

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕР-
СИТЕТ им. В. П. АСТАФЬЕВА»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Факультет начальных классов
Выпускающая кафедра педагогики и психологии начального образования

Лактионова Анастасия Александровна

ВЫПУСКАЮЩАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ОБИДЫ У МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Психология и
педагогика начального образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой, к.пс.н., доцент, доцент по кафедре
психологии Н.А. Мосина

(дата, подпись)

Руководитель:

к.пс.н., доцент по кафедре педагогики и психологии
начального образования М.В. Сафонова

(дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся: Лактионова А.А.

(дата, подпись)

Оценка _____
(прописью)

Красноярск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| Глава 1. Психолого-педагогические основы изучения проблемы обиды в младшем школьном возрасте..... | 6 |
| 1.1. Сущность понятия обиды в психологической науке..... | 6 |
| 1.2. Особенности, причины и последствия переживания обиды в младшем школьном возрасте..... | 16 |
| 1.3. Психолого-педагогические приемы работы с обидой..... | 23 |
| Выводы по Главе 1..... | 27 |
| Глава 2. Экспериментальная работа по изучению особенностей проявления обиды у младших школьников..... | 28 |
| 2.1. Методическая организация исследования..... | 28 |
| 2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение..... | 31 |
| 2.3. Программа психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды..... | 39 |
| Выводы по Главе 2..... | 45 |
| Заключение..... | 47 |
| Список используемых источников..... | 49 |
| Приложения..... | 54 |

Введение

Актуальность исследования. Одной из важных составляющих личности, непосредственно влияющих на ее развитие, является эмоциональное состояние. Эмоции – это психические процессы, протекающие в форме переживаний и отражающие личную значимость, оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции регулируют деятельность индивида; практически все эмоциональные состояния отражаются на поведении личности [18, с. 125].

Поэтому важно уделять особое внимание эмоциональному фону, чтобы обеспечить полноценное развитие человека. В связи с этим обратим внимание на этап становления эмоциональных реакций, а именно на младший школьный возраст. Данный этап начинается с кризиса семи лет, и поэтому, по мнению многих ученых (Л.И. Божович, В.В. Ковалева, А.Н. Лука, В.С. Мухиной, П.М. Якобсона), он является наиболее «эмоционально насыщенным». У младшего школьника появляется способность подавления нежелательных эмоциональных реакций, при этом преобладают отрицательные черты в отношении к самому себе (Д.И. Фельдштейн). Отрицательный эмоциональный фон может присутствовать достаточно часто, влияя на психологическое здоровье ребенка [32, с. 144].

Еще Л.С. Выготский указывал на то, что развитие познавательной деятельности у детей связано с динамично изменяющейся эмоциональной сферой. Несформированность или нарушение эмоциональных качеств оказывает отрицательное воздействие на развитие личности.

Остановимся на одном из проявлений эмоций – чувстве обиды. Обида – это естественная психологическая реакция, различного характера (скрытого, демонстративного), оказывающая влияние на другого индивида (манипуляция), возникающая в результате несоответствия реальности и ожиданий. В основе ощущения обиды лежит фрустрация – обман, тщетное

ожидание, расстройство. Высокий уровень фрустрации приводит к дезорганизации деятельности и снижению ее эффективности. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения [34, с. 12].

Исследованием проблемы состояния обиды занимались выдающиеся ученые: К. Изард, Х. Коут, М.С. Неймарк, Д. Паттерсон, Э. Шостроми другие.

Данная проблема актуальна в современном мире. Становится все больше детей с эмоциональными проблемами. Некоторым необходима помощь в преодолении состояния обиды. Если этого не делать, то проблема будет сопровождать человека в течение всей жизни. Это очень значимое чувство, которое нельзя оставлять без внимания. Например, если у ребенка останется обида на друга, который не сдержал обещания, то он может перестать доверять людям и не станет делиться с близкими чем-то важным. Именно поэтому важно обратить внимание на проявления обиды в младшем школьном возрасте.

Цель работы: на основе изучения особенностей проявления обиды у младших школьников составить программу по преодолению чувства обиды.

Объект исследования: эмоциональные переживания детей в младшем школьном возрасте.

Предмет исследования: особенности проявления обиды младшем школьном возрасте.

Задачи работы:

1. Рассмотреть теоретические основы проблемы проявления обиды в младшем школьном возрасте.
2. Изучить и проанализировать особенности, причины и последствия проявления обиды в младшем школьном возрасте.
3. Подобрать диагностические методики для изучения проявления обиды в младшем школьном возрасте.
4. Провести эмпирическое исследование, направленное на изучение особенностей проявления обиды в младшем школьном возрасте.

5. Описать особенности проявления обиды в младшем школьном возрасте.

6. Разработать программу психолого-педагогической помощи младшим школьникам по проживанию чувства обиды.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что проявления чувства обиды современных младших школьников:

1) включает в себя три компонента: когнитивный, эмоциональный, поведенческий;

2) характеризуется: отсутствием понимания ситуаций возникновения чувства обиды и причин поведения другого человека, что может стать причиной нарушений во взаимоотношениях с другими;

3) может быть преодолено с помощью реализации программы психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды, целью которой является создание условий для преодоления эмоциональных переживаний.

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

1. Анализ психолого-педагогической литературы.
2. Тестирование.
3. Количественный и качественный анализ данных.

Экспериментальная база исследования: констатирующий эксперимент проводился на базе МБОУ «Новобирилюсская СОШ» с. Новобирилюссы. В нем приняли участие 14 школьников в возрасте 8-9 лет (2 класс), 17 школьников в возрасте 10-11 лет (4 класс).

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка используемых источников, приложений.

По теме исследования имеется публикация.

Глава 1. Психолого-педагогические основы изучения проблемы обиды в младшем школьном возрасте

1.1. Сущность понятия обиды в психологической науке

Существует немало проявлений душевной жизни человека, осмысление которых бывает затруднительно без обращения к уровню духовности человека, в частности, феномен обиды. Относительно недавно эта тема снова привлекла внимание исследователей, особенно в контексте терапевтической практики.

Обида как явление достаточно распространено, однако в научной литературе этот термин встречается нечасто. Тема обиды затронута многими авторами в рамках своих концептуальных схем. Например, с позиции психоаналитической концепции тема раскрывалась в работах К. Хорни и А. Фрейд. Ф. Перлз, как основатель гештальт терапии, рассматривает обиду как крайнее проявление «незаконченного дела» [33, с. 275].

Э. Берн затрагивал тему обиды с позиций транзактного анализа в контексте деструктивных игр и жизненного сценария. Работ, посвященных непосредственно этой теме, крайне мало, но, что примечательно, все они носят характер практического применения.

Существует ряд работ, которые анализируют значение слова «обида» в русском и иностранных языках [47].

В российской психологии Д. Ольшанский рассматривает обиду как демонстративную реакцию. А. Шмелев относит обиду к признакам эгоцентризма. В. Столин обидчивость определяет как одну из внутренних преград личности, препятствующих самокритике. Типологии К. Леонгарда, А. Личко, Э. Шострома, К. Юнга содержат описание некоторых вариантов проявления обидчивости, что в сочетании с другими чертами образует характер человека. Вместе с тем обида и обидчивость не стали предметом специальных исследований и, как правило, рассматриваются в русле возрастной психологии и психотерапии [56, с. 127].

П.А. Стовбчатый относит обиду к одному из оттенков интонации, отмечая ее значимость в передаче чувств [49].

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» [3].

Как считает С.А. Малахова, в современном русском языке сохранилось два значения лексемы обида: «чувство, эмоция» и «поступок, вызвавший эмоцию». Этимологически слово «обида» связывают:

- 1) со славянским *ob-videti*, близким по значению глаголу «видеть»;
- 2) предположительно с лат. *invidia* – зависть, недоброжелательство, *invidere* – завидовать, желать зла, ненавидеть;
- 3) «вокруг, огибая, минуя», т.е. с идеей обделить взглядом, не посмотреть, обойти вниманием;
- 4) с русским диалектным «обизор» – позор, стыд, поношение, срам (обизорный – обидный, оскорбительный, позорный, постыдный) [47].

Интересно толкование слова «обида» в английском языке. С.А. Малахова проводит анализ эквивалента русского слова «обида» – лексемы «*offence*», у которой можно выделить такие значения:

- 1) нарушение моральных или социальных правил и норм, грех; нарушение закона, наказуемый поступок; причина, вызвавшая подобные нарушения;
- 2) прямое или опосредованное действие, которое оскорбляет, раздражает или сердит;
- 3) чувство обиды, досады;
- 4) нападение, посягательство.

Были и такие значения слова «*offence*» – ущерб, рана, боль, грех, но сейчас они считаются устаревшими. *Offence* не является полным

эквивалентом русскому слову «обида», а больше сближается с русским «оскорбление» (с поступком).

В пределах синонимического ряда «чувство обиды» синонимичные лексемы делятся на две группы:

1) обида как чувство, вызывающее досаду, негодование, возмущение (*resentment, indignation, displeasure*). Эту группу объединят семантический признак «*anger, annoyance*» (гнев, раздражение);

2) обида как реакция на публичное оскорбление чести и достоинства (*umbrage, pique, affront, insult*). Эту группу объединят семантический признак «*hurtsmb 'sprideorsel-respect*» (ранить гордость).

Таким образом, в самом значении слова «обида» можно выделить несколько уровней функционирования обиды:

- 1) чувство, эмоция (аффективный элемент);
- 2) некоторая система восприятия, внимания, оценка, а именно – видеть, обойти вниманием или не обратить внимания (когнитивный элемент);
- 3) поступок (поведенческий элемент);
- 4) поношение, срам (нравственный элемент) [47].

Анализ слова «обида» характеризует его внешний план (поведенческий уровень – оскорбления разного уровня) и внутренний план (психологический уровень). Психологический уровень представлен сложно: комплексом чувств, эмоций, оценок, а также нравственным элементом.

В психологической литературе в настоящее время существуют следующие распространенные взгляды на обиду.

Е.П. Ильин в фундаментальном труде «Эмоции и чувства» относит обиду к классу «фрустрационных эмоций» и определяет ее как «эмоциональную реакцию на несправедливое отношение к себе ... когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек сознает, что его незаслуженно унижают» [19, с. 165].

Ю.М. Орлов называет обиду «болезненной эмоцией» [38] и выделяет три элемента в обстоятельстве обиды:

а) ожидания относительно поведения человека (как он должен себя вести, если он является моим другом). Представления об этом складываются в опыте общения;

б) поведение другого человека, которое отклоняется от наших ожиданий в неблагоприятную сторону;

в) эмоциональная реакция, которая вызвана несоответствием наших ожиданий и поведением другого человека.

М.А. Набатова трактует обиду как «характерное эмоциональное переживание», как «переживание, связанное с несправедливостью во взаимоотношениях между партнерами по общению» [28]. Причина обиды заключается в несовпадении между тем, что мы ожидаем от человека, и его реальным поведением.

А.Н. Шапкина выделяет условия возникновения обиды:

1) наличие жизненно важных отношений субъекта (нечто «живое» в человеке, что может быть затронуто);

2) акт затрагивания этого жизненно важного отношения (субъект, который затрагивает) и обнажения, активизации, высвечивания посредством боли этой части жизненного мира;

3) реакция на это человека: обидеться или нет, что заключается в свободной воле человека [31].

А.Н. Шапкина указывает на то, что «состояние обиды (его качество, интенсивность, само его возникновение) не определяется прямо ни затронутыми интересами субъекта, ни воздействием «агента»; в конечном счете оно определяется лишь тем, как реагирует субъект» [59, с. 179]. Иначе говоря, обида – это не просто эмоциональная реакция, а обратная связь человека как личности со своими ценностями, отношениями, смыслами.

З.А. Агеева и М.С. Гриценко рассматривают обиду как «негативное эмоциональное переживание», «специфическое эмоциональное состояние» и как «реакцию на несоответствие ожидаемого и реального поведения партнера по общению» [1, с. 19].

Ю.М. Орлов связывает причину возникновения обиды с тем, что мы думаем, будто другой человек запрограммирован нашими ожиданиями, отрицая его возможность на самостоятельное решение. Обида возникает из стремления «запрограммировать» другого, чтобы человек действовал так, как нужно нам. Здесь выделяется определенный манипулятивный аспект обиды [47].

С позиции Н.Ю. Гусакова, обида – не просто эмоциональная реакция на несправедливость, но и действие, определенный процесс, а в любом процессе, субъектом которого является человек, присутствует цель, порядок действий и результат [15, с. 73]. В центре всего механизма обиды Н.Ю. Гусаков располагает чувство собственного достоинства и ценность. Обида – это униженное достоинство человека, либо нереализованная потребность в признании. При этом в акте обиды не так важно реальное поведение партнера по общению, которое будто вызывает негативные эмоции по причине расхождения с моими ожиданиями, сколько конфликт между моим же образом Я-ожидаемого и Я-отраженного. И между тем, что я есть для себя до обиды и что я есть для себя после нее.

Действия обиженного в последовательности элементов включают [15, с. 28].:

- наличие цели (действия обиженного человека последовательны и логичны);
- наличие у обиженного ценности себя для себя (идеи собственного достоинства);
- наличие в понимании обиженного идеи справедливости / несправедливости;
- наличие несправедливого (оскорбительного, обидного) действия;
- понимание факта несправедливого (обидного) поступка.

Ю.В. Печин немного позднее дополняет последовательность:

- реакция на обиду (агрессия / уход в себя; реакция словом / делом; вербально / невербально);

– поведение после обиды (активное мщение; обострение, углубление конфликта; подогревание обиды в себе; равнодушие, «забывание» обидчика, поиск путей примирения);

– завершение (разрыв отношений; «заморозка» конфликта; примирение; прощение) [41, с. 95].

Функционально определяет обиду О.А. Апунович как «негативное переживание, сигнализирующее о нарушении социального контакта», одновременно являясь «позитивным регулятором», который стимулирует человека на восстановление нарушенного контакта [4, с. 4], как «отрицательное эмоциональное состояние, переживаемое как несправедливость и беспомощность, возникающее в результате рассогласования ожиданий и реального поведения субъектов по взаимодействию, в ситуациях, имеющих личностную значимость».

Ю.В. Печин высказывает мнение о том, что обиду можно рассмотреть как страсть [41]. При этом автор ссылается на понятие страсти, данное С.Л. Рубинштейном, где под страстью понимается сильное, стойкое, длительное чувство, которое оказывается способным пускать корни в человеке, а также захватывать его и владеть им. В страсти ярко выражен волевой момент стремления. Страсть есть единство эмоциональных и волевых моментов, стремление в нем преобладает над чувствованием (С.Л. Рубинштейн, 1999). В этом смысле обида может представляться как сильное, стойкое, длительное чувство, характеризующее волевое стремление человека.

На уровне обыденного сознания представления молодых людей об обиде рассмотрены в работе С.А. Месникович и И.В. Журавлевой [26]. С обидой ассоциируется общее, значение, которое закреплено за ним: «несправедливость», «отрицательный эмоциональный фон», «недовольство», «негативная реакция», «огорчение», «результат непонимания со стороны других». В работе были обозначены ситуации, которые вызывают обиду: исключили, обманули, отвергли, не заметили, нагрубили, не оценили,

забыли. Все упомянутые ситуации указывают на безнравственное действие и возникающий некоторый душевный вред, который сопровождает обиду.

В исследовании Н.А. Савченко находим, что Е.И. Триандофилова характеризует обиду как плод уязвленной гордости человека, «созревающий» не столько от злобы других, сколько от большой любви к себе. «Корень обиды – самолюбие» [53, с. 75]. Обида – это результат различия между тем, что мы ожидаем от других, и тем, что мы получаем от них. Чем сильнее это отклонение, тем более несправедливым нам кажется это «получаемое». Хотелось бы отметить слово «кажется», то есть крайнюю субъективность взгляда человека на вопрос о справедливости. Проблема не в окружающих, а в завышенных ожиданиях по отношению к ним, в самолюбии (считаем себя достойными лучшего отношения).

Если провести краткий обзор исследований темы в 2001–2020 гг., то можем выделить следующую динамику взглядов на обиду.

Технико-психологический уровень – фрустрационная (Е.П. Ильин) [19], болезненная эмоция (Ю.М. Орлов) [36], эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе.

Личностный уровень – переживание, связанное с несправедливостью во взаимоотношениях между партнерами по общению (М.А. Набатова)[28], «специфическое эмоциональное состояние» и «реакция на несоответствие ожидаемого и реального поведения партнера по общению» (З.А. Агеева, М.С. Гриценко)[1]; негативное переживание, сигнализирующее о нарушении социального контакта, отрицательное эмоциональное состояние, переживаемое как несправедливость и беспомощность, возникающее в результате рассогласования ожиданий и реального поведения субъектов по взаимодействию (О.А. Апунович) [4].

Параллельно с этим открывается и другой уровень размышлений.

Рефлексивный уровень – действие, процесс, механизмом которого служат чувство и ценность собственного достоинства, тесная связь с самовосприятием между самообразом Я-ожидаемого и Я-отраженного

(Н.Ю. Гусаков) [15]; показатель уровня саморегуляции (реагирования) человека (А.Н. Шапкина) [59].

Духовный уровень – попытка связать обиду как страсть (Ю.В. Печин) [41], как плод уязвленной гордости человека (Е.И. Триандофилова)[53].

Технико-психологический уровень связан с эмоциональной реакцией, личностный уровень – с переживанием справедливости или несправедливости отношений с другими людьми. Рефлексивный уровень связан с образом-Я (представление о собственном достоинстве) и уровнем саморегуляции, из него исходящим. Духовный уровень связан со страстью гордости.

При этом в классической науке (которая обходит темы, потенциально выводящие ее в плоскость религии) остаются признанными и пригодными для исследования два уровня – технико-психологический и личностный. В крыле психологии, которая открыта соприкосновению с религией, открываются уровни рефлексивный и духовный. Таким образом, в теме обиды выделяются два аспекта: внешний и внутренний.

К внешнему аспекту можно отнести технико-эмоциональный и личностный уровни, т.к. они наиболее открыты и явны самому себе и другим людям посредством эмоций. К внутреннему аспекту – рефлексивный и духовный – самые сокрытые для других людей и для самого себя пласты человеческой души. Чтобы осознать этот уровень, человеку нужно провести глубокий самоанализ. Причем самый глубокий пласт – духовный – связан с существованием страсти.

Исходя из этого, можно сказать, что обиду составляет внутренний и внешний план: внешний план – это эмоция, поступок, вызывающий эмоцию, а внутренний план – это система самовосприятия, которая тяготеет к страстью гордости. Собственно, в этом смысле, в ситуации, когда человек обижается или обижает другого человека, проявляется внутренний, духовный, скрытый, невидимый глазу уровень самопознания – наличие у человека страсти гордости. Интуитивно это понимание заложено в самом

слове «обида».

Г.М. Бреслав указывает, что в «многолетних родственных отношениях обиды могут становиться очень устойчивыми и в них полностью теряется понимание причинно-следственных отношений, что означает также предельное усложнение различия обидчика и обиженного. Каждая сторона считает именно другую сторону обидчиком и рассматривает свое негативное поведение лишь как естественную реакцию на проступок обидчика. Цепочка таких реакций может длиться многие годы, и обиды при этом продолжают консолидироваться. Разорвать этот порочный круг взаимных обид становится с годами все труднее. Не менее часто такое происходит в партнерских отношениях, причем накопление таких обид может происходить гораздо быстрее в силу значительно более высоких притязаний и ожиданий. Возлюбленные, в частности, вовсе не ожидают игнорирования или критики от своих партнеров и воспринимают такие проявления весьма болезненно и надолго» [6, с. 31].

Осознание обиды в смысле позора – некоторое обнажение для самого человека его болевых, душевных точек. В момент обиды перед самим человеком выставляются на позор (т.е. обнажаются) какие-то его скрытые проблемы и слабости (немощи), появляется чувство беспомощности и, как следствие, естественная реакция – раздражение, гнев из-за этой своей слабости. Характерными признаками определения обиды являются болезненность реакции, понимание несправедливости по отношению к себе, фиксация рассогласования ожидаемого и реального поведения другого человека. Гордыня – это ложное представление о своих способностях, возможностях. Обида – ответ на раскрытие своих немощей (аспект самовосприятия), проявление злобы на то, что себе самому открывается эта немощь. В осмыслении обиды и способов избавления от нее необходимо учитывать это крыло самопознания, то, что в обиде обнажаются собственные проблемы, немощи, неспособности, которые внутренним оком «обойдены вниманием». Как видно, в этом смысле значение слова «обида» как позор,

умышленное лишение внимания открывается во внутреннем, духовном смысле. И в этом смысле обида несет функцию индикатора духовного состояния человека.

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.) [45].

М.Ю. Орлов рассматривает три шага для ослабления обиды:

1) понять себя, то есть сделать объектом умозрения мои ожидания, относительно поведения другого, то есть применить ключ 1: «Как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?»

2) понять обидчика, объяснить реальное поведение этого другого: «Почему он ведет себя именно так, а не иначе?»

3) совершить акт принятия другого таким, каким он есть, простить, признать его свободу вести себя как угодно, даже обижать меня [37].

Таким образом, понимание, изучение обиды и направления терапевтической работы с ней могут существовать во внешнем и внутреннем аспектах. Как внешний аспект обида рассматривается как оскорбление и открывается в виде негативных эмоций и переживаний, и это решается традиционным арсеналом психологических техник и методик. Как внутренний аспект обида существует как тайное, сердечно-человеческое проявление страсти гордости.

Из этого следует, что в современной науке существуют различные точки зрения на то, что представляет собой обида как устойчивое личностное свойство. Мы придерживаемся общепринятого определения, согласно

которому обида является отрицательным эмоциональным состоянием, возникающим из-за расхождения ожиданий и реального поведения субъектов по взаимодействию.

1.2. Особенности, причины и последствия переживания обиды в младшем школьном возрасте

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 [31].

Е.И. Николаева пишет, что причина детской обиды кроется не во внешних обстоятельствах, а в семье, в отношениях ребенка с родителями. Широкая распространенность явления свидетельствует о наличии объективных причин для этого. Первой причиной является то, что ребенок и родитель имеют разные взгляды на все события жизни. Рассмотрим пример. Однажды мама с четырехлетним сыном стояли перед большим окном, выходящим в сад большого общественного здания. Мать наслаждалась видом зимнего леса, когда сын вдруг забеспокоился и стал указывать на что-то внизу. Она сразу и не поняла – на что. Когда они вышли, оказалось, что это была игрушечная машинка. Мир предстал перед каждым из них разными своими сторонами[29].

В работе О.Д. Новиковой распространенными ситуациями, в которых возникает чувств обиды, были обозначены:

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

Исследование показало, что обида воспринимается детьми как открытый конфликт [31].

Примерно до шести лет ребенок принципиально отличается своим восприятием мира от взрослого. Он доверяет свои ощущениям, тогда как взрослый давно расстался с наивным чувством, что мир устроен так, как об этом говорят ему органы чувств. Он знает, что хоть и глаза его видят, что луна идет вслед за ним, на самом деле она движется по своим лунным законам. Ребенок же, видя, как она идет вслед за ним, абсолютно уверен, что она идет лично за ним. Пройдет время, пока он не поймет, что небо на горизонте не сходится с землей, небоскреб не «скребет» небо своей вершиной, а луне все равно, что делает маленький мальчик на Земле. Это явление – неоправданное доверие к собственным органам чувств – называется детским реализмом. Оно состоит в том, что ребенок открыт и доверчив к своим ощущениям, принимая результат своего восприятия за реальный мир, а не за собственную модель этого мира. Детский реализм представлен в ребенке двумя своими аспектами: интеллектуальным (восприятие мира) и моральным. Согласно моральному реализму, ребенок может оценивать поступки людей только по одну критерию, часто — только по результату [29, с. 83].

Детям до 7 лет можно предложить задачу: Петя – мальчик, который помогал маме мыть посуду и разбил две тарелки. Тарелки были скользкими и сами выскочили из рук. Вася, когда мама ушла в магазин, забрался в шкаф, чтобы взять конфету, и разбил одну тарелку. Мама договорилась с Васей, что перед обедом конфеты есть нельзя. Какой из мальчиков заслуживает большего наказания? Подавляющее большинство дошкольников утверждает, что Петя, потому что разбил две тарелки.

Когда родители наказывают ребенка не за последствие, а за причину поступка, то ребенок не понимает, что происходит, и имеет все права на обиду, если родитель не сел рядом с ним и не объяснил, за что конкретно он наказывал ребенка. Причиной же – чаще всего в домашних ситуациях –

является нарушение договора, а именно договора с родителем. Родители наказывают его не за то, что он не хочет вставать утром, а за то, что вчера вечером, когда просил поиграть еще какое-то время, обещал рано проснуться; не за двойку в дневнике, а за то, что когда вы спрашивали про выполненное домашнее задание, сказал, что все сделали т. д.

Во всех этих случаях наказание не может быть спонтанным. Нужно сесть и объяснить про договор, про доверие, которого опасно лишаться, потому что только на этом и стоит семья. Но этот разговор должен начинаться не в момент наказания, а задолго до него, когда малышу родители рассказывают о семье, о доверии в ней, о том, как поступают они сами и чего ждут от него, когда что-то идет не так. Очень важно ребенку объяснить правила, по которым живет семья. И тогда он будет понимать, как стоит вести себя в разных ситуациях.

Но это только одна сторона обид. Вторая — это пренебрежение детскими «пустяшными» занятиями для каких-то очень важных взрослых дел. Да, часто от взрослых дел зависит благосостояние семьи. Но от «пустяшных» детских дел зависит эмоциональный мир семьи, отношение ребенка к себе, к своей семье, к миру.

Действительно, существуют ситуации, когда нет времени удовлетворять «пустяшные» проблемы детей. Конечно, но за этими моментами есть более легкие периоды. Вот именно тогда нужно вернуться и сказать ребенку, что вам так не хватало знаний о том, что он делает, потому что вы решали важные дела. Но теперь вы хотите его выслушать. И нужно слушать. Не вещать, не читать нотации, а встать на место маленького сына или дочери и увидеть мир их глазами.

Но иногда взрослые нарушают договор не потому, что пренебрегают желаниями ребенка, а потому что так складываются обстоятельства.

Обычно конфликтные ситуации среди детей младшего школьного возраста типа «ученик-ученик» возникают из-за взаимных обид или из-за обиды с одной стороны [30]. Многие дети начальных классов еще не

способны полностью выразить словами все свои мнения, эмоции, защитить себя в случае агрессии со стороны другого ребенка. Среди мальчиков в таких ситуациях возникают драки, а девочкам свойственна молчаливая обида, которая намного сильнее травмирует психику школьника. Она может выражаться в заниженной самооценке, возникновении повышенной тревожности у ребенка, даже в нежелании идти в школу.

Дети младшего школьного возраста легко осваивают сложные умственные навыки и формы поведения [31]. В этом возрасте происходит становление эмоциональной сферы ребенка, формируется его воля, мотивы, потребности, деятельность, закрепляются основные способы реагирования на воздействие окружающей среды.

Необходимо договариваться с ребенком, что о некоторых вещах не стоит говорить в классе, потому что может быть невыполнение обещания. И делиться с друзьями определенной информацией стоит только тогда, когда есть все документы или все данные.

Стоит в договоре с ребенком говорить прямо, что вы идете на работу (или в другое необходимое место) не «на минутку» (что невозможно по определению), а на столько времени, сколько от вас потребуют. Для ребенка центральными явлениями будут события его жизни, и никаким образом не объяснить, почему вы задерживаетесь. Любое объяснение будет «плохим» объяснением. А потому стоит заранее подготовиться к разным вариантам и взять с собой нечто, чем можно занять ребенка, пока вы выполняете ваши обязанности.

Есть еще один момент в жизни, который может привести к обиде. Для ребенка игрушки и мелочи в киосках или в больших универмагах — желанное богатство. Они привыкают просить эти безделушки, хотя забывают о них в тот же момент, как становятся их обладателями.

Ситуация социального развития ставит детей в условия, при которых они должны развернуто обосновывать справедливость своих высказываний, поступков и действий. На основе этого 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 [14, с. 96].

Л.С. Выготский связывал развитие рефлексии с привнесением в поступки ребенка интеллектуального момента, который «вклинивается» между переживанием и непосредственным поступком [10]. По мнению Н.Ф. Головановой, то, что ребенок переживает как событие свои внутренние переживания, невидимые окружающим, есть самое яркое проявление рефлексивности сознания [13].

Родители чаще всего используют две тактики. Первая состоит в том, что некоторые родители говорят, что денег нет. Но ребенок видит, как родитель расплачивается, и понимает, что ему откровенно врут. Это весьма неэффективный выход из ситуации, потому что он учит ребенка тому, что родители врут, то и ему можно, а также тому, что нужно просто подольше «понудеть», чтобы родитель все же купил то, что хочется.

Вторая тактика состоит в грубом отказе. Если все дети в группе детского сада или в классе имеют то, что просит ребенок, а родители не покупают это, то вероятность обиды весьма велика. Правильной тактикой будет разговор с ребенком до магазина о том, что деньги есть, но они предназначены на определенные траты. Ребенок может желать нечто, но получит только при определенных условиях, о которых родители и договариваются с ребенком заранее.

Иногда складываются ситуации, когда родители имеют определенную идею и проводят ее через детей, не включая детей в обсуждение этих проблем.

Одна из самых мощных обид ребенка – отсутствие защиты взрослого простив насилия со стороны детей. И здесь могут быть разные варианты.

Уровень агрессии не только во взрослых, но и в детских коллективах

слишком высок. И родитель должен научить ребенка быть адекватным этому коллективу. Здесь не может быть одного решения. Один из возможных путей, хотя и не самый простой, — поговорить с родителем ребенка, задирающего вашего ребенка, и устроить совместные прогулки. Многих родителей также заботит поведение своего ребенка, и они могут согласиться на такие акции. Именно тогда вы проконтролируете причины, ведущие к неадекватному поведению, которые может не замечать учитель. Но вы зато сможете посмотреть и на то, как ведет себя ваш ребенок, и как действует другой. Важно не наказывать ни одного, ни другого, но научить каждого получать удовольствие от общения [29, с. 84].

Наверное, самые тяжелые обиды остаются тогда, когда родители становятся не на сторону ребенка, а на сторону учителя, директора или психолога. Не стоит вообще говорить о ребенке с людьми при нем. Необходимо всегда стараться убрать ребенка. Без него даже можно соглашаться с ними (нужно помнить, что в противном случае они будут действовать не на вас, а на вашего ребенка). Но когда взрослый, наконец, выполнив свой долг, приходит к ребенку, никогда не надо набрасываться на него с позиции этих людей. Даже если они правы. Важно выслушать своего ребенка. У него кроме родных нет ни одного защитника. Ему больше не к кому обратиться. И если родители будут против него, он вынужден будет вооружаться и против них.

Необходимо попытаться понять, как он видит ситуацию. Рассказать, как это выглядит для других. Научите вести себя так, чтобы уменьшить противоречия.

В случаях, когда обида уже возникла, потому что взрослые торопились и не смогли увидеть проблему с ребенком, или когда они хотят предотвратить новую, есть только два метода: выслушать (без возражений, без противостояния) и научить.

Этим пользуются редко, потому что это требует времени и сил. Но эта экономия возвращается бумерангом в подростковом периоде развития

ребенка и, тогда, когда он становится взрослым.

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 [208].

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 [28, с. 97]:

- пропедевтический (подготовка младших школьников к преодолению обид на основе обучения способам «выбрасывания» обиды, всестороннего анализа виртуальной обидной ситуации, их осмысления, извлечения уроков 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).

Из этого следует, что причина детской обиды кроется не во внешних обстоятельствах, а в семье, в отношениях ребенка и родителей. Родителям необходимо уметь договариваться, общаться спокойно. И если мама или папа говорят одно, но выполняют совершенно другое, то ребенок это видит и, как следствие, у него может возникнуть сильная обида. Младшие школьники не могут самостоятельно справиться с преодолением обиды. Поэтому, необходима помощь взрослых.

1.3. Психолого-педагогические приемы работы с обидой

Все дети иногда обижаются. Ведь обида относится к коммуникативным состояниям, которые лишь временно нарушают общение. Но потенциал для продолжения контакта обязательно остается. Другое дело – обидчивость. Когда ребенок демонстрирует привычную реакцию столь часто, что это начинает мешать его отношениям с другими детьми, «портит» его образ. Его

болевая точка замечена, и, будьте уверены, найдутся те, кто будет на нее давить. И это лишь закрепит ситуацию.

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

Поэтому обида — очень инфантильное, детское чувство. Ребёнок всегда слаб и всегда очень зависим от взрослого (по определению). Но чувства и эмоции у детей очень сильные и яркие.

Если в жизни младшего школьника становится много обиды, с ней необходимо работать.

Техники работы с обидой способствуют не просто переосмыслению сложившихся обстоятельств и отношений с окружающими, но и помогают изменить свой взгляд на мир в целом и в конце концов перестать обижаться на людей.

Для ослабления обиды ребенку необходимы следующие шаги:

1) понять себя, соотнести ожидания относительно поведения другого: как должен был бы вести себя обидчик, чтобы я на него не обижался?

2) понять обидчика, объяснить реальное поведение другого: почему он ведет себя именно так, а не иначе?

3) совершить акт принятия другого таким, каким он есть, простить, признать его свободу вести себя как угодно, даже обижать меня.

Для преодоления обиды необходимо: 1) облегчить переживание, 2) проанализировать возникшую ситуацию [39].

Ю.М. Орлов считает, что прожить обиду можно, поняв себя, осознав свои ожидания, и поняв другого, объясняя себе причины его поведения.

Необходимо научиться управлять бессознательным. Умственное поведение управляется вопросами и значит, есть смысл уметь их ставить [38].

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

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

Вторая группа методов направлена на устранение чувства обиды:

- 1) принять индивидуальность другого человека, осознать причины его поступков;
- 2) простить обидчика;
- 3) отказ от сравнения (ослабевает воздействие рассогласования реальности и ожиданий);
- 4) необходимо закрепить акт прощения, анализ эмоций; понять источник обид;
- 5) имитация обиды, проигрывание.

Таким образом, сам человек снижает обидчивость на будущее и получает хорошую эмоциональную закалку. Это поможет сохранить хорошие отношения с друзьями и близкими. Зная, как устроена обида, из каких умственных операций она состоит, можно устранить обиду путем контроля.

А.Н. Шапкина предлагает методику терапевтической работы с обидой, которая состоит из трех этапов.

В первой части тренинга дети знакомятся с эмоциональными реакциями радости, страха, гнева, тревоги, обиды и агрессии; осваивают умение понимать, дифференцировать и называть эмоциональные реакции, соотносить их с контекстом ситуации.

В основной части тренинга дети расширяют эмоциональный опыт, уточняют знания о возможностях эмоционального реагирования в обидных

ситуациях социально-приемлемыми способами; учатся выделять причинно-следственные связи между эмоциональной реакцией и явлениями окружающей действительности; развивают умения управления эмоциональным реагированием ситуация взаимодействия со сверстниками.

В заключительной части тренинга дети включаются в рефлексивный анализ произошедших с ними изменений[59].

Следуя «естественной» схеме развития, обида раздражение стремится перекинуться на некий объект. После того, как оно находит свою «причину», и появляется собственно обида - на другого, на ситуацию, на себя.

О.А. Апунович пишет о том, что эффективными условиями преодоления обиды являются:

- 1) формирование эмоциональной децентрации, т.е. способности отстраниться от собственных эмоциональных переживаний, способности к пониманию эмоционального состояния другого человека;
- 2) снижение агрессивности;
- 3) развитие чувства собственного достоинства;
- 4) обеспечение адекватного межличностного взаимодействия с окружающими [4].

Лучшим способом преодоления обиды, по мнению Э. Шострома, является ее выговаривание и выплакивание[60].

Исходя из этого, необходимо начинать работу с обидой сразу, как только она возникает и проявляется. Чем раньше взрослые это заметят, тем проще будет ребенку справиться со своими эмоциями и проработать их. Если же ребенок постоянно обижается на все, необходимо немедленно начинать работу, чтобы в будущем не было проблем с взаимодействием с окружающими.

Выводы по Главе 1

Теоретический анализ литературы по проблеме исследования позволяет сделать следующие выводы:

1. Обида – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее из-за расхождения ожиданий и реального поведения субъектов по взаимодействию, оказывающее воздействие на другого индивида.

2. Обидчивость – свойство характера, развитию которого способствует частое переживание чувства обиды, закрепленное в привычку.

3. Основными причинами детских обид являются: несовпадение между тем, что ребенок ожидает от окружающих, и реальным поведением; ребенок думает другой человек запрограммирован нашими ожиданиями; унижение, оскорбление; отношения ребенка с родителями; нарушение правил, обязательств; недоверие к ребенку; отсутствие прав самостоятельности.

4. Основными критериями проявления обиды у младших школьников являются: когнитивный; эмоциональный; поведенческий.

5. Очень важно диагностировать проявления обиды у младших школьников и помогать справляться с ними для развития благоприятных отношений с окружающими в будущем.

6. Основные приемы работы с обидой: анализ установок и ожиданий, осуществление контроля над собой, формирование реалистичных ожиданий, развитие чувства собственного достоинства, анализ причин поведения обидчика, анализ источника обид, прощение, проигрывание и имитация, формирование эмоциональной децентрации, выговаривание, выплакивание.

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

2.1. Методическая организация исследования

На основании проведенного в теоретической главе анализа научной литературы было спланировано исследование.

Исследование проходило на базе МБОУ «Новобирилюсская СОШ» с. Новобирилюссы. В нем приняли участие 14 школьников в возрасте 8-9 лет (2 класс), 17 школьников в возрасте 10-11 лет (4 класс).

Цель исследования: изучение и описание психологических особенностей обиды в младшем школьном возрасте.

На основании теоретического анализа научной литературы мы определили критерии и уровни проявления чувства обиды у младших школьников.

Таблица 1. Критерии и уровни проявления чувства обиды у младших школьников.

| Критерии | Уровни проявления чувства обиды | | | Методики |
|---------------|--|--|--|---|
| | Низкий | Средний | Высокий | |
| Когнитивный | Не понимает смысла обиды, отсутствие понимания ситуаций возникновения чувства обиды и причин поведения другого человека. | Дает четкое определение понятия обиды, указывает возможные причины проявления обиды, способы реагирования. | Точное определение понятия, отсутствие разделения ситуаций проявления чувства обиды. | Методика незаконченных предложений |
| Эмоциональный | Отсутствие внешней реакции на причиняемые обиды. | Оптимальная реакция на причиняемые обиды; способность забывать, прощать. | Долгое переживание обиды, проявление гнева, враждебности, страха. | Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильина, П.А. Ковалева). |
| Поведенческий | Избегание открытых конфликтов, уход в себя; желание прекратить отношения. | Адекватное поведение в соответствии с ситуацией, при этом отношения не разрушаются, а продолжают свое существование. | Агрессивное поведение (скандалы, драки и т.д., молчание, попытка отомстить); прекращение межличностных взаимодействий. | Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки) |

Для выявления особенностей проявления обиды в младшем школьном с учетом возраста испытуемых был подобран диагностический комплекс, в который вошли следующие методики.

1. Методика незаконченных предложений применяется для изучения особенностей эмоциональной реакции на обиду, поведенческих особенностей, причин возникновения обиды, способности понять другого человека, простить, а также, для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу данного понятия. Состоит из 10 предложений, которые необходимо закончить (см. Приложение А).

В ходе обработки проводится контент-анализ высказываний ребенка:

- какая сформирована установка (негативная/позитивная);
- способны ли учащиеся понять истинные причины поведения другого человека).

Далее выявляется уровень развития когнитивного компонента чувства обиды и делается общий вывод о представлении ребенка об обиде.

2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильина, П.А. Ковалева) предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Тест состоит из 80 утверждений. Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: «вспыльчивость», «наступательность», «обидчивость», «неуступчивость», «компромиссность», «мстительность», «нетерпимость к мнению других», «подозрительность».

Инструкция: «Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с ними рядом с соответствующим номером утверждения поставьте знак плюс (+), при несогласии — минус (-).

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше испытуемый склонен к обидчивости и мстительности (диапазон от 0 до 10 баллов), а по общей их сумме — к враждебности (в диапазоне от 0 до 20 баллов),

3. Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки) применяется 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». Тест основан на самооценке. Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

Интерпретация результатов теста.

Средний уровень агрессии равен (3) трем баллам. Если показатели испытуемого превышают это значение, можно говорить о выраженности

одной из указанных форм агрессивного поведения.

Ниже мы представляем описание результатов исследования.

2.2. Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

Анализ результатов когнитивного компонента обиды

Для выявления уровня представления об обиде как эмоциональном переживании младшего школьника была выбрана методика незаконченных предложений.

Результаты методики учащихся представлены на рисунках 1, 2, 3, 4.

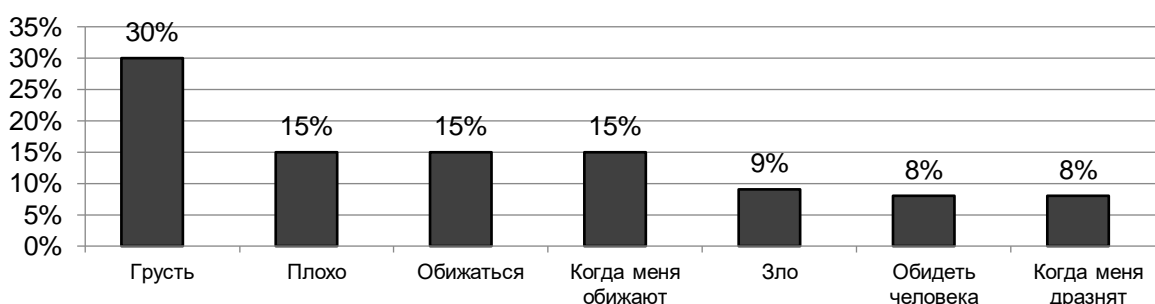


Рис. 1. Частота встречаемости ответов младших школьников 2 класса на стимульную фразу: «Обида – это ...»

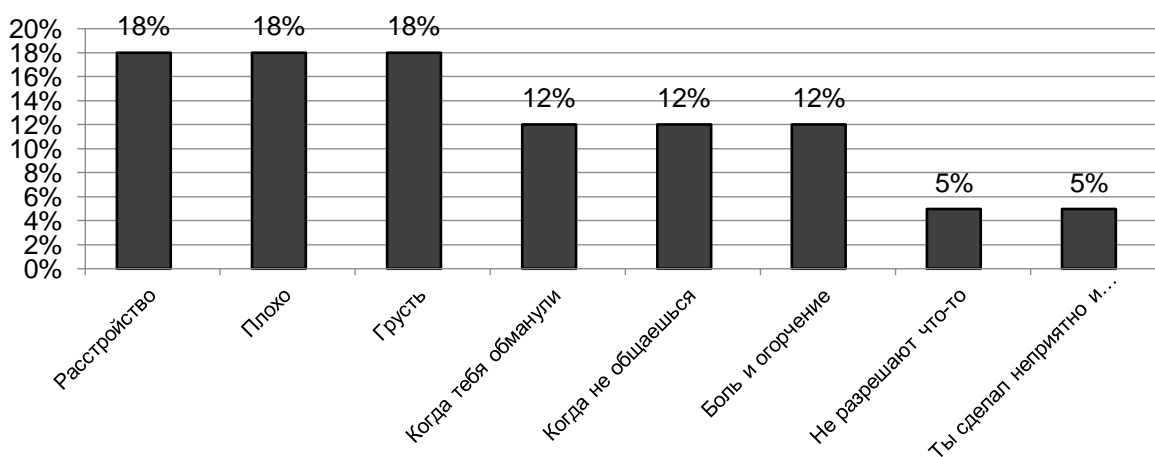


Рис. 2. Частота встречаемости ответов младших школьников 4 класса на стимульную фразу: «Обида – это ...»

Обида в представлениях младших школьников 2 класса связана с негативными переживаниями: 30% выделяют как эмоцию грусть. У 24% детей обида считается чем-то плохим, «злом». В совокупности 46% представляют обиду как действие: «обижаться» – 15%, «когда меня обижают» – 15%, «обидеть человека» – 8%, «когда меня дразнят» – 8%.

Учащиеся 4 класса больше описывают эмоции, которые имеют довольно имеют широкий спектр. В совокупности 66% детей описывают обиду через эмоции и чувства: «расстройство» – 18%, «плохо» – 18%, «грусть» – тоже 18%, а 12% испытывают смешанные чувства (боль и огорчение). Третья часть школьников (34 %) в совокупности представляют обиду как действие: «когда тебя обманули» – 12%, «когда не общаешься с человеком» – тоже 12 %, «не разрешают что-то – 5%, «ты сделал что-то неприятное и с тобой не общаются» – тоже 5%. Интересно то, что только 1 (5%) из 17 учащихся подумал о чувствах другого человека, а не о своих.

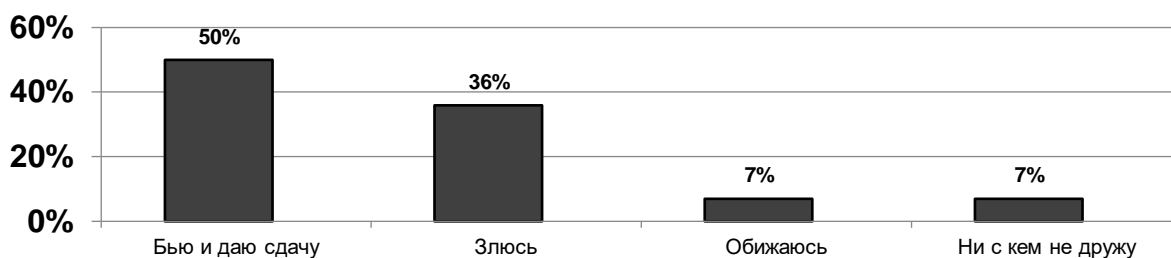


Рис. 3. Частота встречаемости ответов младших школьников 2 класса на стимульную фразу: «Если меня обижают, тоя...»

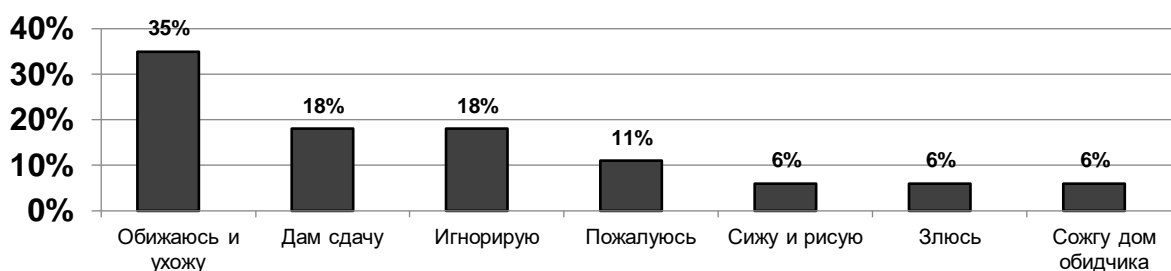


Рис. 4. Частота встречаемости ответов младших школьников 4 класса на стимульную фразу: «Если меня обижают, то я...»

Из рисунка 3 видно, что отвечая на фразу: «Если меня обижают, то я...» 50% детей бьют и дают сдачу, 36% — злятся, 7% — обижаются, 7% — ни с кем не дружат.

В ситуации обиды детям проще всего проявить физическую агрессию. Многие испытывают желание причинить боль (агрессивная реакция) по отношению к обижающемуся («бью и даю сдачу», «дам сдачу»), демонстрируя экстрапунитивные реакции. Такая реакция в большей степени выражена у младших школьников 2 класса, которые еще с трудом регулируют свои эмоции и поведение.

Из рисунка 4 мы видим, что большинство учащихся 4 класса (35%) обижаются и уходят, 18 % — дают сдачу, также 18% — игнорируют обидчика. 11 — жалуются на обидчика, 6% — сидят и рисуют, 6% — злятся. И есть один ответ, над которым необходимо задуматься – «Сожгу дом обидчика» (6%). У учащегося высокий уровень обидчивости.

У учащихся 2 класса фокус идет на действие, они реагируют определенным поведением, бурно проявляют эмоции. Это характерно для младшего школьного возраста, когда эмоции выражаются на аффективно-моторном уровне. А у учащихся 4 класса фокус идет на эмоциональное состояние, которое уже довольно дифференцировано. Учащиеся 4 класса пытаются регулировать свое состояние. Например, ответ «сижусь, рисую» – это стратегия, когда ребенок справляется с обидой сам. Дети интуитивно ищут способы, как справиться с обидой. Наша задача – помочь детям справляться с переживаниями, показать ребенку, как можно реагировать по-другому. Поэтому в своей работе мы это учтем.

Таким образом, мы можем сделать вывод о степени сформированности когнитивного компонента. Представления детей о том, что такое обида, в большей степени, сосредоточены на эмоциях и чувствах. Значительное количество детей не имеют дифференцированных представлений о данном чувстве, и считают его плохим, негативным. Данные показатели говорят о недостаточно развитой рефлексии, отсутствии понимания, что обида – это

естественное чувство.

Исходя из данных, полученных по методике незаконченных предложений, можно сделать вывод о том, что у младших школьников 2 и 4 класса формируется негативное представление о чувстве 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 заключение о том, что младшим школьникам 2 класса присущ низкий уровень развития когнитивного компонента чувства обиды, а младшим школьникам 4 класса – средний уровень.

Анализ результатов эмоционального компонента

Для определения форм агрессивного поведения младших школьников 2 и 4 классов применялась методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильина, П.А. Ковалева). Анализ результатов представлен на рисунках 5,6. При помощи данной методики была определена склонность к обидчивости, мстительности, враждебности. Для выявления уровня проявления эмоционального компонента мы рассматривали данные шкалы обидчивости.

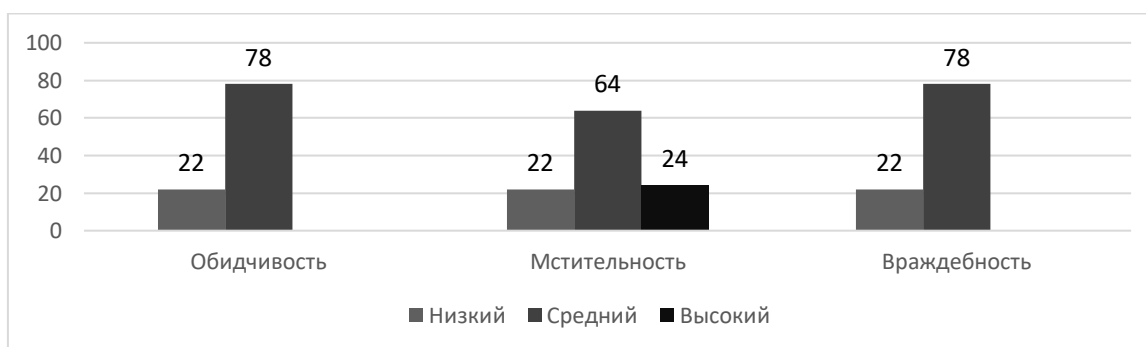


Рис. 5. Распределение учащихся 2 класса по уровням обидчивости, мстительности, враждебности (в %)

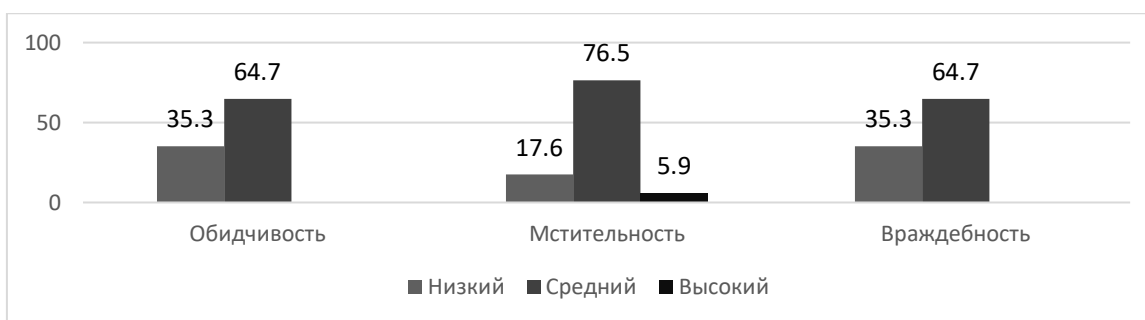


Рис. 6. Распределение учащихся 4 класса по уровням обидчивости, мстительности, враждебности (в %)

Из рис. 5 видно, что у большинства младших школьников 2 класса средний уровень обидчивости — 78%, средний уровень мстительности — 64%, средний уровень враждебности — 78%. Низкая степень склонности к возникновению чувства обиды у 22% детей, также как и склонность к мстительности и враждебности. Высокого уровня обидчивости не отмечено.

Как видно из представленных результатов на рис.6, низкая степень склонности к возникновению чувства обиды — у 35.3% детей, средняя степень — у 64.7% учащихся, высокого уровня также не было отмечено.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что эмоциональный компонент младших школьников 2 класса находится на низком уровне у 22% школьников (отсутствие внешней реакции на причиняемые обиды), на среднем уровне — у 78% школьников (оптимальная реакция на причиняемые обиды; способность забывать, прощать). У учащихся 4 класса эмоциональный компонент находится на низком уровне у 35,3% школьников (отсутствие внешней реакции на причиняемые обиды), на среднем уровне — у 64,7% школьников (оптимальная реакция на причиняемые обиды; способность забывать, прощать).

Таким образом, в младшем школьном возрасте происходит становление эмоциональной сферы ребенка, формируется его воля, потребности, мотивы, деятельность, закрепляются основные способы реагирования на воздействие окружающей среды. В связи с этим мы считаем, что младший школьный возраст является сензитивным для подготовки детей

к преодолению обид. Полученные данные свидетельствуют об этом. Данное чувство их беспокоит, причиняет боль, но это не проявляется внешне. Таким образом, происходит определенное застревание на чувстве обиды. Это способствует закреплению в привычку, что может отрицательно сказываться на взаимоотношениях с окружающими.

Анализ результатов поведенческого компонента

Для определения форм агрессивного поведения младших школьников применялась методика «Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)». Результаты учащихся 2 и 4 классов представлены на рисунках 7, 8. Для выявления уровня проявления поведенческого компонента мы рассматривали данные шкалы обидчивости.

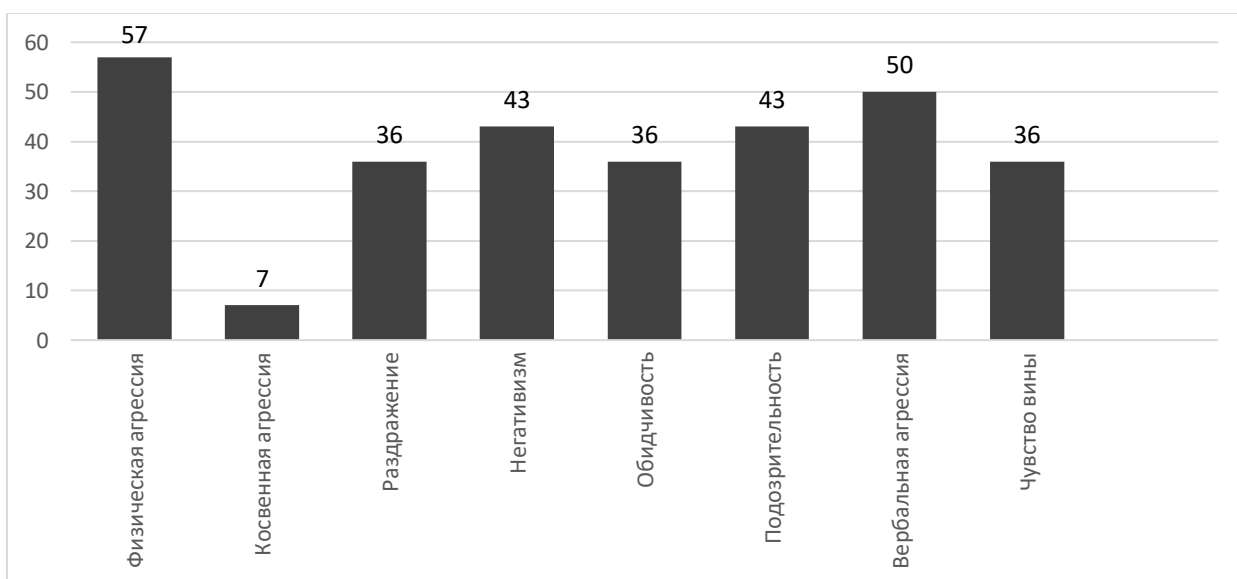


Рис. 7. Выраженность шкал методики «Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)» у младших школьников 2 класса (в %)

Повышенный уровень говорит о выраженности одной из указанных форм агрессивного поведения. Это может быть вызвано возрастными особенностями детей (недостаточно развитой рефлексией), личностными

особенностями (заниженной самооценкой, пониженным самоуважением, недостаточной гибкостью мышления), воспитанием (чувство вины может быть приписываемо ребенку родителями, учителями).

Число учащихся с высоким уровнем проявления обиды составляет 36% школьников. Поведение младшего школьника в состоянии обиды может быть разным: демонстрация своих переживаний и акцентирование вины обидчика (обиженный всем своим поведением показывает обидчику, что он виноват и ему следует просить прощения или как-то исправиться), отказ от общения с обидчиком и др. Иногда обида является смесью агрессии, обращенной внутрь и вовне. Обидчивость, становясь чертой характера, может определить весь дальнейший склад личности и выступить в качестве препятствующего фактора в дальнейшем нормативном развитии личности.

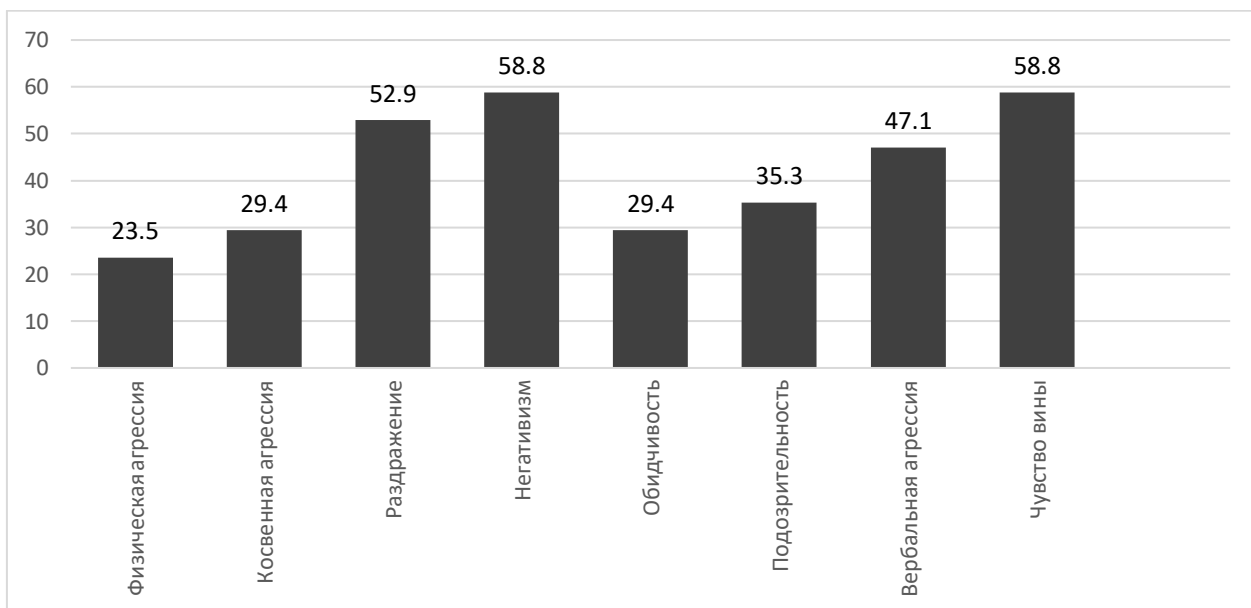


Рис. 8. Выраженность шкал методики «Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки)» у обучающихся 4 класса (в %)

На рисунке 8 видно, что число учащихся с высоким уровнем проявления обиды составляет 29,4% школьников. Это может быть связано с различным воспитанием детей, т.к. некоторые взрослые учат не проявлять

свои эмоции, быть сдержанным, терпеть. А если ребенок будет сдерживаться, то происходит накопление отрицательной энергии, и в дальнейшем он болезненно реагирует на какие-либо ситуации, тяжелее и дольше переживает, что способствует становлению обиды, закреплению ее в привычку, развитию обидчивости, как свойству личности.

Исходя из анализа полученных данных, мы можем сделать вывод, что поведенческий компонент младших школьников 2 и 4 класса находится на высоком уровне: агрессивное поведение (скандалы, драки и т.д., молчание, попытки отомстить); прекращение межличностных взаимодействий.

На основании выделенных критериев чувства обиды мы определили итоговый уровень учащихся в каждом классе (рис. 9).

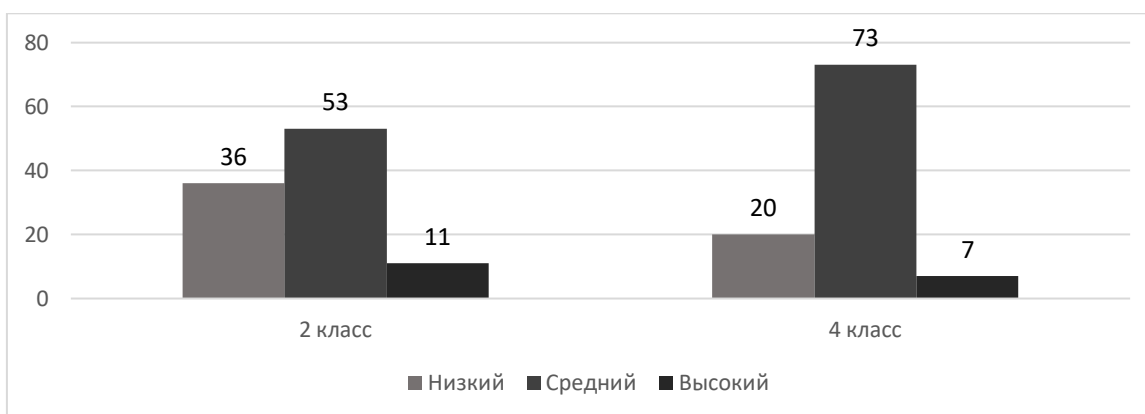


Рис. 9. Итоговый уровень проявления чувства обиды у учащихся 2 класса

Как видно из рис.9, согласно анализу уровней проявления отдельных компонентов чувства обиды (когнитивный, эмоциональный, поведенческий), учащиеся 2 класса склонны к более низкому уровню представлений о чувстве обиды—у 36%, среднему уровню эмоциональных проявлений—у 53%, высокому — у 11%. В поведении у 11% учащихся наблюдается высокий уровень проявления обиды (агрессия). Способность понимать причины поведения другого человека еще формируется. У кого-то возникают трудности с пониманием, осознанием данного чувства, кому-то сложнее справиться со своими эмоциями, а кто-то еще плохо контролирует своё

поведение. И поэтому в общем уровне развития проявления обиды мы получили представленные результаты.

Результаты учащихся 4 класса немного отличаются от результатов учащихся 2 класса. Дети склонны в большей мере к среднему уровню представлений о чувстве обиды и среднему уровню эмоциональных проявлений — у 73%, высокому — у 7%, низкому — у 20%. В поведении у 7% учащихся наблюдается высокий уровень проявления обиды (агрессия). Что на 4% меньше, чем у учащихся 2 класса. Это можно объяснить тем, что с возрастом дети все чаще сталкиваются с чувством обиды и учатся его понимать, начинают самостоятельно работать с ним. Некоторые даже начинают осознавать причины поведения другого человека и думают о чувствах окружающих (малая часть). Но у большинства присутствует агрессивное поведение (скандалы, драки, молчание, попытки отомстить); прекращение межличностных взаимодействий).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что учащиеся и 2, и 4 класса испытывают трудности в переживании, проявлении чувства обиды и нуждаются в его развитии.

2.3. Программа психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды

На основании результатов нашего исследования, мы пришли к выводу, что младшим школьникам необходимо развивать представления об обиде как эмоциональном переживании. А также необходимо понимать причины поведения другого человека, адекватно эмоционально и поведенчески реагировать в трудных ситуациях.

Подходящей формой работы с детьми являются групповые занятия. Такая организация помогает сформировать благоприятную атмосферу для формирования представлений о себе, другом партнере по общению, позитивного настроения и активного вовлечения в работу каждого из участников

занятия. Так же является необходимой просветительская работа с родителями и учителями.

Программа (см. приложение В) представлена системой групповых занятий, которые направлены на знакомство с детьми, установление правил на занятиях.

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

Целью программы является создание условий для преодоления эмоциональных переживаний, которые связаны с обидой.

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих **задач**:

- 1) развитие представления о чувстве обиды;
- 2) развитие навыков конструктивного взаимодействия;
- 3) обучение точной и объективной оценке ситуации.

На основе сформулированных задач была выстроена психологическая матрица занятий.

Таблица 2. Психологическая матрица занятий для младших школьников

| Сферы | Задачи | | |
|-------------|---|--|--|
| | Развитие представления о чувстве обиды | Развитие навыков конструктивного взаимодействия | Обучение точной и объективной оценке ситуации |
| Когнитивная | 1) сформировать представление, что такое обида; 2) проанализировать природу появления данного чувства. | 1) развитие представлений об особенностях способов взаимодействия человека; 2) сформировать представление о составляющих эффективного общения и взаимодействия с окружающими. | 1) расширение представлений о причинах поведения другого человека. |

| | | | |
|---------------|--|---|---|
| Эмоциональная | 1) проиграть опыт обидных ситуаций; 2) показать опыт оптимальной реакции. | 1) обеспечить проявление позитивного взаимодействия с окружающими (сверстниками). | 1) проиграть опыт оценивания обидных ситуаций; 2) дать опыт оптимальной реакции. |
| Поведенческая | 1) формирование оптимальных реакций в обидных ситуациях; 2) формирование навыка проговаривания негативных чувств. | 1) развитие навыка поддерживать контакт с окружающими. | 1) развитие навыка объективной оценки ситуаций; 2) развитие навыка контроля проявления эмоций. |

В число участников групповой работы необходимо включать тех младших школьников, которые в ходе констатирующего эксперимента продемонстрировали низкую и высокую степень проявления обидчивости.

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

Программа занятий включает три этапа:

- 1) ориентировочный (2 занятия);
- 2) развивающий (6 занятий);
- 3) закрепляющий (2 занятия).

Задачи первого этапа:

- 1) знакомство;
- 2) становление доверительных отношений, сплочение;
- 3) создание благоприятного эмоционального фона в группе;
- 4) формирование у младших школьников заинтересованности к участию в групповой работе.

Задачи второго этапа:

- 1) расширение представлений о чувстве обиды;

- 2) коррекция негативной установки на чувство обиды;
- 3) развитие навыка проговаривания своих чувств, состояния;
- 4) развитие понимания причин поведения окружающих;
- 5) развитие рефлексии;
- 6) закрепление оптимальных (эмоциональных и поведенческих) реакций в ситуациях обиды.

Задачи третьего этапа:

- 1) закрепление представлений о чувстве обиды, понимании причин поведения другого человека;
- 2) проработка навыков и умений, полученных в ходе занятий;
- 3) создание позитивного настроения и завершение работы.

Дальнейшим шагом нашей работы стало формирование структуры занятия. Каждое занятие построено по данной схеме: приветствие, разминка, основная часть, обратная связь, прощание. Целью приветствия и разминки является снятие эмоционального напряжения младших школьников 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. Время одного занятия – 30-40 минут.

Далее был подобран комплекс занятий, включающий в себя отреагирование опыта чувства обиды, распознавание чувств, развитие представлений о данном чувстве, его преодоление, и составлено тематическое планирование, которое представлено в таблице 3.

Таблица 3. Тематическое планирование

| Этапы | Занятие | Цели, задачи | Техники программы |
|-----------------|-----------|--|---|
| Ориентировочный | 1 занятие | 1. Знакомство. 2. Создание доверительных отношений. Вызвать у младших школьников стремление общаться. | «Имя» Вводим правила работы «Рисование себя» «Дорисуй картинку» Рефлексия, ритуал прощания |
| | 2 занятие | 1. Создание положительного эмоционального фона. 2. Сплочение группы, формирование чувства близости с другими участниками. | Ритуал приветствия «Путанка» «Лицо» «Путешествие по Стране Эмоций» Рефлексия, ритуал прощания |
| Развивающий | 3 занятие | 1. Развитие навыка проговаривания своих чувств, состояния. | Ритуал приветствия «Пожалуйста» «Камушек в ботинке» «Мусорное ведро» Рефлексия, ритуал прощания |
| | 4 занятие | 1. Расширение представлений о чувстве обиды. | Ритуал приветствия «Разговор руками» «Копилка обид» Рефлексия, ритуал прощания |
| | 5 занятие | 1. Развитие представлений о чувстве обиды. | Ритуал приветствия «Моя обида» Фрагменты из мультфильмов Рефлексия, ритуал прощания |
| | 6 занятие | 1. Достижение поставленной цели. 2. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды. | Ритуал приветствия «Сказка про обиду» «Шарики» Рефлексия, ритуал прощания |
| | 7 занятие | 1. Коррекция негативной установки на чувство обиды. 2. Осознание причин возникновения чувства обиды, ее возможного негативного влияния на отношения и состояние человека. | Ритуал приветствия «Сказка про обиду» Рефлексия, ритуал прощания |

| | | | |
|--------------|------------|--|---|
| | 8 занятие | 1. Коррекция реагирования (эмоционального и поведенческого) в ситуации обиды. | Ритуал приветствия «11 фраз» (Неоконченные предложения) Правила общения и поведения Рефлексия, ритуал прощания |
| Закрепляющий | 9 занятие | 1. Закрепление полученных знаний, опыта. 2. Проработка навыков и умений, полученных в ходе занятий. | Ритуал приветствия Беседа «Как мы боремся с трудностями, обидами» «Письмо обиде» Рефлексия, ритуал прощания |
| | 10 занятие | 1. Закрепление полученных навыков, создание позитивного настроения. | Ритуал приветствия Беседа «Делать - не делать» Релаксация Завершение тренинга |

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для создания условий для преодоления эмоциональных переживаний, которые связаны с обидой у детей младшего школьного возраста, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения. Это будет способствовать развитию представлений о чувстве обиды, формированию оптимальных эмоциональных и поведенческих реакций, и следовательно, нормализации эмоционального состояния детей, комфортному взаимодействию с окружающими.

Выводы по Главе 2

Анализ результатов экспериментального исследования по изучению чувства обиды младшего школьного возраста позволяет сделать следующие выводы:

1. Представления младших школьников 2 класса о чувстве обиды (когнитивный уровень) находятся на низком уровне. В основном они ориентированы на то, что чувствуют и испытывают дети в момент обиды. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. У младших школьников 4 класса представления о чувстве обиды (когнитивный уровень) – на среднем уровне. В большинстве случаев они указывают возможные причины проявления обиды, способы реагирования.

2. Эмоциональный компонент младших школьников 2 класса находится на низком уровне у 22% школьников (отсутствие внешней реакции на причиняемые обиды), на среднем уровне — у 78% школьников (оптимальная реакция на причиняемые обиды; способность забывать, прощать). У учащихся 4 класса эмоциональный компонент находится на низком уровне у 35,3% школьников (отсутствие внешней реакции на причиняемые обиды), на среднем уровне — у 64,7% школьников (оптимальная реакция на причиняемые обиды; способность забывать, прощать).

3. Поведенческий компонент младших школьников 2 и 4 класса находится на высоком уровне: агрессивное поведение (скандалы, драки и т.д., молчание, попытки отомстить); прекращение межличностных взаимодействий. В ситуации обиды детям проще всего проявить физическую агрессию.

4. Итоговый уровень проявления чувства обиды среди учащихся 2 класса низкий — у 36%, средний — у 53%, высокий — у 11%, а у учащихся 4 класса низкий — у 20%, средний — у 73%, высокий — у 7%. У кого-то возникают трудности с пониманием, осознанием данного чувства, кому-то

сложнее справиться со своими эмоциями, а кто-то еще плохо справляется с регуляцией своего поведения. Таким образом, и учащиеся 2 класса, и учащиеся 4 класса испытывают трудности в переживании, проявлении чувства обиды и нуждаются в его развитии.

5. В младшем школьном возрасте происходит становление эмоциональной сферы ребенка, формируется его воля, потребности, мотивы, деятельность, закрепляются основные способы реагирования на воздействие окружающей среды. В связи с этим мы считаем, что младший школьный возраст является сензитивным для подготовки детей к преодолению обид.

6. 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

Среди всех проблемных форм межличностных отношений особое место занимает такое тяжелое переживание, как обида на других. Непрошенные обиды разрушают дружбу, приводят к накоплению как явных, так и скрытых конфликтов в семье и в конечном итоге деформируют личность человека. А это может оставить след на дальнейшую жизнь человека. Он может стать замкнутым, злым, проявлять недоверие к окружающим.

В работе были рассмотрены различные научные подходы к проблеме таких авторов: З.А. Агеевой, О.А. Апунович, М.А. Набатовой, Д.В. Ольшанского, Ю.М. Орлова, Ю.В. Печина, Н.А. Савченко, А.Н. Шапкиной, А.Г. Шмелева.

Изучены основные причины проявления обиды у младших школьников – это несовпадение между тем, что ребенок ожидает от окружающих, и их реальным поведением; нереализованная потребность в признании; результат непонимания со стороны других; завышенные ожидания по отношению к окружающим, самолюбие (считают себя достойными лучшего отношения); ребенок и родитель имеют разные взгляды на все события жизни; недоверие.

Для выявления особенностей проявления обиды в младшем школьном возрасте использованы следующие методики: методика незаконченных предложений; методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П. Ильина, П.А. Ковалева); самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса-Дарки).

Для проведения экспериментального исследования был подобран диагностический комплекс, позволивший выявить особенности детей, подверженных частому переживанию чувства обиды. Результаты исследования показали, что детям, склонным к проявлению чувства обиды свойственны: представления младших школьников 2 класса о чувстве обиды (когнитивный уровень) находятся на низком уровне; у младших школьников

4 класса представления о чувстве обиды (когнитивный уровень)– на среднем уровне; эмоциональный компонент обиды младших школьников 2 класса и младших школьников 4 класса находится на высоком уровне; поведенческий компонент младших школьников 2 и 4 класса находится на высоком уровне; в ситуации обиды детям проще всего проявить физическую агрессию.

Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека.

Важно начать работу с чувством обиды как можно скорее, если это необходимо. Также важно работать с обидой до ее наступления, чтобы младший школьник знал правила поведения и умел правильно контактировать с окружающими.

Составленная программа может быть использована психологами и педагогами для создания условий для преодоления эмоциональных переживаний, которые связаны с обидой у детей младшего школьного возраста, так же могут быть взяты отдельные элементы, упражнения. Это будет способствовать развитию представлений о чувстве обиды, формированию оптимальных эмоциональных и поведенческих реакций, и следовательно, нормализации эмоционального состояния детей, комфортному взаимодействию с окружающими.

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

Список используемых источников

1. Агеева З.А. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. Серия «Естественные, общественные науки». 2009. Вып. 1. С. 19-23.
2. Андреева И.Н. Половые различия в выраженности факторов переживания обиды // Психосоциальная адаптация в трансформирующемся обществе: субъект-субъектная коммуникация как фактор социализации индивида: материалы V Международной научной конференции (Минск). 2020. С. 15-20.
3. Анохин П.К. Эмоции и эмоциональные расстройства. М.: Москва, 1966. 420 с.
4. Апуневич О.А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Череповец, 2001. 210 с.
5. Блонский П.П. Психология младшего школьника. М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 575 с.
6. Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения к его отсутствию // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2020. Т. 17. № 1. С. 27-42.
7. БурланЮ. Обида – деструктивное чувство. [Электронный ресурс].Режим доступа: <http://www.yburlan.ru/biblioteka/obida-destruktivnoechuvstvo>
8. Вагин И.О. Ты: практическая психология. М.:Росткнига. 2000. 160 с.
9. Васерман С.В. Выявление состояния обиды с помощью проективных ситуаций у детей младшего школьного возраста // Вопросы современной науки: проблемы, тенденции и перспективы: материалы Международной (заочной) научно-практической конференции. 2018. С. 205-

209.

10. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / под ред. Л.М. Штутиной, Л.М. Маловой. М.: Педагогика, 1991. 536 с.

11. Гассин Э.А. Психология прощения // Вопросы психологии. 1999. № 4. С. 93-102.

12. Герасимов С.В. Психология зла [Электронный ресурс]. Режим доступа:http://goodtests.ru/books/psixologiya_zla/8_5_obid4ivost_i_obida/

13. Голованова Н.Ф. Педагогические основы социализации младших школьников: Автореф. дисс. докт. пед. наук. Екатеринбург. 1996. 78 с.

14. Гребенюк О.С. Основы педагогики индивидуальности. Калининград. 1997. 228 с

15. Гусаков Н.Ю. Обида: психогенез деструктивного поведения. Йошкар-Ола: МарГУ, 2010. 123 с.

16. Давыдова Е.В. Взаимосвязь психологической границы личности и обиды // Евразийский научный журнал. 2016. 127-130 с.

17. Егидес А.П. Психологическая коррекция конфликтного общения // Психологический журнал. 1984. Т. 5. № 5. С. 52-62.

18. Еникеев М. И. Общая психология: учебник для вузов. М.: Приор, 2000. 400 с.

19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

20. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Учебное пособие. 9-е издание. Спб.: Питер. 2012. 940 с.

21. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. Ростов н/Д.: Феникс, 1997. 544 с.

22. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. М.: Наука, 1971. 130 с.

23. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М.:Генезис. 2000. 192с.

24. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебное пособие. Санкт-

Петербург: Питер, 2006. 582 с.

25. Мельников Т.Н., Бойко И.Н., Большакова А.О. Особенности межличностных отношений в младшем школьном возрасте // Известия Балтийской государственной академии рыбопромыслового флота: психолого-педагогические науки. 2020. № 1 (51). С. 167-171.

26. Месникович С.А., Журавлёва И.В. Теоретические и практические аспекты обиды в современной психологии // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. 2018. Т. 12. № 7. С. 118-119.

27. Мкртчян Ц.Л. Психологические аспекты обиды и прощения как феномена межличностного общения // Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2013. 76-85 с.

28. Набатова М.А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2005. 165 с.

29. Николаева Е.И. Детская обида: ее причины и последствия // Вестник практической психологии образования. 2013. № 1 (34). С. 82-85.

30. Николаева Е.И. Детская обида: ее причины и последствия // Народное образование. 2013. № 2. С. 247-251.

31. 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>

32. Новохатная М.А., Сафонова М.В. Особенности аффективного компонента чувства обиды в младшем школьном возрасте // Евразийский союз ученых. 2015. № 5-6 (14). С. 144-146.

33. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М.: Педагогическое общество России. 2000. - 448 с

34. Ольшанский Д.В. Новая педагогическая психология. СПб.: Изд-во: Академический проект 2002. 528 с.

35. Ольшанский Д.В. Обида // Диалог. 1991. № 17. С. 11-13.

36. Орлов Ю.М. Искусство прощать обиды. // Семья и школа. 1994.

№ 7. с. 15-16.

37. Орлов Ю.М. Как быть с обидчиком? // Семья и школа. 1994. № 8. с. 14-15.

38. Орлов Ю.М. Обида. Вина. М.: Слайдинг, 2004. 96 с.

39. Орлов Ю.М. Саногенное размышление обиды. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.exdat.com/docs/5516/index-15812-12.html>

40. Панфилов А. Когда заживают обиды. // Первое сент. 1997. № 37. с. 2.

41. Печин Ю.В. Исследования обиды в российской психологии: современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 3. С. 93–97.

42. Психологические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.:«Питер», 2001. 512 с.

43. Психология младшего школьника: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Ю.Е. Водяха, С.А. Водяха. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018 – 109 с.

44. Психология человека от рождения до смерти / Под редакцией А.А. Реана. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.

45. Поздняков Н.И. Обидчивость как форма проявления гордости // Покровские образовательно-просветительские листки. Вып.29, СПб.:НЕСТОР, 2008. 26 с

46. Рожков М.И., Набатова М.А. Как помочь ребёнку преодолеть обиду: методика воспитательной работы. Ярославль: Академия развития, 2006. 191 с.

47. Савченко Н.А. Обида: внешний и внутренний аспекты // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2020. № 1 (31). С. 74-77.

48. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении: практ. пособие. М.: Айрис-пресс, 2006. 256 с.

49. Стовбчатый П.А. Судьба. Фатализм. Смерть: последнее утешение. М.: АСТ-ПРЕСС. 2001. 431 с.

50. Стрелкова И.Э. К проблеме психодиагностики и коррекции трудностей межличностного общения студентов // Психологические трудности общения. Сб. статей. Ростов н/Д: Изд-во РГУ, 2004. С. 3-7.
51. Таргакова М.З. Психология Обиды. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://opfigrafika.pf/marina-targakova-psihologiya-obidy>
52. Телепова Н.Н., Телепов М.Н. Динамика преобразования обиды в деструктивное поведение // IV международный пенитенциарный форум "преступление, наказание, исправление" (к 140-летию уголовно-исполнительной системы России и 85-летию Академии ФСИН России): сборник тезисов выступлений и докладов участников. 2019. С. 275-279.
53. Триандофилова Е.И. Радость прощения. 2-е изд. Москва : ДАРЪ, 2019. 16 с.
54. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1. Пер. с нем. – М.: Генезис. 1998. 106 с.
55. 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.
56. Царева Е.С. Обида как форма реагирования на проявления агрессивности в общении // Вестник Брянского государственного университета. 2015. № 2. С. 126-130.
57. Чукова А.С. Социально-психологические характеристики прощения как феномена межличностного общения: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Саратов, 2011. 21 с.
58. Шапарь В.Б. Тренинг ведущих видов деятельности личности. Ростов н/Д.: Феникс. 2007. 365 с.
59. Шапкина А.Н. Работа с обидой // Московский психотерапевтический журнал. 2005. № 3 (46). С. 160-183.
60. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. 1992. 128 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Незаконченные предложения

Инструкция

Я могу предложить тебе вот какую игру. Я буду называть тебе начало предложения, а ты — заканчивать его.

— Теперь — внимание! Отвечать нужно быстро и каждый раз то, что придет в голову первым, но так, чтобы получалось законченное по смыслу предложение. Прежде чем начнем игру, можно немного потренироваться. Например, я говорю начало предложения:

— Каждое утро...

Похвалите ребенка, скажите, что он все правильно понял, а если показалось, что он сказал не первое окончание предложения, которое пришло ему в голову, напомните ему инструкцию еще раз.

Стимульный материал.

Обида – это ...

Если меня обижают, то я ...

Если меня обидели, мое настроение, ...

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

Если меня не понимают, то я испытываю ...

Когда в моем присутствии обижают человека, я...

Люди, которые меня обижают ...

Те, кто обижаются – это...

Чаще всего я обижаюсь, если...

Я понимаю, что если меня обидели, то...

Таблица 1. – Данные 2 «А» класса 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 |
| А. П. | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| С. К. | 3 | 0 | 1 | 3 | 0 | 4 | 2 | 1 |
| Ю.Ф. | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 |
| Е. К. | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 5 |
| К. Б. | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 |
| К. П. | 4 | 1 | 2 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| К. Р. | 1 | 2 | 4 | 0 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Д. К. | 5 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| К. С. | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 |
| А. М. | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 2 |
| Д. П. | 5 | 4 | 3 | 0 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| М. П. | 5 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| К. А. | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Д. Б. | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |

Таблица 2. – Данные 4 «А» класса 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 |
| А.К. | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 0 |
| А.К. | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| А.К. | 4 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| О.Н. | 3 | 1 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 5 |
| А.К. | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 |
| Д.Ч. | 4 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 |
| Д.Б. | 2 | 3 | 4 | 2 | 0 | 3 | 1 | 4 |
| П.К. | 2 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| В.В. | 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| А.П. | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| А.С. | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| Д.К. | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 | 1 | 2 | 4 |
| К.Б. | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| А.З. | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| Ю.Т. | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| С.П. | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| А.Д. | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 |

Таблица 3. – Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности 2 «А» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А.Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности».

| № п.п | ИФ | Обида | Уровень | Мстительность | Уровень | Враждебность | Уровень |
|-------|-------|-------|---------|---------------|---------|--------------|---------|
| 1 | Б.Д. | 6 | средний | 8 | высокий | 14 | средний |
| 2 | К. Р. | 5 | средний | 5 | средний | 10 | средний |
| 3 | К. С. | 6 | низкий | 4 | средний | 10 | средний |
| 4 | С. К. | 5 | средний | 4 | средний | 9 | средний |
| 5 | А. П. | 7 | средний | 4 | средний | 11 | средний |
| 6 | М. П. | 4 | средний | 5 | средний | 9 | средний |
| 7 | М.П. | 4 | средний | 5 | средний | 9 | средний |
| 8 | Е. К. | 7 | средний | 7 | средний | 14 | средний |
| 9 | Д. К. | 5 | средний | 8 | высокий | 13 | средний |
| 10 | А. К. | 3 | низкий | 3 | низкий | 6 | низкий |
| 11 | К. А. | 2 | низкий | 7 | средний | 9 | средний |
| 12 | Ю. Ф. | 6 | средний | 5 | средний | 11 | средний |
| 13 | К. Б. | 3 | низкий | 4 | средний | 7 | низкий |
| 14 | А. М. | 7 | средний | 3 | низкий | 10 | средний |

Таблица 4. – Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности 4 «А» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности».

| № п.п | ИФ | Обида | Уровень | Мстительность | Уровень | Враждебность | Уровень |
|-------|-------|-------|---------|---------------|---------|--------------|---------|
| 1 | А. К. | 2 | низкий | 5 | низкий | 7 | низкий |
| 2 | А.К. | 3 | низкий | 8 | высокий | 11 | средний |
| 3 | А. К. | 4 | средний | 3 | низкий | 7 | низкий |
| 4 | О. Н. | 5 | средний | 6 | средний | 11 | средний |
| 5 | А. К. | 3 | низкий | 4 | средний | 7 | низкий |
| 6 | Д. Ч. | 5 | средний | 5 | средний | 10 | средний |
| 7 | Д. Б. | 5 | средний | 6 | средний | 11 | средний |
| 8 | П. К. | 4 | средний | 7 | средний | 11 | средний |
| 9 | В. В. | 5 | средний | 6 | средний | 11 | средний |
| 10 | А. П. | 3 | низкий | 2 | низкий | 5 | низкий |
| 11 | А. С. | 6 | средний | 5 | средний | 11 | средний |
| 12 | Д. К. | 7 | высокий | 5 | средний | 12 | средний |
| 13 | К. Б. | 4 | средний | 3 | низкий | 7 | низкий |
| 14 | А. З. | 2 | низкий | 5 | средний | 7 | низкий |
| 15 | Ю. Т. | 3 | низкий | 7 | средний | 10 | средний |
| 16 | С. П. | 4 | средний | 6 | средний | 10 | средний |
| 17 | А. Д. | 5 | средний | 5 | средний | 10 | средний |

Программа психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды

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

Задачи программы:

1. Расширение представления о себе и других окружающих.
2. Развитие рефлексии.
3. Расширение представлений о чувстве обиды.
4. Коррекция негативной установки на чувство обиды.
5. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: создание доверительных отношений, вызвать у младших школьников стремление общаться.

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

Ход занятия:

Вступление, приветствие, представление психолога, знакомство.

Упражнение «Имя»

Время: 5 мин.

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.

Вводим правила работы

Время: 3-5 минут.

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

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

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

«Рисование себя»

Время: 13-15 мин.

Цель: самораскрытие, работа с образом «Я».

Ход работы: схематично нарисовать себя в виде растения или животного. Работы не подписываются. По окончании выполнения задания, все работы вывешиваются на стенд. Участники работ пытаются угадать, какая работа кому принадлежит. Делятся своими ощущениями и впечатлениями о работах.

Игра «Дорисуй картинку»

Время: 7-10 мин.

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

Ход работы: ведущий выполняет рисунок на доске или ватмане, что

обеспечивает наглядность исходного материала. После общего обсуждения нарисованного учащиеся отворачиваются, а ведущий дорисовывает какую-нибудь деталь. По команде взрослого дети поворачиваются и угадывают, в какой части картинки произошли изменения. Тот, кто первым найдет новое, становится следующим «художником» и пририсовывает свою деталь к картине. Действия повторяются вновь.

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

После этого психолог раздает всем альбомы, и говорит о том, что их нужно будет приносить на каждое занятие. Потому что в ходе групповых встреч в них нужно будет что-нибудь писать, рисовать.

Рефлексия. Ритуал прощания

Время: 5 мин.

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 положительного эмоционального фона, сплочение группы, формирование чувства близости с другими участниками.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Ход работы: я хочу поговорить с вами о том, как обычно

приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать рукопожатие? Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали интересное 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 интересным, 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 сами использовать на следующей встрече.

Игра «Путанка»

Время: 15 мин.

Цель: эмоциональное раскрепощение, объединение участников.

Ход работы: выбирается один ведущий, остальные участники, держась за руки, запутываются. Задача водящего – распутать.

Упражнение «Лицо»

Время: 7 мин.

Цель: развить понимание состояния другого человека, его настроение.

Ход работы: «Я покажу вам разные выражения лица. При этом я хочу, чтобы вы отгадали, какое выражение лица я показываю. Показываю первый раз. Какое выражение лица я пыталась вам показать? Верно, свирепое (гнев) лицо. Давайте все сведем брови, оскалим зубы и сожмем кулаки – покажем свирепое лицо. Показываю второй раз. А теперь? (ответы: грустное, обиженное, печальное). А теперь пусть каждый из вас сделает печальное лицо. Какие жесты нам лучше всего делать руками, чтобы выразить печаль?

Показываю третье лицо. Какое? Третье лицо – счастливое, радостное. Для этого давайте все широко улыбнемся и прижмем руки к сердцу.

Давайте попробуем еще раз: печальное, свирепое, счастливое.

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

Упражнение «Путешествие по Стране Эмоций»

Время: 7 мин.

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

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

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: развитие навыка проговаривания своих чувств, состояния.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Упражнение «Пожалуйста»

Время: 5 мин.

Цель: поднять настроение, настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход работы: 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 «Камушек в ботинке»

Время: 10 мин.

Цель: развитие навыка проговаривания своих чувств, состояния.

Ход работы: «сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или обижаемся, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому, всегда, полезно как взрослым, так и детям

говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке», или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками». Расскажите нам, что еще вас удручает». Необходимо дать детям возможность поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудить отдельные «камушки», которые будут названы, и договориться о том, что данную фразу можно использовать на протяжении всех встреч.

«Мусорное ведро»

Время: 10 мин.

Педагог рассказывает детям о роли мусорного ведра и о том, что чувство обиды, как и мусор, нельзя копить, его надо выбрасывать. Но как это сделать? Можно рассказать о своей обиде в бумажный стаканчик, а затем смять его и выбросить в ведро. А можно нарисовать обиду, разорвать рисунок и также выбросить в ведро.

Педагог предлагает детям использовать один из понравившихся вариантов, чтобы «выбросить обиду».

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: расширение представлений о чувстве обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Беседа «Вспоминаем сказку»

Время: 15 мин.

Ход работы: 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 «Копилка обид»

Время: 15 мин.

Ход работы: участникам предлагается нарисовать копилку и поместить в нее все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня, в течение 8–10 минут. После этого проводится обсуждение: что с этим делать. Ведущий говорит о бесплодности накопления обид, о жалости к себе как об одной из самых плохих привычек. Ведущий предлагает разорвать «копилку».

Обсуждение: что делать с текущими обидами? Еще раз подчеркивается, что умение выразить обиду важно для самого себя, но не является решением проблемы, равно как и реванш, месть и другие агрессивные формы. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом разрывать записку. Обсуждение: как в дальнейшем относиться к обидчику? Прощение обиды.

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: развитие представлений о чувстве обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Упражнение «Моя обида»

Время: 10 мин.

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

Ход работы: учащимся нужно вспомнить 1-2 ситуации, когда они обижались (сегодня или в ближайшее время). 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.

Фрагменты из мультфильмов

Время: 20 мин.

Ход работы: учащимся предлагается посмотреть 2 фрагмента из мультфильмов: «Котенок по имени Гав», «День рождения кота Леопольда».

<https://www.youtube.com/watch?v=EfYzh09SR-0> 1:23-2:34

https://www.youtube.com/watch?v=C41F3NGXQHE&list=PLYymTuJXocGLapF2WbZ7sNwITMQ2Rie_j 6:38 – 9:45

После просмотра проводится обсуждение поступков героев.

На что можно было бы обидеться? Что может быть обидно для другого человека? Кто как поступил?

Марина Вадимовна, ссылки нужны или нет? Скачала их себе. Нужно будет показывать фрагменты на защите?

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ6

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Упражнение «Сказка про обиду»

Время: 20 мин.

Текст сказки: в одном городе в самой обычной семье жил самый обычный мальчик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей). Этот мальчик, так же, как и все дети, ходил в садик, гулял во дворе дома, а вечером ложился спать в свою теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все те маленькие обиды и обидки, которые успел накопить за прошедший день. Ему казалось, что он видит, как другие дети косо смотрят в его сторону (и на это обижался). Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед - и на это тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому, что они так много работают и так мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего. И, конечно же, ему становилось себя ужасно жалко от того, что все его обижают, он чувствовал себя очень несчастным от этого. Так мальчик и жил: пережевывал свои обиды и проглатывал. Каждый вечер. И ни с одной из своих обид не хотел расставаться.

В конце концов, с мальчиком стали происходить невероятные изменения. От каждой новой обиды он стал раздуваться, как воздушный шарик. Как обидится, так раздувается все больше и больше. И наконец, раздулся так, что превратился в воздушный шарик. Подул ветер и понес шарик высоко в небо. Испугался мальчик-шарик, думает, что же делать? Страшно и неудобно лететь вот так туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, от друзей. Даже девчонки во дворе показались ему теперь хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрыгаю и опущусь вниз - а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу, полечу, куда хочу - а рук нет. Ничего нет! Есть только дырка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырка эта плотно веревочкой красной завязана, чтобы обиды не вылетали. Туго завязана, просвет маленький-маленький, еле виден.

Поднатужился мальчик, собрался и выпустил одну, самую малюсенькую обидку в этот маленький просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку поменьше нашел, выпустил. Веревочка еще ослабла. И стал тогда мальчик-шарик выпускать из себя обидки и обиды, сначала маленькие, потом побольше, потом самые большие. А когда выпустил из себя самую, самую большую обиду, глядь, а он во дворе дома своего стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. легкость во всем теле почувствовал. И так ему хорошо и приятно стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). И теперь, когда обижался, то легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе обижаться перестал: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И стал он жить легко и свободно так, что со временем даже забыл об этой истории.

Вопросы:

О чем сказка?

Что случилось с мальчиком? Почему?

В какие моменты было радостно, а в какие – грустно?

Было ли жалко кого-нибудь?

Какие чувства, какое настроение после сказки?

Случается ли такое в жизни, по-настоящему?

Чему мы можем научиться у этой сказки?

Игра “Шарики”

Время: 10 мин.

Ход работы: психолог раздает детям воздушные шарики и говорит о том, что это специальные шарики для тех, кто хочет выпустить из себя свои обиды. Каждый ребенок вслух называет несколько своих самых больших обид, которые ему мешают, а затем надувает шарик, выдувая туда все свои обиды. Все обиды пропадут, когда шарик лопнет. Кто-то из детей может проткнуть шарик, а кто-то, может быть, хочет подождать, когда он сам лопнет или сдуется.

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Упражнение «Сказка про обиду»

Время: 25 мин.

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

Ход работы: зачитывается сказка.

Жил был маленький зверёк. Как он появился на нашей планете, никто не знает наверняка. Скорее всего, его завезли сюда к нам на Землю космические корабли инопланетян, которые прилетали с другой планеты. Эта планета была заселена очень серьёзными, очень придирчивыми, требовательными людьми расы Нарциссоидов. Для них было свойственно возлагать на других чрезмерные надежды и иметь высокие ожидания от других людей. В общем, это были сверхтребовательные Нарциссоиды. Они считали, что мир вокруг них должен быть идеальным и строго соответствовать их плану, который они выстроили у себя в голове. Конечно, вы понимаете, что это невозможно, чтобы кто-то мог соответствовать их идеалам и ожиданиям. В таком сверхтребовательном Нарциссоиде жили маленькие зверушки по имени Обида. Они были маленькие и симпатичные. И с виду совсем безобидные. И если с ними правильно обращаться, то вреда они не принесут. Но Нарциссоиды не умели этого делать. Как только кто-то не оправдывал их ожидания, то тут же активизировалась зверушка Обида и начинала поедать Нарциссоида изнутри и расти все больше и больше. Так она разрасталась, что от самого Нарциссоида ничего не оставалось. Он уже

весь был сплошной большой Обидой. И так постепенно получилось, что вся их планета была заселена этими зверушками. Поэтому они и решили переселить их к нам, на Землю. А на Земле тогда жили простые весёлые люди. Они водили хороводы, пели песни и довольствовались тем, что давала им естественная природа. Они ничего ни от кого не требовали, и конечно, не имели никаких ожиданий от своих близких. Им жилось легко и свободно. До тех пор, пока на Земле не появилась эта злосчастная зверушка Обида. Вот тогда всё и началось. Эта зверушка стала расти и распространяться, и заражать людей нашей планеты. Люди стали придирааться друг к другу и обижаться друг на друга. Самое ужасное, что они перестали говорить друг другу добрые слова, перестали смеяться и петь песни. Они стали подобны Нарциссоидам.

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

невдомек человеку, что только и надо – взять и отпустить обиду! Пусть себе живет в свое удовольствие и пусть будет снова маленькой, юркой и худенькой! И человеку без нее легче живется, потому что от Обиды он часто плачет и болеет. Обида – это такой маленький зверек. Отпусти его, пусть себе бежит к маме!»).

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

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 8

Цель: коррекция реагирования (эмоционального и поведенческого) в ситуации обиды.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Упражнение «11 фраз» (Неоконченные предложения)

Время: 15 мин.

Ход работы: выберите человека, к которому у вас есть обида.

После того, как человек будет выбран, письменно завершите следующие предложения:

1. Самая сильная обида по отношению к нему (ней) – это обида на то, что он(а)

2. Я мог(ла) бы простить его (ее), если бы он(а)

3. Я мог(ла) бы простить его (ее), если бы я

4. Я думал(ла), что он(а) не заслуживает прощения, потому что

5. Я думаю, что он(а) заслуживает прощения, потому что

6. Тем более, я знаю про этого человека, что он(а)

7. Его (ее) вина становится не такой большой, когда я думаю о том, что

8. А если вспомнить про ответственность других в этой ситуации, то

9. Я думаю, что каждый человек имеет право на прощение, потому что

10. Я выбираю для себя быть человеком, который способен

11. Поэтому вот те слова, которые я говорю этому человеку сейчас:

«_____!»

Ответьте на вопросы:

Что дало вам это упражнение?

К каким полезным мыслям оно вас привело?

Изменились ли образ этого человека и чувства к нему (хоть немного)?

Правила общения и поведения

Время: 15 мин.

Ход работы: учащимся предлагается сформулировать 3 правила: «Как общаться, чтобы не обидеть другого?». Все делятся на 3 команды и презентуют свои правила. Затем обсуждают каждый предложенный вариант.

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 9

Цель: закрепление полученных знаний, опыта.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Беседа «Как мы боремся с трудностями, обидами»

Время: 15 мин.

Цель: коррекция негативной установки на чувство обиды.

Ход работы: ведущий: «Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем, развиваемся. Каждый день перед нами ставит новые задачи, с которыми нужно справиться, каждый день мы учимся делать что-то новое. А на новой дороге не обойтись без ошибок и неудач. Не бойтесь их! Трудности, с которыми справляемся, делают нас сильнее, умнее, увереннее в себе.

Главное – не расстраиваться, не опускать руки, не обвинять себя и окружающих в том, что не повезло. Нужно терпеливо исправлять ошибки, преодолевать трудности. Давайте подумаем вместе, что значит «на ошибках учатся?». Наши ошибки помогают нам понять, что было сделано не так, и в следующий раз поступить так, чтобы добиться успеха. Если трудно, непонятно, попросите о помощи других ребят или взрослого человека. Может быть, они уже сталкивались с такой ситуацией, и у них есть опыт выхода из нее, который они могут вам передать».

После беседы обговорите с детьми различные способы преодоления трудностей, обид пусть они попробуют придумать их сами, вспомнят примеры, как они или их друзья преодолевали различные жизненные препятствия. Далее ведущий говорит о том, что вчера каждый рисовал обиду, а сегодня дети выполняют *совместный рисунок «Как мы боремся с обидами»*. Предлагаем детям совместно нарисовать способы борьбы с обидами. Затем следует обсуждение:

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

Упражнение «Письмо Обиде»

Время: 10 мин.

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. Письмо разрывается и выкидывается.

Рефлексия. Ритуал прощания. Подведение итогов занятия

Время: 5 мин.

ЗАНЯТИЕ 10

Цель: закрепление полученных навыков, создание позитивного настроения.

Ход занятия:

Ритуал приветствия

Время: 5 мин.

Беседа

Время: 15 мин

Цель: обратная связь, диагностика полученных знаний.

Ход работы: младшие школьники садятся в круг 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?

«Делать – не делать»

Время: 10 мин.

Ход работы: это упражнение одинаково хорошо подходит для подведения итогов дня и завершения тренинга в целом. Все участники получают по листу бумаги, делят его на 4 части, каждой дают заголовки:

- 1) начать делать;
- 2) делать больше;
- 3) делать по-другому;

4) прекратить делать вообще.

Участникам необходимо заполнить эти части самостоятельно. Это помогает группе вспомнить весь пройденный материал, а психологу - определить наиболее запомнившиеся блоки. Также по этим записям можно отследить, что делали / не делали.

Релаксация

Время: 3-5 мин.

Цель: возможность быстро отдохнуть от психологической нагрузки.
Проведение упражнения: «Сядьте удобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты».

Завершение тренинга

Время: 5 мин.

Прощание участников, высказывание пожеланий каждому участнику.