является для них значимым. В результате этого создаются предпосылки для возникновения большого числа детских

обид, которые адекватно не отражаются взрослыми людьми, контактирующими с ребенком.

Обида - это характерное эмоциональное переживание младшего школьника. Круг людей, значимых в жизни ребенка, постепенно растет. Если для дошкольника наиболее значимыми отношения с родителями, то для 7-летнего ребенка - отношения с учителями и сверстниками. Дети учатся отстаивать свои позиции, свое мнение, свое право на автономность, право быть равноправными в общении с другими людьми. Происходит столкновение разных культур речевого и эмоционального общения. Все это не может не повлечь за собой напряжения отношений, вплоть до открытых конфликтов. Уровень развития мышления ребенка таков, что у него доминирует контрастная черно-белая логика. В связи с этим, отношения детей порой полярные и безапелляционные. Характерные черты отношений младших школьников - возникающая упрощенность и прямолинейность оценочных суждений.

В психологической структуре Ю. М. Орлов выделил три элемента: ожидания, реальность и оценку [21].

1.Ожидания. В ситуации общения мы невольно строим ожидания относительно поведения другого человека, ориентированного на нас. Это должно обеспечить согласованность и эффективность наших действий.

2.Реальность. Акт восприятия поведения другого. Его поведение может соответствовать модели или неблагоприятно отклоняться от нее.

3.Оценка. Поведение другого должно совпадать с моделью ожидаемого поведения. В случае обнаруженного несоответствия возникает рассогласованность. Именно эта "рассогласованность" и причиняет страдание, именуемое обидой.

Можно сформулировать общую закономерность: любое рассогласование ожиданий и реальности, действия и результата, то есть любая дезинтеграция целого, вызывает неприятное чувство.

Организм человека реагирует на воспринятое нарушение либо автоматическими адаптивными ответными реакциями, либо адаптивными действиями, целенаправленными и потенциально осознаваемыми. В первом случае речь идет о неосознанных поведенческих реакциях или психологических защитных механизмах. Во втором случае имеет место осознанное поведение совладания. Само слово "совладание" происходит от старорусского "лад", "сладить" и обозначает "справиться", "привести в порядок", "подчинить себе обстоятельства". Для обозначения сознательных усилий личности, предпринимаемых в ситуации психологической угрозы (а обида, несомненно, относится к таким ситуациям), используется понятие копинг-поведение, как осознанные стратегии совладания со стрессом и с другими порождающими тревогу событиями.

Цель работы - изучение психологических особенностей обиды и обидчивости у младших школьников и разработка программы «Психолого-педагогическая помощь младшим школьникам в проживании чувства обиды».

Объект исследования - переживание обиды и обидчивость в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования - психологические особенности переживания обиды и обидчивости в младшем школьном возрасте.

Задачи работы:

1. Рассмотреть теоретические основы обиды как отрицательного эмоционального состояния и обидчивости как свойства личности.
2. Изучить проявления обиды и обидчивости у младших школьников.
3. Рассмотреть причины и способы переживания обиды и обидчивости у младших школьников.
4. Провести экспериментальное исследование особенностей проявления обиды младших школьников.

5. 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), ценностно- смысловой (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;

Методы исследования:

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Наблюдение.
3. Опросные методы.
4. Тестирование.
5. Проективное сочинение.
6. Методы математической обработки данных.

Экспериментальная база исследования: исследование проводилось на базе 4А класса МБОУ Агинская СОШ № 1. В нем приняло участие 22 ребенка, из них 11 мальчиков и 11 девочек.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, шести параграфов, двух выводов по главам, заключения, списка литературы и трех приложений.

Глава 1. Психолого-педагогические основы проблемы развития эмоциональной сферы младшего школьника

§1. Сущность понятия эмоция, эмоциональная сфера, эмоциональные переживания

Формирование эмоций человека - важнейшее условие развития его как личности.

Эмоция (от фр. emotion – чувство) – психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида.

Эмоции возникли как приспособительный «продукт» эволюции, биологически обобщенные способы поведения организмов в типичных ситуациях.

Анохин П. К. считает, что «... именно благодаря эмоциям организм оказывается чрезвычайно выгодно приспособлен к окружающим условиям, поскольку он, даже не определяя форму, тип, механизм и другие параметры воздействия, может со спасительной быстротой отреагировать на него определенным эмоциональным состоянием, то есть определить, полезно или вредно для него данное конкретное воздействие» [2, 11].

Эмоции двувалентны – они или положительны, или отрицательны - объекты или удовлетворяют, или не удовлетворяют соответствующие потребности. Отдельные жизненно важные свойства предметов и ситуаций, вызывая эмоции, настраивают организм на соответствующее поведение.

Эмоции – механизм непосредственной экстренной оценки уровня благополучности взаимодействия организмов со средой. Уже элементарный эмоциональный тон ощущения, приятные или неприятные простейшие химические или физические воздействия придают соответствующее своеобразие жизнедеятельности организма. Но и в самые трудные, роковые

мгновения нашей жизни, в критических обстоятельствах эмоции выступают как основная поведенческая сила. Будучи непосредственно связанными с эндокринно-вегетативной системой, эмоции экстренно включают энергетические механизмы поведения.

«Эмоции, - пишет Э. Шостром, - это средства, с помощью которых мы осуществляем контакт друг с другом. В стрессовой ситуации, в процессе адаптации к новым условиям жизни и деятельности эмоции проявляются в виде гнева, страха, обиды – когда процесс адаптации встречает сопротивление. Адаптированная личность чаще выражает свои чувства в виде доверия и любви» [33, 89].

Эмоции принято определять, как реакции человека на воздействия внутренних и внешних раздражителей. По мнению А. Н. Леонтьева: «Эмоции исполняют роль внутренних сигналов, в том смысле, что несут информацию о событиях нашей жизни. Эмоции есть производное от характера (степени, глубины, модальности) взаимодействия (контакта) человека с другими людьми в процессе общения. В результате контакта возникают пять основных эмоций: гнев, страх, обида, доверие, любовь» [12, 24].

Эмоции являются внутренним организатором процессов, которые регулируют внешнее поведение индивида в напряженных ситуациях.

Итак, эмоция страха, которая появляется в крайне опасной ситуации, обеспечивает преодоление опасности путем включения ориентировочного рефлекса, торможения всех побочных текущих деятельностей, напряжения необходимых для борьбы мышц, учащения сердцебиения и дыхания, изменения состава крови, повышения ее свертываемости на случай ранений, мобилизации резервов внутренних органов.

По механизму происхождения эмоции связаны с инстинктами. В состоянии гнева у человека появляются реакции его отдаленных предков – движение скул, оскал зубов, ритмические сокращения мышц лица всего тела, сужение век, сжимание кулаков, готовых для удара, прилив крови к лицу, принятие угрожающих поз.

Незначительное сглаживание эмоций у социализированного человека происходит за счет возрастания роли волевой регуляции. В критических же ситуациях эмоции неизменно вступают в свои права и нередко берут управление «в свои руки», осуществляя власть над разумным поведением человека.

Эмоциональные проявления связаны с деятельностью человека. Психическое отражение есть сигнальное отражение, чувствительность к тому, что так или иначе ориентирует организм в окружающей среде. Это отражение заинтересованное, пристрастное, потребностное направленное, деятельностно-ориентированное.

Каждый психический образ дает информацию о возможности взаимодействия с объектом отражения. Из множества вариантов поведения человека выбирает тот, к которому у него «лежит душа». Все живое изначально расположено к тому, что соответствует его потребностям, и к тому, посредством чего эти потребности могут быть удовлетворены. Человек действует только тогда, когда действия имеют смысл. Эмоции и являются врожденно сформированными, спонтанными сигнализаторами этих смыслов. Еникеев М. И. говорил о том, что «... познавательные процессы формируют психический образ, эмоциональные процессы направляют избирательность поведения» [11, 176].

Положительные эмоции, регулярно сочетаясь с удовлетворением потребностей, сами становятся настоящей потребностью. Длительное отсутствие положительных эмоциональных состояний может привести к отрицательным психическим деформациям. Замещая потребности, эмоции становятся побуждением к действию.

Эмоции генетически связаны с инстинктами и влечениями. Но в общественно- историческом развитии сформировались специфические человеческие высшие эмоции – чувства, обусловленные социальной сущностью человека, общественными нормами, потребностями и установками. Исторически сформированные устои социального

сотрудничества порождают у человека нравственные чувства – чувство долга, совести, чувство солидарности, сочувствия, а нарушение этих чувств – чувство возмущения, негодования и ненависти.

В практической деятельности человека сформировались практические чувства, с началом теоретической деятельности связано зарождение его интеллектуальных чувств, а с возникновением образно-изобразительной деятельности – эстетических чувств.

Различные условия жизнедеятельности, направления деятельности индивида развивают различные стороны его эмоциональности, нравственно-эмоциональный облик личности. Формирующаяся в процессе становления личности эмоциональная сфера становится мотивационной базой ее поведения.

В мозаике чувств определенного индивида отражается структура его потребностей, строения личности. Сущность человека выражается в том, что ему доставляет радость и расстраивает, к чему он стремится и чего избегает.

Его очень сложная жизненная ситуация превышает приспособительные возможности индивида – происходит избыточное перевозбуждение его эмоциональной сферы. Поведение индивида при этом смещается на более низкие уровни регуляции. Излишняя энергетизация организма блокирует высшие регуляционные механизмы, приводит к соматическим нарушениям и нервным срывам.

Виллюнасом В.К. [22] выделяются четыре исходные эмоции во множестве эмоциональных проявлений: радость (удовольствие), страх, гнев и удивление. Большая часть эмоций имеет смешанный характер, так как они обуславливаются иерархически организованной системой потребностей.

В связи с этим одна и та же потребность в различных ситуациях может вызвать разные эмоции. Так, потребность самосохранения при угрозе со стороны сильного может вызвать страх, а при угрозе со стороны слабого – гнев. Активное эмоциональное обеспечение получают те стороны поведения, которые являются «слабыми местами» для данного индивида. Эмоции

выполняют функцию не только текущего, но и опережающего подкрепления. Чувство радости или беспокойства появляется уже при планировании будущего поведения.

Таким образом, эмоции, как и ощущения, - это базовые явления психики. В ощущениях отражается материальность бытия, в эмоциях – субъективно значимостью его стороны. Познание дает знания – отражение объективных свойств и взаимосвязей действительности; эмоции придают этому отражению субъективный смысл. Спонтанно определяя значимость воздействий, они моментально замыкаются на импульсивные реакции.

Эмоции – это механизм экстренного определения тех направлений поведения, которые в данной ситуации ведут к успеху и блокированию бесперспективных направлений. Эмоционально воспринимать объект – значит видеть вероятность взаимодействия с ним. Эмоции как бы ставят смысловые метки на воспринимаемых объектах, актуализируют надлежащую ориентировочную деятельность индивида и оказывают влияние на формирование внутреннего плана поведения.

В различных жизненных ситуациях эмоции обеспечивают мгновенную первичную ориентировку, побуждая к использованию наиболее результативных возможностей и перекрывая бесперспективные направления поведения. Можно сделать вывод, что эмоции – «... механизм интуитивного смыслообразования, спонтанного распознавания первоочередных возможностей и необходимостей, механизм экстренного определения полезности или вредности внешнего воздействия, механизм стереотипного поведения в жизненно значимых ситуациях» [11, 168].

Итак, эмоции занимают одно из важнейших мест в психологической жизни человека, являются той основой, на которой строится интеллектуальная и духовно-личностная сфера. Эмоциональная сфера – явление сложное, многогранное. В ее содержание входят как конкретные эмоциональные состояния, переживаемые в виде эмоций, аффектов, настроений, так и устойчивые личностные образования в виде эстетических,

интеллектуальных, нравственных и других чувств, которые, закрепляясь и обособляясь, становятся чертами характера. В самом широком плане выделяют позитивные переживания: ликование, восхищение, радость и т.д.; и негативные – грусть, зависть, отчаяние, ревность и т.д. Они либо стимулируют активность, либо подавляют и разрушают ее. В них выражается оценка индивидом своего взаимодействия со средой.

Среди разнообразных, отрицательных переживаний особое место занимает обида. С одной стороны, сигнализируя о нарушении социального контакта, она стимулирует человека на его восстановление, являясь положительным регулятором при социальном взаимодействии. С другой стороны, частые обиды могут способствовать уходу в себя, в свои переживания, закрепляясь, переходить в обидчивость как свойство личности и черту характера вплоть до патологических ее проявлений, приводящие не только конфликту с окружающими, но и к открытой агрессии по отношению к ним.

Изначально обида понималась не как переживание, а как жизненное событие. В народе обида — любая неприятность («Вот какая обида приключилась!»). Позже под обидой стали понимать действия, понижающие статус человека. «Не пригласил на пир — причинил обиду». В XII—XIII вв. основное значение слова обида — «нарушение княжеского права, несправедливость». Это не вопрос о чувствах, вопрос о нанесении ущерба.

Исследование обиды начнем с определения ее значения. Для этого обратимся к словарям.

Согласно Д. Ольшанскому в «Словаре русского языка» С. И. Ожегова, в «Толковом словаре русского языка» Д. Н. Ушакова, в «Словаре современного русского литературного языка» определения обиды сходны:

Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также чувство, вызванное таким огорчением.

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даля приводится следующее определение:

Обида – «...всякая неправда, тому, кто должен переносить ее; все, что оскорбляет, бесчестит и порицает, причиняет боль, убыток или поношение. Кривосуд обида; брань, побои обида; насмешка, дурной отзыв о ком; лишение кого достояния, имущества, барышей и пр.».

Мы видим, что в большинстве источников обида трактуется как чувство или переживание, связанное с оценкой несправедливости во взаимоотношениях, точнее, с такими категориями как оскорбление, порицание, огорчение.

Изучение обиды началось относительно недавно, в конце 90-х гг. XX века. И до настоящего времени обида остается малоизученной.

В отличие от гнева, обида не относится к базовым эмоциям, она изучается как переживание. Исследователи рассматривают обиду как признак эгоцентризма личности, уязвленность, установку самооправдания, демонстративность, отвержение себя значимым другим.

В ситуациях, когда задето чувство достоинства человека, может появляться обида в качестве эмоциональной реакции на несправедливое отношение. Ильин Е. П. писал, что «... обида как эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе появляется тогда, когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек сознает, что его незаслуженное унижают. Это бывает в случае оскорбления, обмана человека, неоправданных обвинений и упреков в его адрес. М. С. Неймарк показала, что обида как реакция на неуспех легко возникает у детей с завышенной самооценкой и уровнем притязаний. Они обижаются на задания, на экспериментатора. Цицерон сказал, что оскорбление причиняет боль, которую с трудом выносят мудрейшие и лучшие люди. Обида действительно является сильной душевной болью, огорчением. Она может оставаться затаенной и либо постепенно проходит, либо приводит к разработке плана мести обидчику. Нередко обида переживается остро, в виде гнева, и ведет к агрессивным действиям. Обида проявляется у человека в онтогенезе очень

рано. Ее проявления обнаруживаются уже у детей 5-11 месяцев (Блейлер, 1929)».

По мнению З. А. Агеевой и М. С. Гриценко, обида с позиции общей психологии - это негативное эмоциональное переживание, наиболее распространенной причиной, которого является уязвленное самолюбие; это переживание, способное превратиться в своеобразную инфантильно-невротическую реакцию, возникающую в любых ситуациях, связанных с оценкой Я и самоутверждением [1, 19].

О. А. Апунович рассматривает обиду, как переживание человеком несправедливости и беспомощности в результате рассогласования его ожиданий и реальности в значимой для него ситуации. Такого же мнения придерживается Орлов М. Ю. Также Апунович различает обиду и обидчивость. Она считает, что обидчивость – это свойство личности, склонность человека переживать обиду даже тогда, когда обида не нанесена.

О. А. Апунович особо выделяет, что переживание обиды и переживание гнева зачастую совмещаются, и каждое из этих переживаний может быть и активатором и производной. Переживание обиды человеком носит быстрый характер и обладает кумулятивными свойствами. Автор рассматривает развитие обидчивости в онтогенезе, подчеркивая несколько факторов риска, например: агрессивность и индивидуально - характерологические черты семейного воспитания и межличностного взаимодействия. Обидчивость характерна для следующих типов акцентуаций: истероидного, сензитивного, гипотимного, циклоидного, лабильного. Апунович говорит, что переживание обиды связано с такими особенностями личности как направленность на себя, а также с высоким уровнем переживания вины. А. Кемпински также связывает чувство вины с переживанием обиды». Кемпински считает, что такой сложный комплекс переживаний, состоящий из противоречий по отношению к себе и к другому, не может отяготить межличностную коммуникацию.

К. Хорни [28], анализируя природу невротической личности, анализирует суть обиды. Она определяет переживание обиды как невротическую реакцию в отношениях связанных с оценкой «Я», самоутверждением, а также в любви и привязанности. В психоанализе обида определяется как проявление базальной тревожности, возникающее в результате вытеснения базальной агрессивности. Базальная тревожность оказывает влияние самоотношение человека и на отношение его к другим. Это рождает конфликт между желанием положиться на другого и невозможностью сделать это по причине вытесненного недоверия. Основными средствами защиты от базальной тревожности являются: власть, любовь, подчинение, реакция отстранения.

Представители гештальт-терапии определяют обиду как симптом патологического слияния. Когда возникает этот симптом, гештальт остается несформированным, вместо этого образуются две части поля, которые должны быть разделены на фигуру и фон, протекающие совместно. Люди, подверженные нездоровому слиянию друг с другом, неспособны вступать в личные контакты. Цель обиды в данном случае – восстановление нарушенного баланса с целью исправления данной ситуации.

В транзактном анализе обида – форма детского поведения. Реакция «Дитя»/«Ребенок». Став слабым, человек начинает чувствовать обиду и обижаться. Э. Берн [4] пишет о формировании с детства излюбленных чувств. Это основная эмоция, которая может сохраняться всю жизнь. Свойство пользоваться излюбленной эмоцией он называет «транзактным рэкетом», в результате которого человек получает психологические купоны. Это архаические чувства, собираемые детским состоянием «Я» с целью манипулирования другими и получением от этого психологического «выигрыша». «Вечно обижающиеся, - считает Э. Берн, - люди собирают голубые и коричневые купоны. У человека с коричневыми ярлыками чаще всего стойкое чувство собственной неполноценности, приводящее к частым обидам, склонность к манипулированию другими и исполнению

классической роли «жертвы». Люди, которые в детстве на пренебрежение отвечали депрессией и обидой, собирают голубые купоны. Этот тип личности стремится обидеться, чтобы впасть в излюбленное депрессионное состояние, чтобы, манипулируя другими, получить свой выигрыш. Коллекционирование любых отрицательных ярлыков обычно сопровождается чувством обиды».

М. Джеймс, Д. Джонгвард [10] указывают, что за период сбора любой «коллекции ярлыков» накапливается огромное количество обид, благодаря которым личность чувствует свое поведение оправданным. Этот процесс выглядит следующим образом: сбор ярлыков – нарастание обиды – оправдание поведения.

Феномен обиды связан с субъективным переживанием личности. Первым психологическим направлением, изучавшим эту проблему, является феноменологическое направление теории личности, представленное работами Карла Роджерса: «Каждый человек реагирует на происходящие события в соответствии с тем, как субъективно он их воспринимает» [25, 35]. Чувства человека не есть прямое отражение мира реальности; действительная реальность – это реальность, которую наблюдает и интерпретирует реагирующий организм. По Роджерсу любой человек интерпретирует реальность в соответствии со своим субъективным восприятием, и его внутренний мир в полной мере доступен только ему самому.

В отечественной психологии глубже всего исследовал понятие обиды Ю.М. Орлов, который рассматривал обиду в рамках саногенного мышления. Его исследования показывают, что такие переживания как стыд, обида, вина не могут быть устранены или ослаблены человеком, т. к. им не осознается их вырабатываемость и функционированность. Ю.М. Орловым обида представляется как эмоциональная реакция, вызванная несоответствием между ожиданиями и реальным поведением партнера по коммуникации. По мнению Орлова переживание обиды к врожденным эмоциям исследователями не причисляется. Дети выучивают обиду в возрасте,

обычно, от 2 до 5 лет, шаблонно или творчески перенимая по образцам от других детей, иногда, и более взрослых. Традиционная форма детской обиды: «Если ты этого не сделаешь, я на тебя обижусь». Дети обида используется произвольно, чувство обиды закрепляется как в большой степени произвольная эмоциональная реакция с подросткового возраста. Ю. М. Орлов считает, что взрослые люди, имеющие привычку обижаться, от этой, непродуктивной привычки стараются отучиться. Изживание обидчивости как черты характера происходит в результате анализа обидчивым человеком, определённого количества ситуаций, вызвавших обиду.

Попутно с этим применяется многократное воспроизведение ситуации, вызвавшей обиду, на фоне спокойствия и расслабления.

А. Г. Шмелев рассматривает обиду как продукт неправильного воспитания [32]. Он различает «нормальную» и «необоснованную» обиду. Нормальная обида, по его мнению, - реакция на невнимательное и неодобрительное поведение близких, огорчение, вызванное несоответствием ожиданий, демонстративная обида, которая допускается в дружеском кругу и имеет полушутливую форму. Необоснованная обида – признак эгоцентризма. А. Г. Шмелевым выделяется четыре вида необоснованной обиды:

- 1) демонстративная обида, ошибка в ожиданиях;
- 2) ошибочная трактовка действий партнера как вредных;
- 3) ошибочная трактовка действий партнера как преднамеренных;
- 4) ошибочная трактовка событий как возникших в результате намеренных действий партнера.

А. Г. Шмелев относит переживание обид к легким формам социального этикета, регулирующим отношения.

А.Н. Шапкиной рассматривается переживание обиды как уязвленность, установка самооправдания (т. е. поиск причин переживаемой обиды в другом человеке), ожидания, которые адресуются внешнему миру (требования к миру, ожидания того, что мир будет принимать во внимание потребности

субъекта). Обида возникает в значимых жизненных отношениях, к обиде склонны инфантильные индивиды [30].

В «психологии прощения» обида представляется как одна из форм агрессивного поведения. «Позиция ненасилия» является основной при преодолении обиды. Она включает в себя преодоление эгоцентризма, понимание позиции другого, осуществление ненасильственного взаимодействия, т. е. взаимодействия, при котором не используются ни открытые, ни скрытые формы принуждения, сохраняется независимость каждой из сторон. Важное требование для существования «позиции ненасилия» - принятие собственной личности, преодоление психологических защит, осознание эгоцентризма и достижение терпимости.

Д. В. Ольшанский [19] говорит, что в основе ощущения обиды лежит то, что называют латинским словом «фрустрация» - обман, тщетное ожидание, расстройство, разрушение планов. Это особое психическое состояние, появляющееся в те моменты, когда сформированная «стимулированная» у людей потребность не находит своего удовлетворения. Высокий уровень фрустрации, в свою очередь, приводит к дезорганизации деятельности и катастрофическому уменьшению ее эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию и закреплению устойчивых отрицательных черт агрессивности, поведения, повышенной возбудимости. Так появляется особый тип личности – хронически фрустрированный, вечно недовольный, обиженный человек. Следует отметить, что переживание обиды не имеет врожденного характера. Она возникает позднее, по мере включения индивида в социальные отношения. Большинство людей, осознанно или подсознательно, боятся быть обиженными, поэтому не хотят обижать других. Э. Шостром [33] пишет, что «заслуженно» обижая, мы помогаем тому, кого обижаем; стремясь же не обидеть, зачастую жестоко наказываем человека. Главная причина не в том, что человек боится обидеть других, а в том, что он боится, что обидят его.

Чувство обиды к высшим чувствам относит Ю. В. Гранская, определяя их как социальные, обусловленные общественными отношениями [13].

Обидчивость у В. В. Столина - это конфликтный смысл отношения к себе, одна из внутренних преград личности. С. В. Герасимов считает, что обида – «один из видов моральной (душевной) боли, наряду с виной, стыдом, сочувствием, грустью, страхом и др.» [7]. При этом автор говорит о том, что обида «не лишена приятности». Ю. Бурлан, рассматривая обиду в рамках системно-векторной психологии, считает, что обида - «крайне тяжелое деструктивное психологическое состояние, вызывающее колоссальное торможение во всех жизненных сферах.» [5]. Дает понятие «обида» с точки зрения объективной психологии А. Н. Анушвили, по его мнению обида - есть чувство досады, возникающее в результате неожиданного поведения человека, которого мы вовремя не распознали [3]. У эзотериков обида рассматривается как энергетическая стихия, состоящая из нескольких энергий, которые могут проявляться у человека в виде таких психологических качеств: эгоцентричность, горделивость, самомнение, подавленность, ущемленность, значимость.

По мнению З. А. Агеева и М. С. Гриценко считают, что типичной формой проявления обиды выступает полный комплекс негативных эмоций, начиная с простого раздражения и заканчивая возмущением, гневом, вплоть до презрения и отвращения к обидчику. Также многими исследователями отмечается, что реакция на обиду может носить как активный, так и пассивный характер.

Активная реакция состоит в демонстрации обиды, в требовании извинений, в причинении ответной обиды, а также заключается в попытке выяснить отношения, вплоть до дистанцирования и прекращения отношений с обидчиком. Активная реакция также может выражаться в той или иной степени агрессивности, что может в каких-то ситуациях привести к высвобождению этого состояния. Крайняя форма активной обиды может

привести к мстительности, когда обида становится смыслом и содержанием жизни.

Пассивная реакция заключается в попытке скрыть от обидчика свои чувства, не обращать внимания на причиненную обиду, забыть неприятную ситуацию и сохранить отношения на прежнем уровне. Пассивная форма также может проявляться в том, что человек замыкается в своем внутреннем переживании. В пассивной форме обиды нет поиска в ответной реакции на обиду.

В литературе очень хорошо дается описание состояния человека, испытавшего обиду. «В первый момент обычно приходит шквал ошеломления, возмущения, раздражения, гнева, злобы, обострённой реакции на несправедливость. Резко задето самолюбие, и поначалу обидчик представляется страшным личным врагом, не имеющим ничего доброго, ущерб от обиды многократно преувеличивается, последствия кажутся непоправимыми» [24].

Н.И. Поздняков выделяет два этапа или две фазы проявления обиды как процесса: в форме первичного резкого нарастания душевного дискомфорта и в форме длительного хранения негативных впечатлений и переживаний. По его мнению, первичная вспышка обиды по своей физиологической реакции похожа на неожиданный укол, удар или ожог. Эта реакция происходит автоматически, инстинктивно, на уровне подсознания. У каждого человека эта реакция своя: один плачет, другой пугается, третий гневается. Форма реакции зависит от психофизиологической структуры личности (темперамента, характера и т.д.) [24].

Первая фаза - вспышка, взрыв - психологически переживается как стресс, экстремальная ситуация, непродолжительное состояние нервно-психического напряжения [23, 19]. Состояние человека, который находится на первой стадии переживания обиды – достаточно неустойчивое. Физиологически такое состояние сопровождается приливом крови к лицу или, наоборот, побледнением, а также дрожью губ, пальцев рук, спазмами,

иногда - слезами, потемнением в глазах, учащённым дыханием, сердцебиением, ростом кровяного давления, усиленным потоотделением и некоторыми другими признаками. И практически у всех наблюдаются кратковременные невротические состояния [31, 344].

По мнению Н. И. Позднякова, сила и форма психофизиологической реакции проявления обиды зависят в большей степени не от прямого воздействия обидчика, а «от собственной исходной настроенности личности и организма». На первой стадии проявления обиды человек испытывает возмущение, раздражение, злобу, ненависть, уязвлённое самолюбие, которые сопряжены с такими эмоциональными состояниями как гнев, осуждение обидчика, гордость. Когда первая вспышка обиды «перегорает», наступает второй этап переживания: непосредственные эмоции уступают место работе соответствующим образом «подготовленного» рассудка, который воздвигает целую систему самооправдания, самоукоренения в обиде и одновременно – усиления осуждения не только поведения обидчика, но и его самого. Психофизиологически это более спокойная фаза переживания («растянутый» стресс), чем первичная вспышка [24].

В чем же причины появления обид и от чего они зависят? Психологами выделяются различные причины появления обид и среди них такие как: неоправданные ожидания, оценка значимости обидчика, обида из-за стресса (такой человек становится крайне уязвим), агрессивное поведение окружающих, личное восприятие, страх возможных последствий, чем больше человек себя считает правым в той или иной ситуации, тем менее терпим к другим. Кроме этого, некоторые психологи выделяют и такие причины: шаблонное мышление и недалекость, внутренняя выгода, непроизвольное эмоциональное реагирование. З. А. Агеева и М. С. Гриценко считают, что одним из основных структурных компонентов обиды является субъект — человек, причинивший обиду партнеру по общению. Вероятность возникновения обиды, по мнению этих авторов, зависит от степени близости сложившихся межличностных отношений. По результатам их исследований

наиболее важными причинами обиды являются факторы, относящиеся к межличностным отношениям (несправедливость, предательство и обман, невыполнение обещаний), и факторы, блокирующие потребность в самоуважении (разные проявления неуважения) [1, 20].

Анализируя другие источники литературы, можно сделать вывод, что многие авторы рассматривают обиду как отрицательное эмоциональное состояние (О.С. Архипкина, Ю.В. Гранская, А.В. Запорожец и др.). Такие авторы, как В.К. Волюнас, Б.И. Додонов, В.В. Столин и др., говорят о наличии связи обиды и уязвленного самолюбия.

Также можно прийти к выводу, что обида – это переживание, которое закрепляется и фиксируется в поведении человека с течением времени и в течение его жизни.

Под эмоциями понимают протяжённые во времени процессы внутренней регуляции деятельности человека или животного, отражающие смысл (значение для процесса его жизнедеятельности), который имеют существующие или возможные в его жизни ситуации. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т.д., играющие роль ориентирующих субъективных сигналов. Возникновение такого эмоционального состояния, как обида, по мнению некоторых авторов, сопровождается такими же сильными эффектами, как эмоциональное состояние возбуждения и связано с повышением уровня активации центральной нервной системы.

Эмоциональное возбуждение может принять форму эмоционального напряжения считают многие авторы. Эмоциональное возбуждение является опосредствованным звеном для обиды при ее переживании.

Существуют положительно и отрицательно заряженные эмоциональные состояния. Архипкиной О.С. подчеркивается негативность эмоционального состояния обиды и выделяются близкие по значению переживания, такие как: досада, огорчение, раздражение. Радость и

удовлетворенность собой являются противоположными по знаку переживаниями.

Таким образом, врожденной обиды не существует. Это не первичная эмоция. По мнению Зеньковского В.В. «прообида» отмечалась у детей 5-6 месяцев как реакция на «нелюбовь». Обида развивается как переживание. Также у обиды нет научного статуса. В русском языке (в словарях) обида определяется как нанесение обиды. Переживается обида как боль, жалость к себе. Она может быть манипулятивной. Обида и гнев могут выступать в форме защиты. Повторяясь часто, обидчивость и гневливость становятся чертами характера. Гнев является натуральной эмоцией, обида, не является эмоцией, но является переживанием человека. Автор данной работы изучает гнев и обиду как переживание. Ниже приводится одно из определений понятия «переживание», а именно, определение, данное Дьяченко М.И. и Кандыбовичем Л.А. «Переживание – осмысленное эмоциональное состояние, вызванное значимым объективным событием или воспоминаниями эпизодов предшествующей жизни». Гнев и обида могут возникать произвольно друг от друга, а могут быть взаимосвязаны. Переживание гнева и обиды имеет тесную взаимосвязь с самооценкой и самоотношением.

§2. Особенности переживания обиды в младшем школьном возрасте

Внешние проявления реакции обиды у детей гораздо ярче выражены по сравнению со взрослым человеком. Взрослый может научиться скрывать свои переживания, мысли, чувства, реакции на различные ситуации. Дети еще не способны скрывать свои чувства и эмоции. Ребенок может насузиться, надуть щеки, прекратить разговор, отвернуться, уйти в свою комнату, показывая своим внешним видом, что он обижен. В одной и той же ситуации все дети поступают по-разному. Один ребенок постарается уладить конфликт, другой – проявляет отрицательные эмоции гнев и агрессию,

третий - просто обидится. Обиженные дети не будут стараться разрешать спорные ситуации с позиции силы, они не станут нападать на обидчика, драться, мстить ему. Ребенок будет демонстративно показывать свою «обиженность» на другого, что тот виноват и ему следует попросить прощения или как-то исправиться. Он своим поведением показывает «страдания», отворачивается, перестаёт разговаривать. С одной стороны, это поведение направлено на привлечение внимания к себе. С другой - «несчастные» молчат, отказываются от общения с обидчиком, уходят в сторону, отворачиваются. Такая реакция используется как средство привлечения внимания к себе, как способ вызвать чувство вины и раскаяния у того, кто обидел. Подобная демонстрация своих переживаний и подчеркивание вины другого человека явно отличает поступки обиженного ребенка от агрессивных форм поведения.

Обида является характерным эмоциональным переживанием младшего школьника. В этом возрасте детям приходится пройти все перипетии отношений, прежде всего со сверстниками. В ситуациях формального равенства (все одноклассники и ровесники) дети сталкиваются с разной природной энергетикой, с разной культурой эмоционального и речевого общения, с разной волей и так далее. Эти столкновения приобретают выраженные экспрессивные формы [14].

Начальная школа ставит ребенка, ранее защищенного семьей, в ситуации, в которых следует научиться отстаивать свое мнение, свои позиции, свое право на автономность, свое право быть равноправным в общении с другими людьми. Влияние учителя простирается и на отношения в семье. Семья становится направленной на учебную деятельность, на отношения с учителями и одноклассниками. В содержание традиционного общения с ребенком в семье включаются все моменты его школьной жизни.

Новая социальная ситуация вводит ребенка в строго нормированный мир отношений, ужесточает условия его жизни и выступает для него как стрессогенная. У каждого ребенка, поступившего в школу, повышается

психическая напряженность, что отражается не только на физическом здоровье, но и на поведении ребенка.

С другой стороны, младший школьный возраст - это преимущественно период накопления и усвоения, для которого характерны острота, подвижность восприятия, направленность умственной активности, быстрота привыкания к новому, что создает благоприятные условия для обогащения и развития психики детей. Успешному выполнению этой важной жизненной функции способствуют характерные особенности детей этого возраста: впечатлительность, повышенная восприимчивость, доверчивое подчинение авторитету. Каждая из отмеченных особенностей у младших школьников проявляется положительно, и в этом неповторимое своеобразие данного возраста.

Дети младшего школьного возраста легко осваивают сложные умственные навыки и формы поведения [29]. В этом возрасте происходит становление эмоциональной сферы ребенка, формируется его воля, мотивы, потребности, деятельность, закрепляются основные способы реагирования на воздействие окружающей среды. Мы считаем, что выбранный нами возраст является сензитивным для подготовки детей к преодолению обид. Ж. Пиаже описывает мышление ребенка младшего школьного возраста как характеризующееся «центрацией», или восприятием мира вещей и их свойств с единственно возможной для ребенка реально занимаемой им позиции. Ребенок этого возраста не может себе представить, что его видение мира не совпадает с тем, как воспринимают этот мир другие люди. Следовательно, детей необходимо учить ставить себя на место другого человека, чтобы лучше понимать его чувства и поступки. Характер ребенка в этом возрасте только начинает складываться, поэтому импульсивность, капризы, недостаточное развитие волевых процессов, упрямство наблюдаются часто. В связи с тем, что характер ребенка еще не сформирован, наше педагогическое воздействие будет наиболее эффективным.

Под влиянием обучения происходят серьезные сдвиги в экзистенциальной сфере, закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинают формироваться ценностные ориентации, дети пытаются анализировать опыт других людей и в этом им необходима помощь взрослых. Ситуация социального развития ставит детей в условия, при которых они должны развернуто обосновывать справедливость своих высказываний, поступков и действий. На этой основе у младших школьников формируется умение «со стороны» рассматривать и оценивать собственные мысли и действия. Это умение как отмечает О.С. Гребенюк, лежит в основе рефлексии. Рефлексивность позиций позволяет разумно и объективно анализировать свои суждения и поступки с точки зрения их соответствия замыслу и условиям деятельности [8].

Развитие рефлексии Л. С. Выготский связывал с привнесением в поступки ребенка интеллектуального момента, который "вклинивается" между переживанием и непосредственным поступком.

По мнению Н. Ф. Головановой, то что ребенок переживает как событие свои внутренние переживания, невидимые окружающим, есть самое яркое проявление рефлексивности сознания [9].

Наиболее существенной чертой кризиса семи лет О. Д. Новикова называет начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребенка. Для 7-8 летнего возраста характерно внеситуативно-личностное общение. Ребенок учится строить более глубокие, тесные и длительные отношения со сверстниками. Построение таких отношений осложняется тем, что чувства детей еще не произвольны. Нарушения в сфере общения, обособленность, конфликтность - признаки слабой адаптации ребенка к окружающему миру, причины серьезных эмоционально-личностных проблем в будущем [9].

Детская обида является отрицательной эмоциональной реакцией на событие, связанное с изменением характера отношений с другими людьми.

Каждый ребенок испытывает чувство обиды. При этом окружающие его люди, в том числе взрослые, не всегда понимают причины обид ребенка. Исследование этих причин дает возможность выявить те из них, которые наиболее часто вызывают данную негативную реакцию ребенка. Субъектами, влияющими на возникновение обид, являются разные люди, - как взрослые, так и дети. Одно и то же действие, например, взрослого человека может вызвать неодинаковую эмоциональную реакцию у разных детей, имеющих различный социальный опыт, тип темперамента.

До настоящего времени не разработаны теоретико-методические основы социально-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид, практически не отражены ее сущность, содержание, условия реализации.

Младшим школьникам сложно самостоятельно преодолевать свои обиды, им требуется помощь родителей и педагогов, но удовлетворение данной потребности детей затрудняется в силу того, что в современной науке нет конкретных рекомендаций по оказанию данной помощи детям младшего школьного возраста; в силу того, что родители и педагоги не получают консультаций специалистов (социальных педагогов, педагогов-психологов) о необходимости данной помощи, о том, как ее оказывать дома и в школе.

Под социально-педагогической помощью младшим школьникам в преодолении обид М. А. Набатова понимает реальное содействие ребенку, приносящее облегчение, позволяющее справиться с возникшей обидой на основе анализа и осознания ситуации [15].

Фактором, способствующим преодолению младшими школьниками своих обид, является подготовленность детей данной возрастной категории к преодолению обид, которая может быть представлена как совокупность знаний и умений по преодолению обид, установок по отношению к поведению обидчика, находящая свое выражение в соответствующем поведении в ситуации обиды. В соответствии с этим, компонентами

подготовленности к преодолению обид являются: когнитивный, мотивационный, рефлексивный, поведенческий.

Условиями, при которых социально-педагогическая помощь будет способствовать преодолению обид, являются следующие:

- 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.

Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид включает в себя следующие этапы:

- пропедевтический (подготовка младших школьников к преодолению обид на основе обучения способам «выбрасывания» обиды, всестороннего анализа виртуальной обидной ситуации, их осмысления, извлечения урока из ситуаций, поиска причин поведения обидчика);
- фасилитирующий (осуществляется во время возникновения обиды предполагает облегчение переживания, на основе реализации способов «выбрасывания» обиды);
- рефлексивный (совместный с ребенком всесторонний анализ возникшей обидной ситуации, ее осмысление, извлечение урока из ситуации, поиск причин поведения обидчика, обсуждение способов поведения ребенка в конкретной обидной ситуации, осуществляется после облегчения переживания).

§3. Возможности кружка «Мы общаемся без обид» в развитии эмоциональной сферы младших школьников

Обиды из детства – такое наследство есть у каждого взрослого. Обиды на членов семьи, приятелей, учителей. Они живут с нами, оказывая воздействие на нашу жизнь. Кто-то из-за старых обид не разговаривает с родителями, кто-то перестает доверять людям, у кого-то никак не прекращаются головные боли.

Чтобы распрощаться с обидой, важно признать ее наличие, извинить обидевшего человека. Однако это не так-то просто сделать, потому что не всегда обида осознается или помнится. По этой причине важно прощаться с обидами еще в детстве, когда ситуация свежа.

Но как же помочь ребенку пережить обиду? Есть разные техники прощения и методы преодоления обиды. Для коррекции мы предлагаем провести занятие по теме: «Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!»

Цель: развитие эмоционально-волевой сферы младшего школьника.

Задачи:

- дать определение обиды;
- развивать умение у детей справляться с трудностями в жизни, управлять своими эмоциями;
- знакомство детей со способами преодоления обиды;
- гармонизация личности ребенка, повышение его уверенности в себе, своих возможностях.

Оборудование: демонстрационный материал “Беседы по картинкам. Чувства. Эмоции” Фесюковой Л.Б., Курбатовой З.А. (или картинки с ситуациями, демонстрирующими проявление обиды, злости, грусти), бумажная копилка, бумага, цветные карандаши (краски, фломастеры, маркеры), коробочка “Я справился”, стеклянные камешки, воздушные шары, памятки “Уходи, обида, прочь!”, музыкальное сопровождение.

Методические приемы, с помощью которых можно помочь младшим школьникам справиться с обидой:

- Беседа.
- Закрепление знаний в играх, упражнениях.
- Игры, направленные на развитие эмоционально-волевой сферы ребенка.
- Релаксационная техника.
- Рисование.
- Работа с текстом.
- Инсценировка и анализ психологических этюдов.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия “Передай улыбку”.

(Дети стоят по кругу. Каждый поворачивают голову к стоящему рядом и улыбается.)

2. Мини-викторина “Угадай эмоции”.

(Работа по картинкам №3, №6, №12 демонстрационного материала “Беседы по картинкам. Чувства. Эмоции” Фесюковой Л.Б., Курбатовой З.А.)

- Отгадайте, что за эмоция?

Как грустно мне что-то сегодня,

На улице дождик идет.

Мелодия песни далеко

О чем-то печальном поет...

Грущу в наслажденье привольно.

Меня вам никак не понять.

Нет настроенья сегодня,

И капает дождик опять. (Лариса Касимова)

- Это грусть.

От злости не видишь неба,

Злость застилает глаза,

Не надо воды и хлеба,

Найти б побольней слова...
И сон убежал твой напрочь,
Злость не даёт уснуть
И думаешь думу на ночь,
Ну как бы больней кольнуть.

- Это злость.

Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота... (Эмма Машковская)

- Это обида.

3. Вводная беседа.

- Скажите мне, хороши ли такие эмоции как грусть, злость?
- Именно они часто являются спутниками обиды. Значит, мы должны научиться справляться с этими эмоциями. И сегодняшнее занятие поможет нам в этом.
- Когда вы обижаетесь? Вспомните случаи, когда вы обижались и на кого?
- Так, что же такое обида?
- Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление. Обида – острая боль. Обида – горечь, направленная внутрь человека.
- Как вы реагируете на обиды?

4. Упражнение “Поведение обиженного”.

(На доске записаны слова, определяющие поведение: уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое. Выбирается ведущий, который изображает поведение обиженного. Остальные отгадывают, выбирая из этих слов.)

- Какая реакция была убедительна?
- Как нужно реагировать, когда вас обидели?
- Как вы считаете, нужно ли копить обиды в себе?
- А теперь давайте сделаем вывод о бесполезности накоплении обид.

5. Упражнение “Копилка обид”.

- Давайте возьмем листы и нарисуем свои обиды. (На работу дается 8-10 минут. Дети рисуют под музыку.)
- Чем похожи рисунки?
- Сложим ваши “обиды” в копилку.
- Кто может нам помочь избавиться от обиды?
- Всегда ли стоит обижаться во время споров?
- Удастся ли вам самим справиться с обидой?
- А что лучше самому себе помочь или ждать помощи?
- Что же нам делать с обидами? Что мы сделаем с копилкой обид? (Рисунки рвём, копилку с обрывками сминаем и выбрасываем в мусорную корзину.)
- Как нам быть с нашими обидами в жизни?
- Прощать.
- Как относиться к обидчику?
- Нужно ли его прощать?

6. Упражнение на расслабление.

Все умеют танцевать,

Прыгать, бегать, рисовать,

Но не все пока умеют.

Расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая –

Очень лёгкая, простая:

Замедляется движение,

Исчезает напряжение.

И становится понятно:

Расслабление – приятно. (Звучит релаксационная музыка.)

- Сядьте что бы вам было удобно... Закройте глаза... Устройтесь так, чтобы каждая часть вашего тела была расслаблена. Руки и ноги отдыхают... Лицо спокойно, челюсть разжата... Сделайте несколько глубоких вдохов через нос — и сильных выдохов через рот... Дышите в такт с музыкой...

- Представьте человека, который вас обидел. Он сидит один в большой комнате... Он совсем один... Мысленно подойдите к нему. Простите его... Избавьте себя от груза обиды... Вам стало легче...

7. Работа с памяткой “Уходи, обида, прочь!”

(Каждому ребенку раздаются памятки “Уходи, обида, прочь!”)

- Читаем памятку.

Памятка “Уходи, обида, прочь!”

- Отойти от обидчиков и быстро походить, пробежаться, попрыгать на одной ноге, размяться на спортивных снарядах.

- Умыть лицо, руки, шею холодной водой.

- Не обращать внимания на обидчика, ведь умный ребенок такого бы не сказал.

- Зимой выйти на улицу и побросать снежки.

- Если рядом есть деревья, - прислониться к дереву позвоночником, лицом или ладонями. Какое дерево для этого лучше? Определить “свое” дерево можно в прохладное время года. Поздней осенью, ранней весной поднесите раскрытые ладони к дереву на расстоянии 3-5 см. Если почувствуете тепло, это дерево – ваш друг. Чаще всего это береза, дуб, каштан, тополь.

- Если есть талисман, можно пошептаться с ним.

8. Игра “Я справился”.

- А теперь вы можете дополнить памятку своими способами того, как справиться с обидой.

(Дети формулируют свои предложения. Если предложенный способ признается приемлемым, то ребёнок кладёт стеклянный камешек в коробочку “Я справился”. Лучшие варианты можно записать в памятку.)

9. Упражнение “Лопни шар”.

- Каждому ребенку дается шарик, и он пишет маркером на нем свою обиду. А потом лопаем шары!

- Нет шарика – нет обиды!

- Вот таким “салютом” в честь нашей победы над обидой мы заканчиваем наше занятие!

10. Итог занятия.

- Человек, не умеющий прощать, разрушает себя изнутри. Обиды копить бессмысленно. Их можно мысленно пускать на ветер, по воде и представлять, как она исчезает.

11. Ритуал прощания “Уходи, обида, прочь!”

Все участники встают в круг, держатся за руки и хором говорят: “Уходи, обида, прочь! Я себе смогу помочь!”.

Выводы по Главе 1

1. Современная ситуация развития российского общества не предполагает необходимого внимания со стороны общества к потребностям и интересам детей. Проблемы жизнедеятельности взрослых не всегда понятны детям. Младшие школьники по-своему воспринимают реалии современной жизни и поэтому их отношение к ней не всегда понятно для взрослых, не всегда является для них значимым. В итоге создаются предпосылки для возникновения значительно большего количества детских обид, которые адекватно не отражаются взрослыми людьми, контактирующими с ребенком.

2. Обиды являются характерным эмоциональным переживанием младших школьников. В то же время детям трудно без помощи других справляться с собственными обидами, им требуется помощь и поддержка взрослых. Имеющиеся разработки в области преодоления обид носят общий характер, недостаточно дифференцированы по возрастам.

3. Под социально-педагогической поддержкой младшим школьникам в преодолении обид мы понимаем реальную помощь ребенку, приносящее облегчение, позволяющее справиться с появившейся обидой на основе анализа и осознания ситуации. Социально-педагогическая помощь осуществляется поэтапно при включении родителей и педагогов на каждом из этапов на основе консультирования. В ходе данной поддержки организуется подготовка детей к преодолению обид. Итогом такой подготовки является определенный уровень подготовленности. Подготовленность считается фактором эффективного преодоления детьми обид.

4. Подготовленность к преодолению обид мы рассматриваем как совокупность знаний и умений по преодолению обид, установок по отношению к поведению обидчика, находящая свое выражение в

соответствующем поведении в ситуации обиды. Структура подготовленности к преодолению обид состоит из следующих компонентов:

-когнитивного: знания о конструктивных методах «избавления» от обиды и поведения в обидных ситуациях, о структуре и способах анализа обидной ситуации;

-мотивационного: наличие мотивации поиска причин поведения обидчика, стремление прийти на помощь, делать добро;

-рефлексивного: наличие умений анализировать, осознавать, оценивать свои и чужие поступки, действия, реакции, интерес к происходящим событиям;

-поведенческого: умение применять полученные знания в ситуации обиды.

Глава 2. Экспериментальное исследование особенностей проявления обиды младших школьников

§1. Методическая организация исследования

Исследование проводилось на базе 4А класса МБОУ Агинская СОШ № 1. В нем приняли участие 22 ребенка, из них 11 мальчиков и 11 девочек. Для выявления особенностей проявления обиды были использованы следующие методики:

1. Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)
2. Методика незаконченных предложений
3. Проективное сочинение «Обида. Почему люди обижаются»
4. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга

Для проведения исследования были выбраны эти методики, так как они больше всего подходят для младшего школьного возраста.

1. Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки). Методика применялась для определения проявления различных форм агрессивного поведения младших школьников, в том числе:

- физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.
- косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

- обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Тест Басса-Дарки состоит из 40 утверждений, на которые ребенок отвечает «да» или «нет».

2. 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 10 предложений, которые необходимо закончить (см. Приложение 1).

3. Проективное сочинение на тему «Обида. Почему люди обижаются?». 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.

4. Тест фрустрационных реакций Розенцвейга.

Настоящая методика впервые описана в 1944 году С.Розенцвейгом под названием «Методика рисуночной фрустрации». Стимулирующая ситуация этого метода заключается в схематическом контурном рисунке, на котором изображены два человека или более, занятые еще не законченным разговором. Изображенные персонажи могут различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Общим же для всех рисунков является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации.

Методика состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица, находящиеся во фрустрационной ситуации.

Ситуации, представленные в тексте, можно разделить на две основные группы.

1. Ситуации «препятствия». В этих случаях какое-либо препятствие, персонаж или предмет, обескураживает, сбивает с толку словом или еще каким-либо способом. Сюда относятся 16 ситуаций — рисунки номер 1, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. Ситуации «обвинения». Субъект при этом служит объектом обвинения. Их восемь: рисунки номер 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Между этими типами имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где фрустратор был, в свою очередь, фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения как ситуацию препятствия», или наоборот.

Процедура эксперимента организуется согласно приложенной к набору рисунков инструкции.

Итоговый уровень проявления чувства обиды у младших школьников определялся в соответствии с выделенными критериями и уровнями в таблице 1, 2.

Таблица 1

Компоненты	Индикаторы	Методики
1. Когнитивный компонент	Знание	Сочинение; Незаконченные предложения
2. Эмоциональный компонент	Отношение	Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)
3. Ценностно-смысловой компонент	Поведение	Тест фрустрационных реакций Розенцвейга

Таблица 2

	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
Когнитивный компонент	Не совсем точное определение понятия, отсутствие понятия ситуаций возникновения чувства обиды.	Дает четкое определение понятия обиды, указывает возможные причины проявления обиды, способы реагирования, адекватно реагирует на ситуацию обиды.	Не понимает смысла обиды, отсутствие понятия ситуаций возникновения чувства обиды и причин поведения другого человека.

Эмоциональный компонент	Долгое переживание обиды, проявление гнева, враждебности, страха.	Оптимальная реакция на причиняемые обиды; способность забывать, прощать.	Отсутствие внешней реакции на причиняемые обиды.
Ценностно-смысловой компонент	Агрессивное поведение (скандалы, драки и т.д., молчание, попытки отомстить); прекращение межличностных взаимодействий.	Адекватное поведение в соответствии с ситуацией, при этом отношения не разрушаются, а продолжают существовать продолжают свое существование.	Избегание открытых конфликтов, уход в себя; желание прекратить отношения.

§2. Результаты эксперимента

Анализ результатов когнитивного компонента

Для выявления уровня представления об обиде как эмоциональном переживании младшего школьника были выбраны проективное сочинение «Обида. Почему люди обижаются.» и методика незаконченных предложений. Результаты методик представлены на рисунках 1, 2, 3, 4.

Школьникам было предложено написать мини-сочинение «Обида. Почему люди обижаются». Дали определение понятия обида 2 школьника, 16 - написали, почему люди обижаются, а 4 - не понимают смысла обиды.

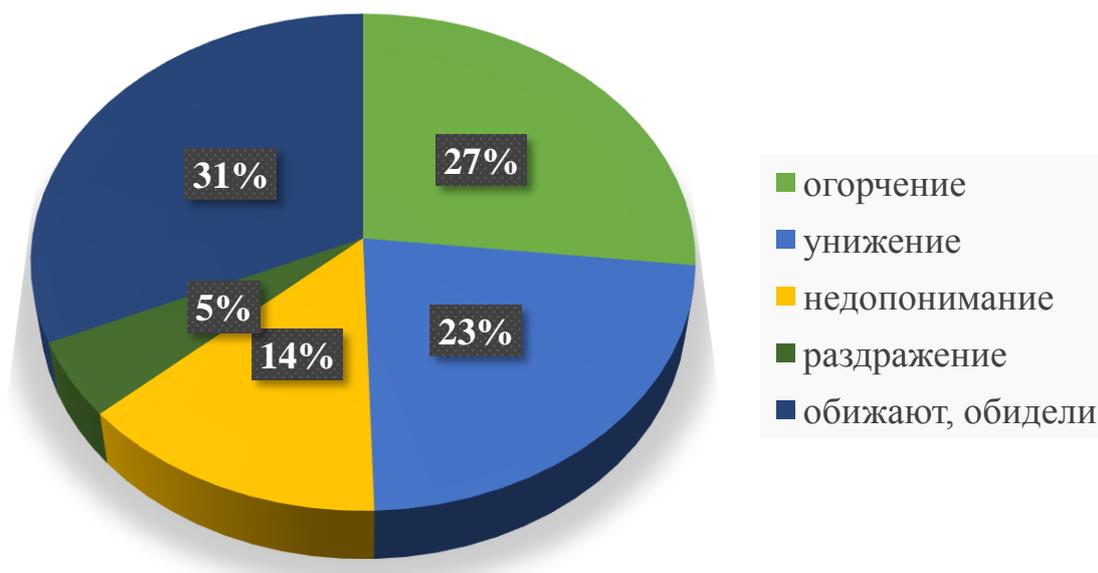


Рис.1. Представление детей о том, что такое обида.

Из рисунка 1 видно, что 31% младших школьников считает, что обида - это когда обижают, огорчают - 27% детей, унижают - 23%, недопонимают - 14% и раздражают - 5%.

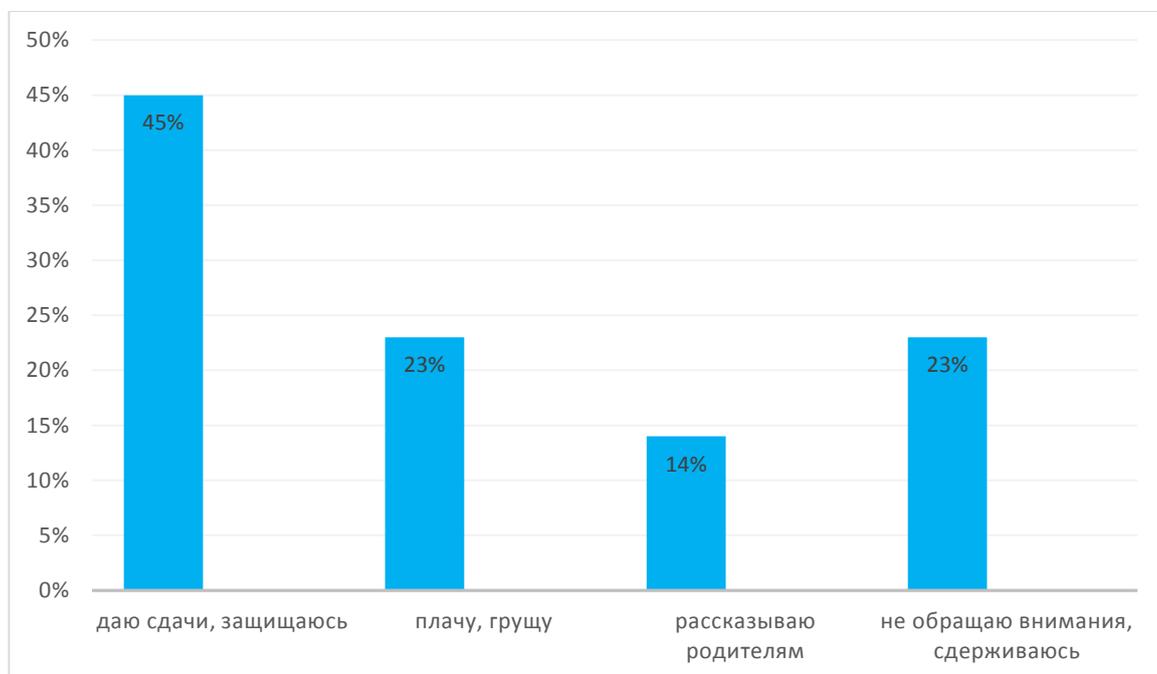


Рис.2. Частота встречаемости ответов на фразу «Если меня обижают, то я...» (в %)

Из рисунка 2 видно, что отвечая на фразу «Если меня обижают, то я...» 45% младших школьников дают сдачи, защищаются; плачут, грустят – 23%; рассказывают родителям – 14%; не обращают внимания на обиду – 23%.

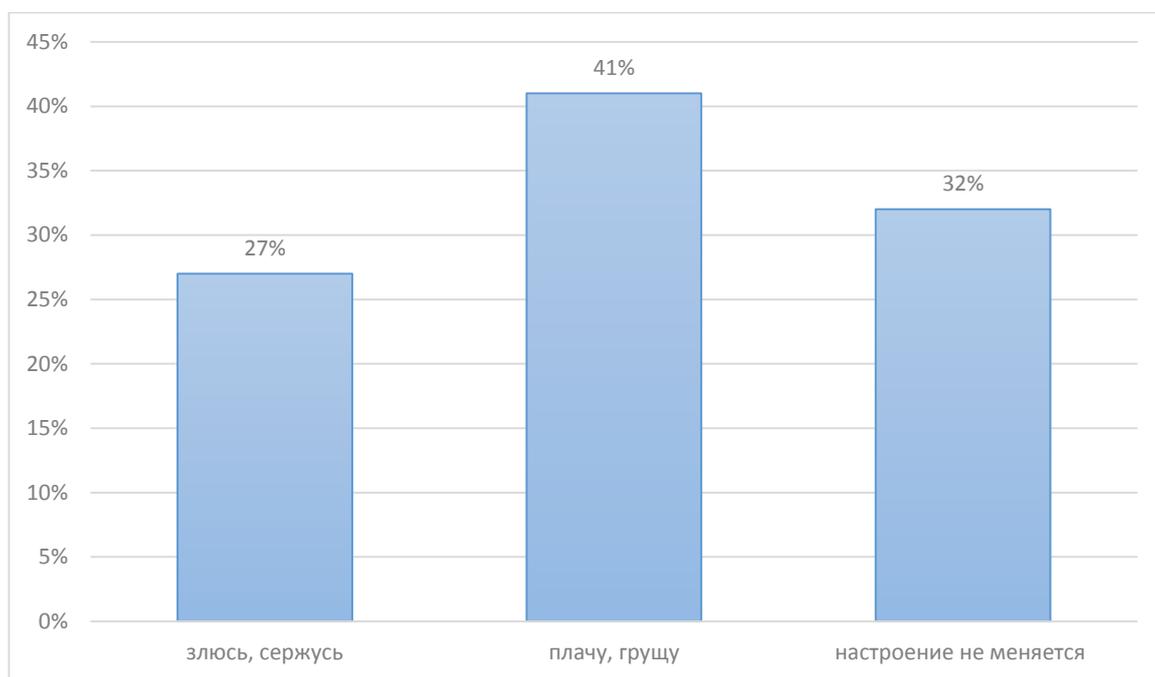


Рис.3. Частота встречаемости ответов на фразу «Как меняется мое настроение, если меня обидели...» (в %)

Из рисунка 3 видно, что продолжая фразу «Как меняется мое настроение, если меня обидели...» у одной третьей младших школьников настроение не меняется и у больше половины детей меняется настроение, они злятся, сердятся, плачут, грустят.

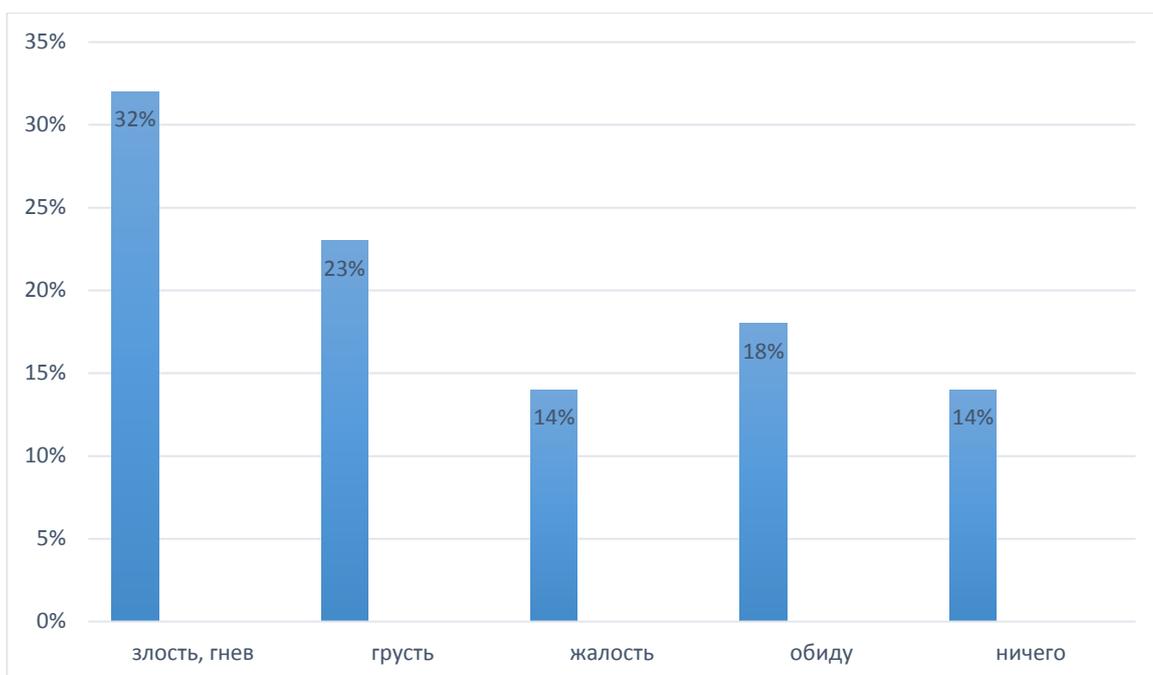


Рис.4. Частота встречаемости ответов на фразу «Если меня кто-то обидел, то я испытываю...» (в %)

Из рисунка 4 видно, что заканчивая предложение «Если меня кто-то обидел, то я испытываю...» 86% младших школьников испытывают негативные эмоции (злость, гнев, жалость, обиду, грусть), а 14% не испытывают никаких эмоций.

Таким образом, 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. 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.

Анализ результатов эмоционального компонента

Для определения форм агрессивного поведения младших школьников применялась методика «Самооценка форм агрессивного поведения

(модифицированный вариант Басса-Дарки)». Результаты представлены на рисунках 5,6.

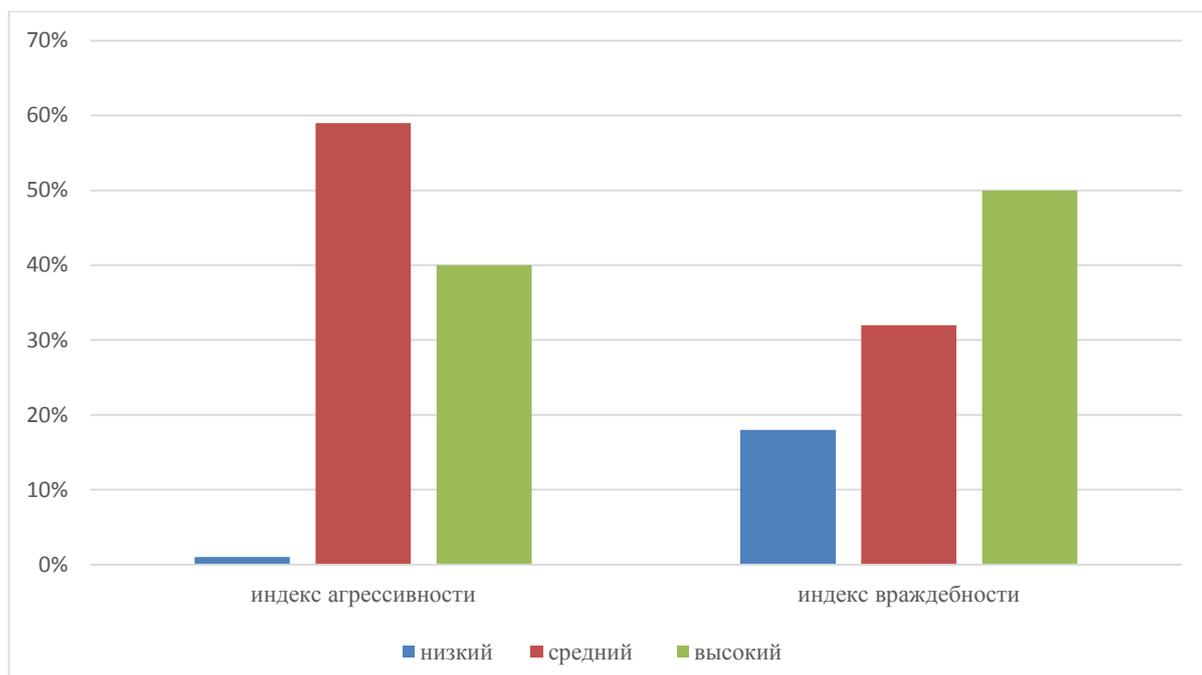


Рис.5. Распределение учащихся по уровням агрессивности и враждебности

Из рисунка 5 видно, что у 99% младших школьников средний и высокий уровень агрессивности, причем у 40% - высокий уровень агрессивности. У половины учащихся высокий уровень враждебности, у 32% - средний уровень. Данный феномен может быть обусловлен воспитательным процессом.

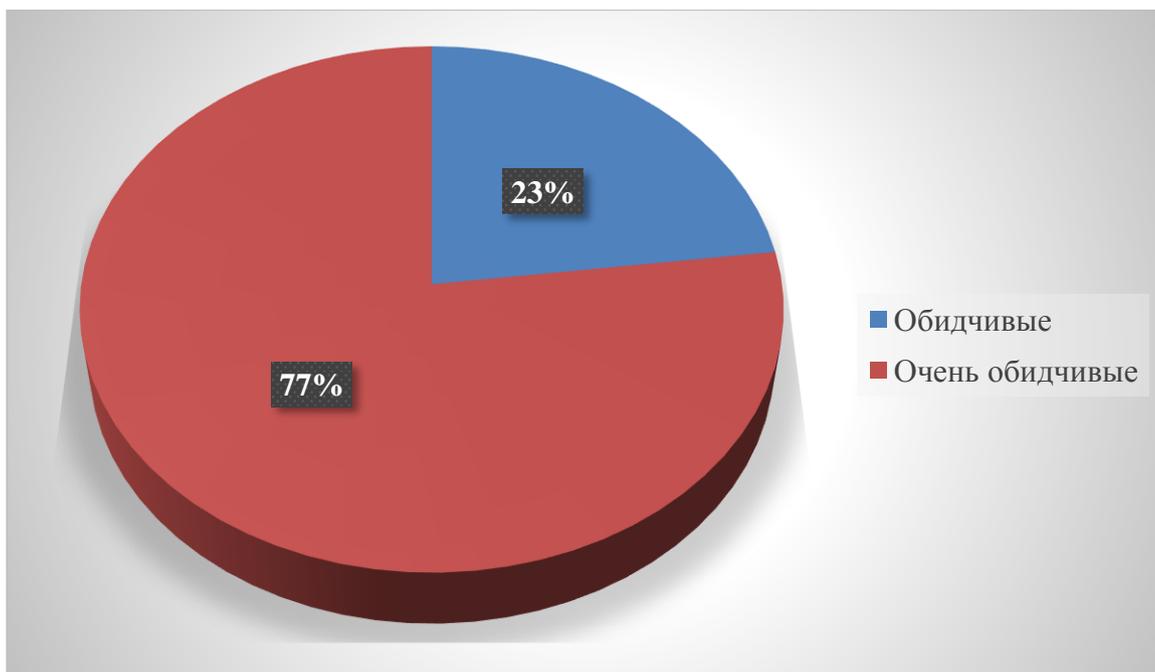


Рис.6. Уровень обидчивости младших школьников

Из рисунка 6 видно из 22 младших школьников очень обидчивых 17 детей (77%), обидчивых – 5 (23%).

На вопрос «Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива» 18 человек ответили «Да» и только 4 считают, что «Нет».

«Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю» из 22 двух детей всего 4 ребенка ответили «нет»

«Нет людей, которых я по-настоящему ненавижу бы» при ответах 17 детей ответили, что есть люди, которых они ненавидят и только 5 не испытывают таких чувств.

«Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям» 20 детей скрывают свои эмоции, и только 2 показывают их.

«Я не всегда получаю то хорошее, чего заслуживаю» 20 детей испытывают отрицательные чувства и только 2 ребенка – положительные.

Анализ результатов ценностно-смыслового компонента

Исследования с помощью методики Розенцвейга представлено в таблице 3.

Таблица 3

Шкалы			
OD (фиксация на препятствии)	E (экстрапунитивные реакции)	14%	36%
	I (интропунитивные реакции)	13%	
	M (импунитивные реакции)	9%	
ED (фиксация на самозащите)	E (экстрапунитивные реакции)	18%	35%
	I (интропунитивные реакции)	13%	
	M (импунитивные реакции)	4%	
NP (фиксация на удовлетворении потребностей)	E (экстрапунитивные реакции)	10%	28%
	I (интропунитивные реакции)	9%	
	M (импунитивные реакции)	10%	

Из таблицы 3 видно, почти половина (42%) детей в категории (E) предъявляют повышенные требования к окружающим, что может служить одним из косвенных признаков неадекватной самооценки.

Более трети (35%) младших школьников в категории (I) предъявляют чрезмерно завышенные требования к самому себе (в плане самообвинения или принятия на себя повышенной ответственности), что рассматривается в качестве показателя неадекватной самооценки, прежде всего, ее снижения.

Одна четвертая (23%) детей в категории (М) преуменьшают травмирующие, неприятные аспекты этих ситуаций и тормозят обращенные к окружающим агрессивные проявления.

Более трети младших школьников (OD-36%, ED-35%) склонно чрезмерно фиксироваться на препятствии и в ситуации препятствия сосредотачиваться в первую очередь на защите собственного «Я».

Почти треть учащихся (28% по оценке NP) адекватно реагирует на фрустрации, проявляет фрустрационную толерантность и способна решать возникшую проблему.

§3 Программа психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды

Исходя из результатов нашего исследования, мы пришли к выводу, что младшим школьникам необходимо развивать представления об обиде как эмоциональном переживании, понимать причины поведения другого человека, адекватно эмоционально и поведенчески реагировать 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.

Программа (см. приложение 2) представляет собой систему групповых занятий, которые направлены на знакомство с детьми, установление правил и ритуалов на занятиях.

На первом этапе работы устанавливается эмоциональный контакт, а также поднимается эмоциональный тонус ребенка за счет привычных для него впечатлений, соответствующий тому уровню, к которому он максимально приспособлен.

Цель программы: создание условий для преодоления эмоциональных переживаний, связанных с чувством обиды.

Таблица 4

Психологическая матрица занятий для младших школьников

Сферы	Круг проблем (задачи)			
	Расширение представления о чувстве обиды	Развитие адекватной самооценки	Развитие навыков конструктивного взаимодействия	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.	- развитие представлений о поведении другого человека, его причинах.
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 оценивания ситуации обид; - дать опыт оптимальных реакций.
Ценностно-смысловая сфера	- формирование оптимальных реакций в ситуации обиды; - навык проговаривания негативных чувств.	- развитие навыков рефлексии.	- развитие умения поддерживать контакт со сверстниками.	- навык объективного оценивания ситуаций; - навык контроля эмоций.

Данная программа реализуется в количестве 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. 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 умение принимать других людей и самого себя, управлять своими эмоциональными переживаниями.

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.

Тематическое планирование представлено в таблице 5.

Таблица 5

Тематическое планирование

Этапы программы	Занятие	Цели, задачи	Техники
Ориентировочный	1 занятие	создание доверительных отношения, вызвать у детей желание общаться, быть активными, заинтересовать, настроить на работу, поднять эмоциональный тонус.	Упражнение «Имя» «Разогревающая» игра «Летает - не летает» «Рисование себя» Ритуал прощания
	2 занятие	создание доверительных отношений между участниками группы.	Ритуал приветствия Игра «Путанка» Игра «Чет и нечет» Кричалка: «Я очень хороший!» Ритуал прощания

Окончание таблицы 5

Развивающий	3 занятие	развитие адекватной самооценки.	Ритуал приветствия Упражнение «Пожалуйста» Игра «Психологический автопортрет» Игра «Жу-жа» Ритуал прощания
	4 занятие	развитие понимания себя и другого человека.	Ритуал приветствия Разминка «Счет» Игра «Камушек в ботинке» Расслабление – упражнение «Котенок спит» Ритуал прощания
	5 занятие	формирование эмоциональной комфортности и спокойствия у ребенка.	Ритуал приветствия Рисование «Моя семья» Беседа «Вспоминаем сказку» Упражнение «Пожалей птичку» Ритуал прощания
	6 занятие	развитие представлений о чувстве обиды.	Ритуал приветствия Разминка Упражнение «Моя обида» Ритуал прощания
	7 занятие	коррекция негативной установки на чувство обиды.	Ритуал приветствия Сказка про обиду Ритуал прощания
	8 занятие	коррекция эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.	Ритуал приветствия Беседа «Как мы боремся с трудностями, обидами» Ритуал прощания
	Закрепляющий	9 занятие	закрепление полученных знаний, опыта.
10 занятие		закрепление полученных навыков.	Ритуал приветствия Игра «Какое у меня настроение» Письмо Обиде Беседа «Что я понял?» Завершение тренинга

Выводы по Главе 2

Проведенное экспериментальное исследование по особенностям обиды как эмоционального переживания младшего школьника 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. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека.

2. У младших школьников преобладает средний уровень развития эмоционального компонента чувства обиды (77%), 23 % учащихся свойственен высокий уровень. При высоком уровне переживаемых эмоций дети застревают на чувстве обиды, проявляют гнев, враждебность, долго не могут забыть конфликтную ситуацию.

3. Ценностно- смысловой компонент чувства обиды находится в равной степени на среднем и низком уровнях развития (28% детей), на высоком уровне - 72% детей. Для высокого уровня развития поведенческого компонента свойственно неадекватное реагирование на фрустрацию, проявление физической агрессии, настаивание на своем мнении.

4. Итоговый уровень проявления чувства обиды среди учащихся четвертого класса – средний (77%).

5. С учетом полученных данных была разработана программа по организации психолого-педагогической работы с младшими школьниками, направленная на преодоление обиды как эмоционального переживания, включающая 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

Эмоции занимают одно из важнейших мест в психологической жизни человека, и по праву считаются той основой, на которой базируется интеллектуальная и духовно-личностная сфера. В содержание эмоциональной сферы входят как конкретные эмоциональные состояния, переживаемые в виде эмоций, аффектов, настроений, так и устойчивые личностные образования в виде интеллектуальных, эстетических, нравственных и других чувств, которые, закрепляясь и обособляясь, становятся чертами характера. В самом широком плане выделяют позитивные переживания: восхищения, ликования, радость и т.д.; и негативные – зависть, грусть, отчаяние, ревность и т.д. Они либо стимулируют активность, либо наоборот, подавляют и разрушают ее. В них выражается оценка индивидом своего взаимодействия со средой.

Среди большого числа переживаний и эмоций, которые испытывает человек, особое место занимает обида. Это одна из самых распространенных эмоций человека. По мнению практически всех ученых, исследователей, психологов, которые когда-либо занимались таким эмоциональным состоянием как обида, считается, что это негативное эмоциональное состояние. Обида появляется в детском возрасте. В многообразии эмоциональных состояний (радость, печаль, страх, и т.д.) переживание обиды младшим школьником занимает особое место. Внешняя обстановка, окружающая среда во многом определяют эмоциональные состояния ребенка. Частые обиды способствуют тому, что обида может перерасти в обидчивость как свойство личности и черту характера. Зачастую это чувство может возникать, когда человек попадает в неприятную для него ситуацию или с ним происходят какие-либо события и явления.

Чувство обиды проявляется не случайно. Это не врожденное чувство, не врожденное эмоциональное состояние. Проявлению обид способствуют

само общество, общение с близкими людьми, общение в коллективе сверстников.

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс, позволивший выявить особенности детей, подверженных частому эмоциональному переживанию обиды. В ходе исследования были проанализированы качества личности, влияющие на развитие чувства обиды. Результаты исследования показали, что детям, склонным к эмоциональному переживанию обиды свойственны: низкий и завышенный уровень самооценки, пониженное самоуважение. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. С детьми необходимо организовать психологическую работу в направлении коррекции установки на эмоциональное переживание, 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. Составленная программа занятий направлена на создание условий для преодоления эмоциональных переживаний, связанных с чувством обиды.

Анализ работы позволяет оценить её теоретическую и практическую значимость.

Теоретическая значимость заключается в изучении обиды как эмоционального переживания младших школьников.

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

Таким образом, эмоция обиды, несмотря на легкость возникновения, часто таит в себе тяжёлые последствия для человека. Преодоление обиды для людей должно стать целью самовоспитания. Для этого необходимо не только

сдерживать эту эмоцию, но и продуктивно работать с ней, преодолевая психологический дискомфорт, отказаться от воспоминаний, возвращений к психотравмирующей ситуации.

Преодолев обиду, человек начинает по - новому оценивать отношения с окружающими, к нему приходит понимание новых чувств и эмоционально положительных состояний.

Список литературы

1. Агеева З.А., Гриценко М.С. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. 2009. № 1. с. 19-23.
2. Анохин П. К. Эмоции и эмоциональные расстройства. – М.: Москва, 1966. – 420 с.
3. Ануашвили А. Н. Обида. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://anuashvili.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=73:2011-04-02-08-25-43&catid=1:latest-news.
4. Берн Э. Трансакционный анализ и психотерапия: Перевод с англ. – СПб.: Изд-во «Братство», 1992. – 224 с.
5. Блонский П.П. Психология младшего школьника. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 575 с.
6. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 350 с.
7. Бурлан Ю. Обида – деструктивное чувство. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.yburlan.ru/biblioteka/obida-destruktivnoe-chuvstvo>
8. Гассин Э. А. Психология прощения // Вопросы психологии. - 1999. - №4. - С. 93 - 102.
9. Герасимов С. В. Психология зла. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://goodtests.ru/books/psixologiya_zla/8_5_obid4ivost_i_obida/
10. Гребенюк О. С. Основы педагогики индивидуальности. Калининград, 1997. - 228 с.
11. Голованова Н. Ф. Педагогические основы социализации младших школьников: Автореф. дисс. докт. пед. наук. - Екатеринбург, 1996. -78 с.
12. Джеймс М., Джонгванрд Д. Рожденный выигрывать. Трансакционный анализ с гештальтупражнениями: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Л.

- А. Петровской. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Прогресс-Универс», 1993. – 336 с.
13. Еникеев М. И. Общая психология: учебник для вузов. – М.: Приор, 2000 – 400 с.
14. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. – М.:, 1971, - 130 с.
15. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. Ростов н/Д.: Феникс. 1997. 544 с.
16. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. –СПб.: Питер, 2008. – 583 с.
17. Мэй Р. Экзистенциальные основы психотерапии // Экзистенциальная психология. М: Апрель-пресс, 2001. - С. 65-84.
18. Набатова М.А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: дис. ... канд. пед. наук. Кострома. 2005. - 165 с.
19. Николаева Е.И. Детская обида: ее причины и последствия. // Народное образование. 2013. № 2. с. 247-251
20. 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>
21. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Педагогическое общество России. 2000. - 448 с.
22. Ольшанский Д. В. Обида. // Диалог. 1991. № 17. с. 11-13.
23. Ольшанский Д. В. Новая педагогическая психология. – СПб.: Изд-во: Академический проект 2002. – 528 с.
24. Орлов Ю. М. Обида. Вина / сост. А. В. Ребенок. - М.: Слайдинг, 2004. - 96 с.
25. Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.exdat.com/docs/5516/index-15812-12.html>
26. Психология эмоций. Тексты / Под ред. В. К. Вилюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтера. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.

27. Психологический словарь. А.Я. Психология [Электронный ресурс].
Режим доступа: <http://azps.ru/handbook/>
28. Психологические состояния / Сост. и общ. ред. Л. В. Куликова. – СПб: «Питер», 2001. - 512 с.
29. Психология человека от рождения до смерти. Под редакцией А.А. Реана. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2002. 656 с.
30. Поздняков Н.И. обидчивость как форма проявления гордости. Покровские образовательно-просветительские листки. Вып.29, СПб.:НЕСТОР, 2008. – 26 с.
31. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: «Прогресс», 1994. – 252 с.
32. Таргакова М.З. Психология обиды. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://орфографика.рф/marina-targakova-psihologiya-obidy>
33. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. – 256 с.
34. Фесюкова Л.Б. Курбатова З.А. Чувства. Эмоции. Комплект наглядных пособий для дошкольных учреждений и начальной школы. – Х.: Изд-во “Ранок”, 20 отдельных листов в папке. – 2006.
35. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / под ред. Г. В. Бурменской – М.: Прогресс, 1993. – 480 с.
36. Хрестоматия по истории зарубежной педагогики. /Под. ред. А.И.Пискунова. 2-е изд. — М.: Просвещение, 1981. - 528 с.
37. Шапкина А Н. Психотерапевтическая работа с обидой // МПЖ. 2005. № 3.
38. Шевардин Н. И. Социальная психология в образовании. – М.: «ВЛАДОС», 1995. – 544 с.
39. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга. Психология обыденной жизни. – М.: Знание. 1986. 96 с.
40. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. 1992. - 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Стимульный материал

Незаконченные предложения

1. Мне легко испортить настроение, так как

2. Я долго переживаю из-за мелких неприятностей, потому что

3. Дети, с которыми я играю

4. Мои близкие думают обо мне, что я

5. Посторонние разговоры и шумы очень меня отвлекают, потому что

6. Если меня обижают, то я

7. Мои друзья меня часто

8. Как меняется мое настроение, если меня обидели

9. Если меня кто-то обидел, то я испытываю

10. Если меня не понимают, то я испытываю

**Данные по методике Самооценка форм агрессивного поведения
(модифицированный вариант Басса-Дарки).**

И.Ф.	Виды агрессивного поведения									
	Физическая агрессия	Косвенная агрессия	Раздражение	Негативизм	Обида	Подозрительность	Вербальная агрессия	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
Кирилл П.	2	4	4	3	3	3	4	0	10	6
Диана Д.	4	1	4	4	3	2	4	1	12	5
Карина Н.	2	2	4	2	5	3	3	4	9	8
Егор К.	4	4	4	1	5	1	4	3	12	6
Степан Ш.	2	1	3	2	5	1	3	3	8	6
Алексей Л.	4	3	3	1	5	3	3	5	10	8
Дарья П.	4	3	3	2	5	2	4	2	11	7
Дарья Л.	3	3	3	2	5	3	3	1	9	8
Денис С.	5	4	4	3	4	5	3	2	12	9
Максим С.	3	0	3	1	5	3	2	5	8	8
Денис Х.	4	2	4	3	5	4	3	4	11	9
Настя П.	3	1	3	3	5	3	2	2	8	8
Милана А.	5	2	4	2	5	1	3	2	12	6
Александр Б.	3	0	4	4	5	3	2	5	9	8
Полина К.	5	3	3	3	5	3	4	3	12	8
Ульяна С.	5	1	3	0	3	3	2	3	10	6
Даша К.	4	2	2	3	5	4	2	3	8	9
Саша В.	5	3	3	3	5	3	4	2	12	8
Данил К.	4	2	2	3	3	2	3	4	9	5
Женя М.	4	0	2	1	3	2	3	0	9	5
Ангелина Б.	4	1	3	2	5	0	4	0	11	5
Яна А.	4	1	3	1	4	2	3	2	10	6

Программа психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды

Цель программы: создание условий для преодоления эмоциональных переживаний, связанных с чувством 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. Расширение представлений о чувстве обиды.
6. Коррекция негативной установки на чувство обиды.
7. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание доверительных отношений, вызвать у детей желание общаться, быть активными.

Задачи: заинтересовать, настроить на работу, поднять эмоциональный тонус.

Ход занятия:

Приветствие, представление психолога.

Упражнение «Имя»

Задача. 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.

Разминка

Психолог объясняет участникам, что занятия обычно начинаются с психологической «зарядки». Это важно, чтобы вы могли настроиться должным образом, так же, как настраивают свои инструменты музыканты в оркестре или как разогревают свои мышцы спортсмены перед тренировкой. Разминка позволяет сосредоточиться друг на друге, отвлечься от повседневности, переключиться на новый вид работы, отличающейся от школьных занятий.

«Разогревающая» игра «Летает - не летает»

Психолог организует детей, усаживает их на стульчики в круг, руки аккуратно кладут на колени.

Взрослый называет предмет и говорит слово "летает", например, сорока летает, вертолёт летает и т.д. Если взрослый называет предмет, который летает, детишки должны поднять руку. Если же взрослый называет предмет, который не летает, руку поднимать не стоит. Дети должны внимательно слушать, так как воспитатель или родитель будет поднимать руку и тогда, когда предмет летает, и тогда, когда он не летает вовсе.

Психолог говорит: "воробей летает" - и поднимает руку, затем говорит "дом летает" и тоже поднимает руку. Дети молчат. У многих ребят в начале игры рука непроизвольно поднимается вверх, в силу подражания. В этом же и заключается смысл игры: своевременно удержаться и не поднять руку, когда будет назван нелетающий предмет. Кто не удержался, тот выходит из игры. Игра очень хорошо тренирует слуховое внимание, заставляет ребёнка задуматься перед тем как сделать движения.

«Рисование себя»

Цель: Самораскрытие, работа с образом «Я».

Ход упражнения: Схематично нарисовать себя в виде растения или животного. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания

все работы вывешиваются на стенд и участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Ритуал прощания

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

Ход работы: участники 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. Психолог сообщает о том, что так будет заканчиваться каждое занятие.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: создание доверительных отношений между участниками группы.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Цель: создание положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми.

Инструкция: Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ей

приветствие. Нам необходимо выбрать то рукопожатие, которое мы будем с вами использовать на следующей встрече.

Игра «Путанка»

Цель: Эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Ход игры: выбирается один ведущий, остальные дети, держась за руки, запутываются. Задача водящего – распутать детей.

Игра «Чет и нечет»

Цель: снятие напряжения и зажимов, развитие инициативы, сплочение группы.

Ход игры: сейчас мы сыграем с вами в игру. Каждый должен отсчитать по 15 горошин, затем, зажав их в кулаке, начните ходить по классу. И как только вам захочется вступить в игру, остановитесь рядом с кем-нибудь и протяните ему кулак, в котором зажата какая-то часть ваших горошин. Протягивая своему партнеру сжатый кулак, спросите: «Чет или нечет?» Если 2-ой участник угадывает, то он получает эти горошины себе, если не угадывает, то отдает ему ровно столько горошин, сколько у него было в кулаке. Победит тот, у кого через 10 мин. окажется больше всего горошин.

Анализ упражнения:

- Понравилась ли тебе игра?
- Сколько раз тебе повезло в игре?
- У кого оказалось больше всего горошин?
- Есть ли у вас кто-то, кто остался совсем без горошин?
- Кто из вас угадывал лучше всех?
- С каким количеством человек ты играл?
- Что происходило чаще: тебя спрашивали другие дети или ты их?
- Ты играл по-честному?»

Кричалка: «Я очень хороший!»

Ребятам предлагают повторить слово вслед за психологом сначала шепотом, затем громко и очень громко. Таким образом, психолог и дети

прошептывают, проговаривают, прокрикивают слово «Я», затем слово «очень», и наконец, «хороший». Упражнение повторяется несколько раз.

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие адекватной самооценки.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Упражнение «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения:

Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Тот, кто ошибется, выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Примечание: с самого начала оговорить, что это шуточное упражнение и не стоит принимать его в серьез (обижаться).

Игра «Психологический автопортрет»

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 «Жу-жа»

Расставляются стулья на некотором расстоянии друг от друга. Дети делятся на пары. Каждая пара встает у своего стула. Все игроки должны

обязательно держаться одной рукой за спинку своего стула. Одному партнеру — «Жу-же» в каждой паре завязывают глаза и дают в свободную руку шарф или полотенце. Другой партнер — «дразнилка». По команде начинает дразниться: «Жу-жа! Жу-жа! Жу-жа!» «Жу-жа» может наказывать «дразнилку», махая шарфом. При этом пара должна двигаться вокруг своего стула, не отпуская его спинки, «дразнилка» убегает, а «Жу-жа» догоняет его. По команде игроки должны остановиться и поменяться ролями. Можно предложить детям поменяться партнерами. В конце игры дети садятся в круг и делятся впечатлениями. В какой роли больше понравилось быть? Какие чувства испытывали? Было страшновато, весело, обидно, неприятно?

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: развитие понимания себя и другого человека.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Разминка «Счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы.

Ход работы: психолог 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 «Камушек в ботинке»

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»

Цель: расслабление.

Ход работы: психолог: «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

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: формирование эмоциональной комфортности и спокойствия у детей.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Рисование «Моя семья»

Задача: закрепить у детей мысль о том, что они любимы и нужны.

Ход работы: Ребята, сейчас вы должны будете нарисовать свою семью, но не просто нарисовать, но ещё и прокомментировать роль каждого члена в этой семье.

Беседа «Вспоминаем сказку»

Проводится беседа с использованием книги Г.Х. Андерсена «Гадкий утенок». Психолог рассказывает, а участники помогают ему вспомнить сюжет сказки. Спрашивает у детей, какие чувства испытывает главный герой и как дети поняли это? По грустным картинкам, интонациям, по «грустным событиям».

Психолог просит показать детей, как грустил утенок, грустно произнести за него какую-то фразу, предлагает участникам проиграть отдельные эпизоды сказки.

Психолог спрашивает, какие чувства испытывают дети к утенку.

Упражнение «Пожалей птичку»

Психолог предлагает детям представить, что в холодный зимний день к каждому из них прилетела маленькая птичка. Птичка очень замерзла. Психолог просит детей пожалеть птичку, согреть ее в своих ладонях. Птичку нужно взять ее очень нежно, аккуратно погладить, потому что она очень маленькая и хрупкая, нужно согреть ее своим дыханием, прижать к груди. Потом, когда птичка согреется, ее нужно выпустить в небо.

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: развитие представлений о чувстве обиды.

Ход занятия:
Ритуал приветствия
Разминка

Цель: снятие напряжения.

Ход работы: психолог 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.

Упражнение «Моя обида»

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). 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

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Сказка про обиду

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

Ход работы: зачитывается сказка:

Жил-был мальчик Саша. Как все дети, он ходил в школу, а в свободное время играл во дворе с друзьями. Когда было тепло, ребята играли в догонялки и прятки. А когда мороз щипал за нос, дети с удовольствием катались с горки на санках. И так они весело и приятно жили и дружили.

Да как-то раз приключилась с Сашей одна история. В школе, где он учился, объявили соревнование. И на этом соревновании главный приз должен был достаться тому, кто быстрее всех добежит до финиша. Все мальчики захотели принять участие в соревновании. И Саша тоже захотел. И каждый мечтал выиграть главный приз. А Саша был просто уверен, что главный приз достанется именно ему. Когда началось соревнование, все мальчики стали на стартовую линию, а учительница физкультуры командовала: «На старт, внимание, марш!»

Она махнула красным флажком, и все ребята дружно побежали. Сначала все участники забега бежали ровно, но потом то один мальчик стал вырываться вперед, то другой. И Саша тоже иногда бежал впереди всех. Но к финишу он пришел вторым. Первым пришел его друг Коля, который и выиграл главный приз.

Саше стало очень обидно. Он даже заплакал от обиды. Вот так: «Ааааа!» И вдруг почувствовал, что кто-то стоит рядом с ним. Это было очень маленькое существо, ростом с Сашино колено.

— Ты кто? — спросил Саша.

— Я — Обидюка, — ответило существо.

— А откуда ты взялась? Что-то я тебя раньше не видел, — поинтересовался Саша.

— Ты и не мог меня раньше видеть. Я прихожу только к тем, кто обиделся, — пояснила Обидюка и с сочувствием спросила: — Скажи, тебе обидно, что главный приз выиграл не ты?

— Очень обидно, — хмуро сказал Саша.

— Ну вот! — обрадовалась Обидюка. — Потому я к тебе и пришла. И теперь я буду дружить с тобой. А ты будешь делать то, что я скажу. Хорошо?

— Хорошо, — ответил Саша и спросил: — А что надо делать?

— Во-первых, не дружи больше ни с кем. Во-вторых, отойди в сторону и надуйся. И в-третьих, когда тебя позовут играть, скажи: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду», — посоветовала Обидюка.

Саша так и сделал. Отошел в сторону и надулся.

Но едва он отошел в сторону, как Обидюка стала больше. Была Саше по колено, а стала по пояс.

Когда Коля позвал Сашу поиграть вместе, Обидюка зашептала: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду» — и Саша послушно повторил за ней эти слова. Коля пожал плечами и ушел, а Обидюка засмеялась и выросла еще больше. Теперь она была ростом с Сашу.

Мальчику стало весело. Ему понравилась эта игра. Когда к нему подошел его друг Витя и тоже позвал поиграть вместе, Саша уже с удовольствием надулся, отвернулся и сказал: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду». И еще топнул ногой. И посмотрел на Обидюку. Она была уже на две головы выше его.

И вдруг Саша увидел лицо Обидюки. Теперь оно совсем не улыбалось, а оказалось очень неприветливым и даже злым. Отвернулся Саша от Обидюки и посмотрел в другую сторону. И стало ему так грустно: его друзья бегают, играют все вместе, а он тут с этой Обидюкой один! И так ему захотелось к ним, так захотелось! Закричал им Саша: «Подождите, я с вами!»

И побежал. Напрасно Обидюка тянула его к себе. С каждым Сашиним шагом она становилась все слабее и меньше. Саша прибежал на площадку и стал играть вместе с друзьями. А Обидюка совсем исчезла. И Саша про нее даже не вспомнил. Хорошо с друзьями!

Далее психолог спрашивает детей о том, что же могло случиться с Сашей, если бы он и дальше продолжал подчиняться Обидюке. 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

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: коррекция эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Беседа «Как мы боремся с трудностями, обидами»

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Ход работы: психолог: «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?

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: закрепление полученных знаний, опыта.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Игра «Назови друга»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы.

Все сидят на ковре в кругу. На счет три они начинают ритмично хлопать себя по коленям. Психолог называет имя кого-то из присутствующих. Все дружно и ритмично повторяют прозвучавшее имя, не забывая хлопать по коленям. Это продолжается до тех пор, пока хозяин имени не назовет кого-то другого из присутствующих. Игра повторяется вновья.

Игра «На что похоже мое настроение»

Участники передают друг другу мяч под музыку. Когда музыка замолкает, тот, у кого оказался мяч, отвечает на вопрос ведущего: «На что похоже твое настроение?» Причем психолог каждый раз предлагает новые сравнения: «На какой цвет, предмет, растение, животное, героя мультфильма похоже твое настроение?»

Беседа по теме групповых встреч

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?

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: закрепление полученных навыков.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Игра «Какое у меня настроение»

Участники передают друг другу мяч. Тот, у кого мяч, называет свое настроение.

Письмо Обиде

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

Ход работы: психолог сообщает о том, что школьники очень хорошо выполняли все задания, многому научились, и предлагает написать прощальное письмо своей обиде / обидам. После этого желающие могут прочесть свое письмо.

Беседа «Что я понял?»

Описание упражнения: Происходит обсуждение опыта, полученного детьми, подведение итогов, чему научились, как лучше себя вести в той или иной ситуации, какие чувства испытывали они на протяжении занятий, какие выводы для себя сделали.

Завершение тренинга.

Прощание участников, высказывание пожеланий каждому участнику.