

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное бюджетное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»  
Факультет начальных классов  
Кафедра педагогики и психологии начального образования

**Новохатная Мария Александровна**  
**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

Тема: Профилактика обидчивости младших школьников посредством  
группового консультирования

Направление: 44.04.02. Психолого-педагогическое образование

Магистерская программа: Психологическое консультирование в образовании

Допущена к защите  
Заведующая кафедрой

к.п.с.н., доцент Мосина Н.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2018 Мосина  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2018 Сафонова  
(дата, подпись)

Научный руководитель

к.п.с.н., доцент Сафонова М.В.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

06.12.2018 Сафонова  
(дата, подпись)

Студент

Новохатная М.А.  
(фамилия, инициалы)

06.12.2018 Новохатная  
(дата, подпись)

Красноярск, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Реферат.....	3
Введение .....	9
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЧУВСТВА ОБИДЫ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ ....	13
1.1. Подходы к пониманию чувства обиды в психологии и педагогике .....	13
1.2. Особенности чувства обиды в младшем школьном возрасте .....	19
1.3. Групповое консультирование как способ профилактики, переживания и преодоления чувства обиды младшими школьниками .....	26
Выводы по Главе I .....	34
ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ОБИДЧИВОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ .....	36
2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента.....	36
2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента.....	77
2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение.....	83
Выводы по Главе II.....	103
Заключение.....	105
Список используемых источников.....	107
Приложения.....	110

## Реферат

Диссертация на соискание степени магистра психолого-педагогического образования «Профилактика обидчивости младших школьников посредством группового консультирования». Объем – 186 страниц, включая 57 рисунков, 9 таблиц, 5 приложений. Количество использованных источников – 75.

**Цель научного исследования:** теоретически обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения группового консультирования как средство профилактики обидчивости у детей младшего школьного возраста.

**Объектом исследования** является процесс профилактики возникновения обидчивости у младших школьников.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство профилактики возникновения обидчивости у младших школьников.

**Гипотеза** заключается в предположении о том, что психологическое консультирование будет являться эффективным средством профилактики развития обидчивости младших школьников, если:

- 1) будут проведены групповые консультации по специально организованной программе;
- 2) консультативные встречи будут направлены на развитие представлений о чувстве обиды, способах совладания с ним;
- 3) в ходе консультативных встреч будут использованы такие приемы, как арт-терапия, психологические упражнения, сказкотерапия, игровая терапия.

**Теоретическую и методологическую основу исследования** составили: современные концепции эмоций (В.К. Вилюнас, 1976; Б.И. Додонов, 1975, 1978; К. Изард, 1980; Я. Рейковский, 1979; П.В. Симонов, 1981, 1982 и др.), общие положения личностно-деятельностного подхода в психологии (Л.С. Выготский, 1972, 1982; А.Н. Леонтьев, 1971, 1977 и др.), основные

концептуальные положения развития личности на различных этапах онтогенеза (Л.И. Божович, 1968, 1979; Л.С. Выготский, 1972, 1982; В.С. Мухина, 1980; Д.Б. Эльконин, 1960, 1978 и др.), современные концепции самосознания личности (И.С. Кон, 1975, 1978, 1981; В.В. Столин, 1981, 1983 и др.), положения теории невротической личности (К. Хорни, 1993), транзактного анализа (Э.Берн, 1988; Т.Харрис, 1993 и др.), гештальттерапии (Ф. Перлз 1990), психологии прощения (Р. Энрайт, 1989, 1991; М. Сантос, 1990; Р. Аль-Мабук, 1990, 1991; Э.А. Гассин, 1999), психологии и педагогики ненасилия (В.А. Ситаров, 1997; В.Г. Маралов, 1997), концепция саногенного мышления (Ю.М. Орлов, 1987, 1994, 1996), переоценочного консультирования (Х. Джекинс, 1999).

В работе применены следующие **методы исследования**: анализ психолого-педагогической литературы, проективное сочинение, наблюдение, тестирование, контент-анализ, эксперимент, методы математической обработки данных.

Апробация диссертации проходила в ходе организации и проведения групповых консультаций на базе МБОУ СОШ № 98 г. Красноярск.

В ходе проведенного исследования были достигнуты следующие результаты:

1. Проанализирована литература по заявленной проблематике.
2. Подобран диагностический комплекс для изучения уровня проявления и переживания чувства обиды в младшем школьном возрасте.
3. Описан актуальный уровень проявления чувства обиды младших школьников.
4. Спланирована и реализована программа групповых консультаций, направленных на преодоление чувства обиды и профилактику обидчивости у младших школьников.
5. Исследована динамика в уровне проявления чувства обиды до и после проведения консультативной работы.
6. Обобщены результаты исследования.

Таким образом, достигнута основная цель исследования, заключающаяся в составлении и апробации программы групповых консультаций, направленной на профилактику развития обидчивости младших школьников. Прослежены значительные положительные изменения у участников занятий, что подтвердило эффективность программы.

**Теоретическое значение исследования** имеет научное обоснование сензитивности младшего школьного возраста к проявлению и переживанию чувства обиды; результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования младших школьников в процессе психологической помощи детям, имеющих проблемы переживания чувства обиды.

**Практическое значение исследования** состоит в разработке авторской программы консультаций, направленной на профилактику развития обидчивости у детей младшего школьного возраста. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов.

Итогом нашего исследования на данном этапе является подтверждение высказанной гипотезы: психологическое консультирование родителей и детей младшего школьного возраста в преодолении и переживании чувства обиды является эффективным средством профилактики развития обидчивости, как устойчивого качества личности.

## Abstract

Dissertation for the degree of master of psycho-pedagogical education "Prevention of sensitiveness of younger students through group counseling". A volume of 186 pages, including 57 figures, 9 tables, 5 apps. The number of sources used – 75.

**Goal of research:** to theoretically substantiate and experimentally confirm the effectiveness of the use of group counseling as a means of preventing resentment in children of primary school age.

**The object of research is** process prevent resentment from younger students.

**The subject of the study** – group counseling as a means to prevent resentment from younger students.

**Hypothesis** is the assumption that counselling will be effective in preventing the development of resentment of younger students if:

- 1) group consultations will be held on a specially organized program;
- 2) consultative meetings will be aimed at developing ideas about resentment, ways of coping with it;
- 3) during the consultations, such techniques as art therapy, psychological exercises, fairy-tale therapy, and play therapy will be used.

**Theoretical and methodological basis** of research was made: the modern concept of the emotions (V. K. vilyunas, 1976; B. I. Dodonov, 1975, 1978; PhD, Izard, 1980; J. Reykowski, 1979; P. V. Simonov, 1981, 1982, etc.), General provisions of the personal-activity approach in psychology (L. S. Vygotsky, 1972, 1982; A. N. Leontiev, 1971, 1977, etc.), basic concepts of personality development at different stages of ontogenesis (L. I. Bozhovich, 1968, 1979; Vygotsky, 1972, 1982; B. C. Mukhina, 1980; D. B. Elkonin, 1960, 1978, etc.), the modern concept of self-consciousness (I. S. Cohn, 1975, 1978, 1981; V. V. Stolin, 1981, 1983, etc.), the theory of the neurotic personality (K. Horney, 1993), transactional analysis (E. Berne, 1988; T. Harris, 1993, etc.), gestalttherapie (F. Perls 1990), the

psychology of forgiveness (Enright, R., 1989, 1991; M. Santos, 1990; R. al-Mabuk, 1990, 1991; E. A. Gassin, 1999), the psychology and pedagogy of non-violence (V. A. Sitars, 1997; V. G. Deer, 1997), the concept of sanogenic thinking (Yu. M. Orlov, 1987, 1994, 1996), revaluation counseling (X. Jenkins, 1999).

The work applied the following research **methods**: analysis of psychological and pedagogical literature, project writing, monitoring, testing, content analysis, experiment, methods of mathematical data processing.

Approbation of the thesis took place in the course of organizing and conducting group consultations on the basis of MBOU SOSH No. 98 of Krasnoyarsk.

In the course of the study achieved the following results:

1. Analyzed literature on the stated problem.
2. Selected specific diagnostic complex for studying of the level of and feelings of resentment in the Junior school age.
3. Described the current level of resentment of younger students.
4. Planned and implemented a program of group counseling to overcome feelings of resentment and prevent the development of resentment from younger students.
5. The dynamics in the level of resentment and Advisory work.
6. Summarizes the results of the study.

Thus we have achieved the main objective of the study designing and testing a program of group counseling aimed at preventing the development of sensitiveness to the younger students. Tracked significant positive changes in participants, which confirmed the effectiveness of the program.

**The theoretical value of the research** is scientific substantiation of the sensitivity of primary school age to manifestations and experiences feelings of resentment; the results obtained in the study will be the basis for more advanced study opportunities, group advising younger students in the process of psychological help to children with problems of feelings of resentment.

**The practical importance of research** consists in the development of the author's program of consultations aimed at preventing the development of sensitiveness in children of primary school age. The theoretical and practical material can be used in the work of psychologists.

**The result** of our study at this stage is the confirmation of the hypothesis: psychological counseling of parents and children of primary school age to overcome and experience the feeling of resentment is an effective means of preventing the development of resentment, as a stable personality.



## Введение

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 и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека. Эмоции регулируют деятельность индивида; практически все эмоциональные состояния отражаются на поведении личности [20]. Поэтому важно уделять особое внимание эмоциональному фону, чтобы обеспечить полноценное развитие человека.

Одним из проявлений эмоций является чувство обиды. С данным чувством знаком каждый человек. Оно зарождается в детском возрасте. Кто-то учится справляться с ним, и тем самым лучше понимает себя и свои желания, а кому-то значительно труднее пережить и справиться с чувством обиды, это отнимает много сил и энергии, что обязательно сказывается на качестве жизни и здоровье. В процессе взросления человек перестает замечать данный феномен, считает естественным и необходимым. Но насколько оно значимо, полезно; каким образом влияет на психологическое здоровье, успешность и взаимодействие с социумом, задумывается не каждый.

В своем исследовании мы обратили внимание на этап становления эмоциональных реакций, а именно, на младший школьный возраст. Данный период является сенситивным в переживании и проявлении чувства обиды.

В литературе чувство обиды, обидчивость освещены у следующих авторов: А. Басс, А. Дарки, М.В. Зюзько, К. Леонгард, А.Е. Личко, Д.В. Ольшанский, Ю.М. Орлов, Ф. Перлз, В.В. Столин, К. Хорни, А.Г. Шмелев, Э. Шостром, К. Юнг. В психологии предпринимаются определенные попытки выработки алгоритмов работы с обидами, а также преодоления обидчивости как свойства личности. Особо хотелось бы обратить внимание на новое направление в психологии, которое получило

название «Психология прощения» (Р. Энрайт, М. Сантос, Р. Аль-Мабук, Э.А. Гассин). В отечественной психологии подобного рода алгоритмы разрабатываются в рамках концепции саногенного мышления Ю.М. Орловым, в психологии и педагогике ненасилия – В.Г. Мараловым, В.А. Ситаровым. Указанные разработки носят общий характер, недостаточно дифференцированы по отношению к возрастным и индивидуальным особенностям личности; не затронут вопрос возможности их применения в образовательной сфере.

Таким образом, тема обиды весьма актуальна в современной жизни, т.к. сегодня четко фиксируются сниженный уровень детской любознательности и воображения; все больше появляется детей с эмоциональными проблемами. Обида – нормальная и естественная реакция. Обидчивость же, становясь чертой характера, способствует формированию соответствующего типа личности, нарушает его адаптационные возможности. Из чего следует, что существуют люди, которые нуждаются в специальной помощи для преодоления этого переживания.

Актуальность рассматриваемой проблемы, ее практическая значимость и недостаточная разработанность послужили основанием для выбора темы исследования: «Профилактика обидчивости младших школьников посредством группового консультирования».

**Цель научного исследования:** теоретически обосновать и экспериментально подтвердить результативность применения группового консультирования как профилактики обидчивости у детей младшего школьного возраста.

**Объектом исследования** является процесс профилактики возникновения обидчивости у младших школьников.

**Предмет исследования** – групповое консультирование как средство профилактики возникновения обидчивости у младших школьников.

**Гипотеза** заключается в предположении о том, что психологическое консультирование будет являться эффективным средством профилактики развития обидчивости младших школьников, если:

- 1) будут проведены групповые консультации по специально организованной программе;
- 2) консультативные встречи будут направлены на развитие представлений о чувстве обиды; способах совладания с ним;
- 3) в ходе консультативных встреч будут использованы такие приемы, как арт-терапия, психологические упражнения, сказкотерапия, игровая терапия.

В соответствии с целью и предметом исследования мы поставили следующие **задачи**:

1. Проанализировать литературу по заявленной тематике.
2. Подобрать диагностический комплекс для изучения особенностей проявления и переживания чувства обиды у младших школьников.
3. Изучить и описать актуальный уровень выраженности чувства обиды в младшем школьном возрасте.
4. Составить и апробировать программу психолого-педагогической помощи младшим школьникам в проживании чувства обиды посредством психологических консультаций.
5. Проследить изменения в переживании младшими школьниками чувства обиды до и после консультативной работы.
6. Обобщить результаты исследования.

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

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

## 7. Методы математической обработки данных.

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

**Научная новизна исследования заключается** в систематизации, анализе и синтезе теоретических представлений об особенностях чувства обиды в младшем школьном возрасте и возможностях профилактики обидчивости в процессе и группового психологического консультирования.

**Теоретическое значение исследования** имеет научное обоснование сензитивности младшего школьного возраста к проявлению и переживанию чувства обиды; результаты, полученные в ходе исследования, станут основой для более углубленного изучения возможностей группового консультирования в процессе психологической помощи детям, имеющих проблемы переживания чувства обиды.

**Практическое значение исследования** состоит в разработке авторской программы групповых консультаций, направленной на оказание помощи в переживании чувства обиды детьми младшего школьного возраста. Полученный теоретический и практический материал может быть использован в работе психологов.

**Структура и объем диссертации:** описание представляемого исследования включает реферат, введение, две главы, заключение, список литературы и приложения. Общий объем диссертационного исследования составил 186 страниц текста, проиллюстрированного 57 рисунками и 9 таблицами, 5 приложений. Количество использованных источников – 75.

Работа апробирована на конференциях различного уровня. По теме диссертации имеются 2 публикации.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕРЕЖИВАНИЯ И ПРЕОДОЛЕНИЯ ЧУВСТВА ОБИДЫ МЛАДШИМИ ШКОЛЬНИКАМИ

## 1.1. Подходы к пониманию чувства обиды в психологии и педагогике

С чувством обиды сталкивается каждый человек на протяжении своей жизни. Это естественное чувство, не вызывающее особого беспокойства. Но если оно закрепляется в привычную и постоянную реакцию на возникающие трудности, недопонимания, а так же, возможно, становится чертой характера, то здесь уже существует психологическая проблема, с которой необходимо работать. Именно поэтому мы обратили внимание на данный феномен, рассмотрели с различных сторон.

Чувство обиды имеет различные трактовки. Общим аспектом среди них является то, что обида естественное и нормальное чувство, вид психологической защиты, и подразумевает под собой несоответствие, расхождение ожиданий и реальности [17]. В своей работе мы будем придерживаться определения И.О. Вагина, который говорит, что обида это «один из видов психологической защиты, т.е. нормальная психологическая реакция, цель которой – снизить психическое напряжение» [18].

Одним из показателей, здорового проявления данного чувства является ее «нормальность». Ю.М. Орлов подразумевает под этим то, что при отсутствии патологий, данное чувство является кратковременным. Если же обида имеет длительную реакцию, то рассматривается как отклонение [48]. Так же о трудности переживания данного чувства говорит высокий уровень фрустрации, что может приводить к нарушению деятельности и снижению её эффективности. Хронически фрустрированная личность переживает состояние следующим образом – или добивается невозможного, что характерно для активного человека, или смущается, что характерно для пассивного человека [43].

Во многих научных трудах говорится о том, что наиболее часто обижаются на близких людей, тех, кто дорог и не безразличен. Причиной более ранимой реакции являются чёткие стереотипы и установки, ожидания. Человек приписывает модель идеального поведения другому и убежден, что собеседнику необходимо реагировать определенным образом. Рассогласование этих ожиданий и реальности приводит к чувству обиды, о котором мы не задумываемся [2, 17, 48]. И чем больше рассогласование представлений и реальности, тем сильнее эмоция, т.е. интенсивность ее проявления (*сила обиды*) [44, 48]. И.О. Вагин так же выделяет два уровня обиды: высокий и нижний. При высоком уровне поведение более решительное и суровое с проявлением эмоций. Нижний же уровень подразумевает детское поведение, т.е. использование невербальных жестов – надувание губ, хмурость и т.д. [17].

В обществе установлены нормы поведения, и социальные ожидания оказывают влияние на человека, т.к. он имеет социальный статус и социальные роли. Группа может применить социальные санкции, если поведение не соответствует ожиданиям, а другой (тот на кого воздействует) может отреагировать обидой. Интенсивность же обиды, её яркость, как отмечает И.О. Вагин, зависит от временных характеристик. Таким образом, обида слабее, если прошло достаточное количество времени, т.к. со временем что-то забывается и частично может быть отреагировано.

Каждый человек, осознает он это или нет, не хочет, боится быть обиженным. Это происходит потому, что человека могут использовать в своих целях, т.е. манипулировать. И таких манипуляторов достаточно много в повседневной жизни.

Для того, чтобы возникло чувство обиды, необходимы определенные условия. Ю.М. Орлов выделяет предшествующие аспекты, а А.Н. Шапкина анализирует сам процесс обиды.

**Таблица 1. - Условия возникновения обиды**

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

Из таблицы видно, что для развития чувства обиды необходим первичный раздражитель, какая-то ситуация, за которой последует эмоциональная реакция («первичное раздражение»). Далее возможны два варианта: 1) развитие чувства обиды (при отсутствии волевого сдерживания), 2) предотвращение данного чувства (волевого сдерживание). Какой будет реакция, зависит от человека, т.к. каждый способен осуществлять самоконтроль и управлять своими эмоциями, а, следовательно, осуществлять волевое сдерживание. Обиженный человек испытывает ряд негативных эмоций, одной из которых является гнев. Если гнев сдерживается, то ход мыслей сменить очень трудно, и напряжение накапливается. При проявлении гнева возникает иллюзия нейтрализации эмоции. С одной стороны человек получает разрядку, с другой, появляется склонность к эмоции. В таком состоянии вспоминаются и прошлые обиды.

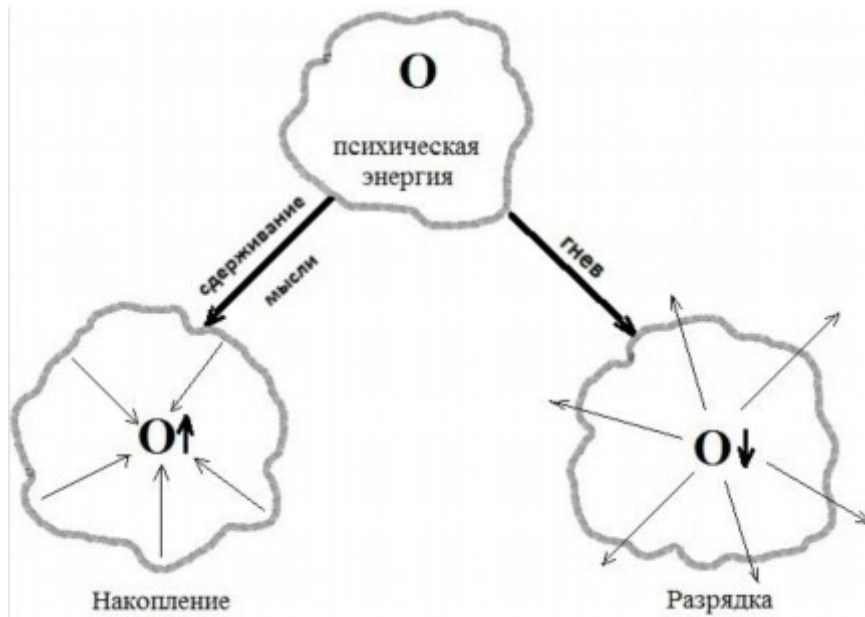


Рис 1. Трансформация психологической энергии обиды

Процесс развития обиды можно представить в виде следующей схемы:

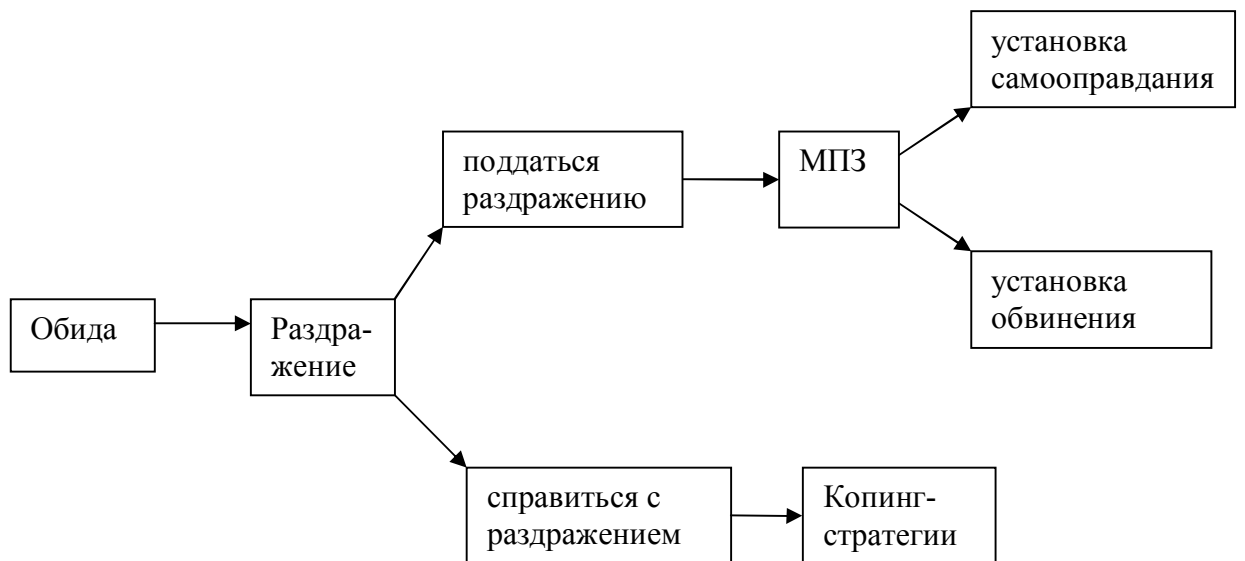


Рис 2. Процесс развития обиды

Наступление чувства обиды зависит от следующих причин:

- степень ощущения своей правоты;
- оценка значимости обидчика;
- оценка возможных последствий;
- самоконтроль;



- индивидуальные особенности [17].

Все эти факторы в совокупности влияют на реакцию обижающегося.

Ю.М. Орлов пишет о взаимосвязи эмоций и мыслей. Чувства индивида зависят от его мышления; данный процесс протекает незаметно, не осознаваемо. А непровольное мышление может приводить к стрессу, что отрицательно сказывается на здоровье. В состоянии эмоционального возбуждения направленность мыслей возникает автоматически, непровольно, по привычке. И если не уделить должного внимания чувству обиды, то она может закрепиться, что в дальнейшем приведет к негативным и деструктивным последствиям во взаимоотношениях с окружающими.

Обида является неотъемлемой частью жизни человека, но так же может нанести вред, и психологическому здоровью и коммуникации. У данного чувства существует ряд функций, которые говорят о его важности и необходимости, а именно:

- сообщение о нарушении социального контакта (*сигнальная*);
- оценка расхождения ожидания и реальности (*оценочная*);
- нормальная реакция, которая может как регулировать, так и корректировать справедливость отношений (*регуляторная*);
- достижение результата, а при его отсутствии использование механизмов защиты (*приспособительная*);
- обеспечивается при помощи сочувствия и помощи окружающих (*коммуникативная*) [41].

Чувство обиды зарождается в детском возрасте, именно там оно является нормой. Дети подражают близким, семье, и если у взрослых есть личные трудности, чрезмерное проявление обиды, то и у ребенка сложится не совсем «правильная» реакция. С помощью данного чувства в детском возрасте достигается желаемое, что является большой предпосылкой для закрепления ее в характере, и как следствие может перерасти в обидчивость [40, 44, 46, 61, 70].

Существуют разные точки зрения на понятие обидчивости. Рассмотрим их подробнее. Э. Шостром подчеркивает, что привычка обижаться делает человека обидчивым. Обидчивость является хроническим состоянием обиды, качеством характера, считает М.З. Таргакова. В нашем исследовании мы будем ориентироваться на определение А.Г. Шмелева, который понимает под обидчивостью «пережиток детской психики у взрослых», «продукт неправильного воспитания» [70]. В социальной психологии под обидчивостью понимают устойчивое свойство личности; барьер нормального межличностного взаимодействия, последствиями которого является дестабилизация межличностных отношений [2]. К. Леонгард и А.Е. Личко отмечают, что обидчивость может выступить в качестве препятствующего фактора развития личности [38].

Исходя из выше изложенного, можно сделать вывод, что обидчивость – это свойство характера, развитию которого способствует частое переживание обиды, закрепленное в привычку.

В исследовании З.А. Агеевой, М.С. Гриценко представлен ориентировочный психологический портрет обидчивой личности, которая имеет следующие качества:

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

Наличие обидчивости говорит о психической незрелости личности, что в свою очередь способствует менее адаптивным формам социального взаимодействия [2].

Таким образом, обидчивость зависит от следующих показателей:

- самооценки личности;
- уровня личной тревожности и ригидности;
- коммуникативной толерантности.

Развитие обидчивости происходит постепенно. Сначала возникает обида, как эмоциональное состояние, далее возникают мысли об обидчике и обиде, после возникает привычка мыслить определенным образом, и чаще всего это патогенное мышление, далее закрепленная привычка перерастает в обидчивость, как свойство личности.

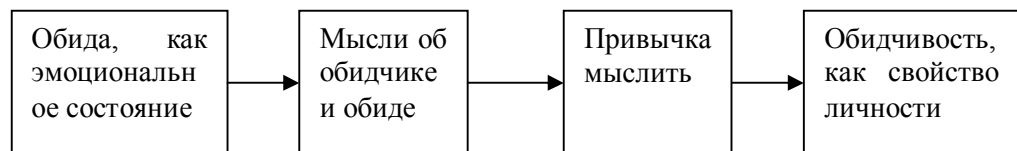


Рис 3. Процесс развития обидчивости

Исходя из выше изложенного, становится очевидным, что чувство обиды является важным и значимым для каждого. Обида может не возникнуть, если не строить нереалистические ожидания, не придавать им значение, а так же сравнивать наблюдаемое поведение со своими ожиданиями. Психологически здоровая личность может самостоятельно справиться с данными задачами, если же имеет место развитие обидчивости, то необходимо обращаться к специалисту.

## 1.2. Особенности обиды у детей младшего школьного возраста

Переживание чувства обиды вынуждает возвратиться в детство, когда ребенок отыскивает поддержку у мамы, хочет, чтобы его выслушали [71]. В молодом возрасте оскорбление воспринимается острее; поведение человека находится в зависимости от общественного мнения [52]. Вследствие этого важно рассмотреть особенности младшего школьного возраста, чтобы понимать причины появления чувства обиды, механизмов развития тревоги, и действенных методик работы с обидой.

В младшем школьном возрасте происходят изменения в эмоциональной сфере. Изменяется характер и содержание эмоций, они становятся более длительными, устойчивыми и глубокими [17]. Данные изменения связаны с переменой образа жизни и расширением круга общения [54]. Школьный коллектив имеет важное значение в развитии личности ребенка. Влияние коллектива постепенно формирует у ребенка более высокий тип социальной направленности личности. Младший школьник стремится найти свое место, завоевать уважение и авторитет товарищей, что является стимулом в учебной деятельности. Дети осознанно стремятся к званию отличника, т.к. это дает право на авторитет и уважение товарищей. Отметка отражает общественную оценку учебного труда школьника, и влияет на его положение в коллективе [17].

Изменяется Я-концепция – становится более реалистичной, сложной, организованной. В данном возрастном периоде Я-концепция ребенка в большей степени зависит от его сравнений самого себя с другими. Успех в школе для большинства имеет большое значение, школьники вырабатывают и поддерживают позитивную самооценку различными способами [38]. Но наладить отношения со сверстниками, получать хорошие отметки, соответствовать ряду требований удастся не всегда, это может стать причиной возникновения чувства обиды. Одной из причин появления данного чувства является несоответствие ожиданий с реальностью.

В младшем школьном возрасте только начинают развиваться самостоятельность, сдержанность, рассудительность, дисциплинированность и т.д. Еще сохраняются черты дошкольника (быстрая утомляемость, импульсивность, игровое отношение к действительности, эмоциональность, внушаемость, произвольное внимание). Восприятие больше останавливается на сходстве. Специфическое отличие, своеобразие младший школьник улавливает довольно плохо (Клаперед, Термен) [20].

К детским обидам необходимо относиться с уважением (И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова). Но есть опасность закрепить чувство обиды

в привычку, т.к. ребенок может наслаждаться жалостью со стороны взрослых, поэтому ему сначала нужно посочувствовать, а после, переключить его внимание [40]. Так же у младшего школьника очень легко вырабатывается привычка демонстрационных реакций, с помощью которых он может бороться с дефицитом общения, если обращать внимание на ребенка только когда ему плохо, т.е. происходит закрепление [70].

Каждый может обижаться, но в душе ребенка-невротика чувство обиды занимает намного больше места; обидчивость – это свойство, присущее его душе, порок характера. Обижаются те дети, которые ощущают себя слабыми, смешными, нелепыми и т.д. С чувством обиды, обидчивостью нужно постоянно справляться, повышая самооценку ребенка [41].

Первоисточником детских обид являются взаимоотношения ребенка с родителями. Восприятие мира детей отличается от взрослых. И базовая ценность, это абсолютное доверие, которое ребенок может получить только от родителей. Все отражается на дальнейшей жизни, поэтому так важно сначала выслушать, а потом научить. Данному возрасту присущ детский реализм, т.е. он доверяет своим органам чувств. Детский реализм имеет два аспекта, влияющих на переживание чувства обиды: интеллектуальный (восприятие мира), моральный (оценивает поступки людей по одному критерию, чаще результату). Елена Ивановна Николаева выделяет следующие причины детских обид и дает советы родителям [44]:

**Таблица 2. - Причины детских обид**

Причины обиды	Советы по устранению, не наступлению обиды
Нарушение договора с родителями	Объяснять до появления проблемных ситуаций правила, по которым живет семья.
Пренебрежение детскими «пустяшками»	Не бойтесь возвращаться к ситуации, если на нее не было времени. Слушайте своего ребенка и вставляйте на его место, увидите мир

## Окончание табл. 2

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

В исследовании М.А. Набатовой на вопрос «Что такое обида?», большинство детей пытались дать понятие из собственного опыта: «страх, неприятное ощущение, что-то плохое, невыполнение обещания, обзывают, бьют, пинают, когда неприятно, когда человек больше не нравится, когда становится больно, когда люди ссорятся, когда люди не разговаривают или не дружат» и т.д. Так же были сделаны следующие выводы:

- дети стесняются говорить о том, что обижали сами, или не замечают, что обидели кого-то;
- дети часто обижают детей такими же способами, какими были обижены сами, не придавая этому значения;
- 47 % детей не задумываются над ситуацией, а, следовательно, не рефлексировать причины обид;
- дети младшего школьного возраста стесняются признавать, что они обижаются.

На основе полученных результатов была составлена классификация детских обид:

- по характеру реагирования:
  - агрессивная реакция;
  - уход в себя;
  - налаживание отношений;
- по оценке поведения обидчика:
  - хотел обидеть;
  - обидел случайно;
  - желание обидеть как реакция на мой поступок;
- по самостоятельности выхода из обидной (конфликтной) ситуации:
  - самостоятельные действия;
  - действия при минимальной помощи взрослых;
  - ожидание помощи 3-го лица;
- по продолжительности и глубине переживания:
  - глубоко переживается и долго сохраняется;
  - глубоко переживается, но быстро проходит;
  - быстро и легко проходит;
- по направленности:
  - на близких родственников;
  - на учителей;
  - на детей;
- по степени осознанности:
  - осознаваемая;
  - трудно осознаваемая;
  - не осознаваемая;
- по особенностям возникновения:
  - мотивация манипулирования;
  - не обоснованно возникшая;
  - обоснованно возникшая [42].

В исследовании О.Д. Новиковой обозначены типичные ситуации возникновения чувства обиды:

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

Исследование показало, что обида воспринимается детьми как открытый конфликт.

Выбор стратегии поведения при возникновении чувства обиды зависит от пола, возраста, опыта и конкретной ситуации. Чем больше инструментариев у ребенка для выбора адаптивного поведения, тем успешнее его адаптация к социуму. Так, например, мальчики выбирают позицию активного противодействия (как словесно, так и физически), имеющую деструктивный характер. У мальчиков наблюдается тенденция придавать большее значение конфликтам на уровне телесной сферы, ущемлению материальных интересов. Однако, при прогнозировании ситуации, мальчики в два раза чаще дают позитивные ответы («договорятся и будут играть вместе»). Девочки предпочитают отреагировать эмоционально, через слезы или отложить разрешение конфликта, что лучше помогает им справиться с негативными чувствами.

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

Способы поведения, реагирования на ситуацию обиды у детей различные и адекватные их возрасту. Больше половины опрошенных детей (60%) для разрешения ситуации хотели бы получить помощь третьего лица (взрослого), и лишь небольшая часть детей (28%) стремятся самостоятельно справиться с конфликтом. Выявленные данные говорят о том, что дети младшего школьного возраста не могут (не умеют) самостоятельно преодолеть обиду, находить конструктивные формы выхода из конфликта.



Необходимо изучать проявление обиды в данном возрасте, помогать детям осознавать данное чувство, учить использовать стратегии преодоления [45].

М.А. Набатова в своей диссертации делает акцент на факторе, способствующем преодолению обид, младшими школьниками – это подготовленность детей, которая может быть представлена как совокупность знаний и умений по преодолению обиды, сформированных установок. В соответствии с этим выделены критерии подготовленности детей к преодолению обиды и разработаны показатели для их замеров [42]:

**Таблица - 3. Критерии подготовленности к преодолению обиды и показатели их замеров**

Критерии подготовленности	Показатели измерения
<p>Когнитивный (наличие знаний о конструктивных способах борьбы с обидой, поведении в данных ситуациях, структуре и способах анализа обидной ситуации)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание о том, как «выбросить» обиду;</li> <li>- как в неприятной ситуации найти «плюсы»;</li> <li>- что неприятные ситуации чему-то учат;</li> <li>- что можно по-разному поступить в одной и той же ситуации.</li> </ul>
<p>Мотивационный (наличие мотивации поиска причин, стремление к помощи)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стремление простить обидчика;</li> <li>- стремление найти причины поведения обидчика;</li> <li>- стремление прийти на помощь;</li> <li>- стремление делать добро.</li> </ul>
<p>Рефлексивный (наличие умений анализировать, осознавать, оценивать свои и чужие поступки, действия, реакции)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- адекватная оценка ребенком своих поступков и действий;</li> <li>- адекватная оценка ребенком поступков окружающих;</li> <li>- оценка реакций, действий окружающих;</li> <li>- желание понимать и изучать события и явления.</li> </ul>
<p>Поведенческий (умение применять знания на практике)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применение знаний о том, как конструктивно справиться с обидой;</li> <li>- нахождение положительного в неприятной ситуации;</li> </ul>

**Окончание табл. 3**

Критерии подготовленности	Показатели измерения
Поведенческий (умение применять знания на практике)	- умение извлекать урок из обидной ситуации и применение данного умения; - нахождение объяснения причин поведению или поступку обидчика

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

### **1.3. Групповое консультирование как способ профилактики переживания и преодоления чувства обиды младшими школьниками**

Групповое психологическое консультирование – это особый вид психологической работы с целью личностного роста каждого члена группы. В ходе работы группы психолог-консультант создает атмосферу понимания и сочувствия по отношению к переживаниям участников, не использует оценок, практикует самораскрытие, что благоприятствует постепенному возникновению атмосферы доверия. Такая обстановка в группе способствует выражению и осознанию участниками группы лично значимых мыслей и чувств. Искренность и открытость в общении воспринимается участниками группы как теплая, поддерживающая и безопасная ситуация общения. Все это помогает участникам групповой работы углубляться в собственный опыт, исследовать как позитивные, так и негативные его стороны, осознавать и принимать их. Опыт открытого общения ведет к нарушению стереотипов поведения и, следовательно, – к более непредвзятому и непосредственному восприятию, более глубокому и неискаженному пониманию членами группы самих себя. Перенос навыков и ценностей такого общения, полученных в

ходе групповой работы, в каждодневное общение является одним из внутренних психологических ресурсов человека.

Характерные эффекты группового консультирования:

- расширение сферы осознания человеком самого себя;
- усиление внимания к своим отношениям с другими людьми;
- возникновение стремления принимать нестандартные, творческие идеи партнеров по общению, а не реагировать на эти идеи как на угрозу;
- более конструктивные решения межличностных разногласий и проблем;
- повышение самооценки;
- усиление чувства общности с другими людьми и окружающим миром в целом.

Главная задача группового психологического консультирования состоит в том, чтобы способствовать полному самовыражению человека, создавать условия для преодоления им отстраненности и отчужденности от других людей. В связи с выбранным возрастом, групповую работу необходимо модифицировать, учитывая детскую несамостоятельность и незрелость.

Выделяют три ключевые особенности психологического консультирования детей:

- дети не обращаются по собственной инициативе за профессиональной помощью к психологу;
- психокоррекционный эффект должен наступить очень быстро, поскольку у детей одна проблема провоцирует появление новых, что будет существенно отражаться на развитии детской психики в целом;
- в детском возрасте мыслительная деятельность и самосознание еще недостаточно сформированы, кроме того, в жизни ребенка все значимые изменения практически полностью зависят от их близкого окружения.

Большинство явных отличий ребенка от взрослого субъекта заключается в уровне коммуникации, используемой ими. Так же, ребенок зависит от родителя. По причине особенностей детской мыслительной деятельности,

игровой процесс в терапии приобрел широкое распространение одновременно в качестве одного из ключевых методов установления контакта и эффективной терапевтической техники. Определяющим значением в детском развитии обладают именно родительские взаимоотношения и их поведение. Поэтому, включение родителей в коррекционную работу, может усилить влияние в личностных изменениях ребенка.

Дж. Кори также рассматривает преимущества группового консультирования: консультативная группа воссоздает привычный для участников группы мир, она является своеобразным образцом реальности. В рамках группового консультирования участник получает понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу. [34] Это позволяет судить о специфике группового консультирования, которую составляет именно атмосферность работы в группе. Согласно Джеральду Кори, у группового консультирования существуют следующие преимущества (перед индивидуальными формами консультирования):

- участники группы могут исследовать свой стиль отношений с другими людьми и приобрести более эффективные социальные навыки (например, учатся заботиться о других или не соглашаться с ними), в частности через эксперименты с альтернативными формами поведения;

- члены группы могут обсуждать своё восприятие друг друга и получать обратную связь о том, как их воспринимает группа, и отдельные её участники;

- группа в некоторой мере воссоздаёт привычный для её участников мир социальный микрокосм, образец социальной реальности, и делает это тем сильнее, чем сильнее участники группы различаются по возрасту, интересам, происхождению, социально-экономическому статусу, типам проблем и др.

- консультативные группы, как правило, предлагают своим участникам понимание и поддержку, что усиливает готовность членов группы

исследовать и разрешать проблемы, с которыми они пришли в группу. Помимо обозначенных преимуществ группового консультирования, безусловно, существуют и определенные трудности: объект деятельности психолога-консультанта – это группа (малая группа), управление (ведение) которой является целым искусством – консультирование должно учитывать возможности, интересы и проблемы всех участников группы, учитывать их взаимоотношения, должно отвечать общим целям группы и пр.

Психологическое консультирование является в достаточной степени синтетическим подходом, избегающим предпочтения какой-либо одной психологической теории над другими и использующим методы практически из всех направлений, нередко модифицируя и адаптируя их под каждую конкретную ситуацию или задачу. В следствие этого, в психологическом консультировании делается значимый акцент на недопущение навязывания клиенту каких-либо ценностей, идеологий и даже теоретических концептов, свойственных какому-либо одному направлению - благодаря такому подходу, становится возможным практика мультикультурального консультирования.

Негативные эмоции влияют разрушающим образом на личность человека в целом. Ученые (А. Басса, А. Дарки) относят обиду к одному из видов агрессивной реакции (негативная эмоция). Но чувство обиды это также естественное свойство организма, о чем мы уже говорили выше. И если она начинает мешать личностному взаимодействию, начинает занимать много места в жизни, доставляет мучительную боль, или перерастает в обидчивость, то здесь с ней требуется бороться.

Существуют три способа борьбы с плохими эмоциями:

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

Выбор способа зависит от сложившихся привычек. Но все эти способы являются неэффективными, т.к. могут привести лишь к временному

облегчению, а некоторые и вовсе могут иметь неблагоприятные последствия. Так, например, переключение может перерасти в навязчивость.

Наиболее эффективным способом будет являться овладение саногенным (оздоравливающим) мышлением [48]. Саногенное мышление — это методика управления эмоциями, а также особый тип мышления. Методика состоит из теоретического знания об устройстве эмоций и набора практических упражнений для закрепления новых умственных привычек. Система таких привычек составляет саногенный тип мышления [47]. «Знание об эмоциях и их строении, а так же правильное употребление этого знания, постепенно обеспечит успех и благополучие», – отмечает Ю.М. Орлов [48]. Необходимо думать осознанно, а не по привычке. Тем не менее, не стоит превращаться в робота, постоянно всё анализирующего, контролирующего. Человек должен жить и по разуму, и по чувству [54].

Ю.М. Орлов так же пишет, что изжить обиду можно поняв себя (осознать свои ожидания) и поняв другого (объяснить причины его поведения). Необходимо научиться управлять бессознательным. Умственное поведение управляется вопросами и значит, есть смысл уметь их ставить [48].

Автор отмечает следующие методы и приемы работы с обидой:

Первая группа методов направлена на изменение сознания:

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

Вторая группа методов направлена на устранение чувства обиды:

- принять индивидуальность другого человека, осознать причины его поступков;
- простить обидчика;
- отказ от сравнения (ослабевает воздействие рассогласования реальности и ожиданий);

- необходимо закрепить акт прощения, анализ эмоций; понять источник обид;

- имитация обиды, проигрывание;

Тем самым человек снижает обидчивость на будущее и приобретает хорошую эмоциональную закладку, а так же сохраняет хорошие отношения с другими, близкими. Зная, как устроена обида, из каких умственных операций она состоит, можно устранить обиду путем контроля. Так же можно вести *дневник обид* [45, 46].

Вагин И.О. фиксирует, что необходимо не переоценивать людей, проанализировать причины обиды, отследить, понять, пересмотреть свое отношение к обидам. Общаясь, быть самим собой, не провоцировать нереальных ожиданий. Убирать лишние ожидания, структурировать отношения, заранее обговаривать все ключевые моменты. Хороший пример этому – брачные контракты [17].

Мы всегда что-то чувствуем, и следует давать отчет тому, что чувствуем в данный момент времени, поэтому важно научиться обозначать свои чувства в модели «Я-сообщения», подчеркивает М. Таргакова [61].

Я-высказывание – форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих; хороший прием, смягчающий конфликт и предупреждающий конфликтные ситуации [52].

Лучшим средством преодоления обиды, по мнению Э. Шострома, является ее выговаривание и выплакивание [71].

Медведева И.Я., Шишова Т.Л., рассматривая обидчивых детей, отмечают, что необходимо пробудить чувство сострадания к обидчику. Для этого, первое, что нужно сделать, это найти в обидчике то, что вызывает жалость. Второе – постараться увидеть что-то «симпатичное». И третье – постараться увидеть себя глазами обидчика и понять причины его поведения [40, 41]. Все приемы позволяют взглянуть на обидчика другими глазами,

согласовать свои ожидания с реальностью и соответственно уменьшить чувство обиды.

Перечисленные приемы работы с обидой можно представить в виде таблицы.

**Таблица 4.- Способы и приемы работы с чувством обиды**

Этап работы	Основные методы	Примеры техник и приемов	Авторы
До наступления обиды	Формирование реалистичных ожиданий	Осознание, устранение лишнего	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов
До наступления обиды	Формирование эмоциональной децентрации	Отстранение и восприятие, принятие другого	О.А. Апунович, Ю.М. Орлов
	Анализ установок и ожиданий	Анализ, противодействие, «Я и другие»	И.О. Вагин, А.Н. Шапкина
После наступления обиды	Осуществление контроля над собой	Снижение агрессивности, адекватное взаимодействие, контроль эмоций, отсутствие сравнения, «я-сообщения», волевые усилия	О.А. Апунович, Ю.М. Орлов, М.З. Таргакова, А.Н. Шапкина
	Повышение самооценки	Перестать сравнивать, использование аффирмаций, список достижений, хвалить себя, дать право на ошибку	О.А. Апунович
	Изменение мышления (выработка саногенного)	Изменить свое отношение к обидам, «Взгляд из будущего», «Звездное небо», извлечь урок	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов



Окончание Табл. 4

Этап работы	Основные методы	Примеры техник и приемов	Авторы
После наступления обиды	Анализ причин поведения обидчика	Понимание	Ю.М. Орлов, И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова
	Анализ источника обид	«Факт или мысли», анализ, осознание	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов
	Простить обидчика	Прощение, оправдание, «жалость», «симпатия»	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова
После наступления обиды	Проигрывание, имитация	«Режиссер», Многократное повторение, выговаривание и выплакивание	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов, Э. Шостром
	Прописывать ожидания, обиды; вести дневник	«Позитивные ожидания», «Негативные ожидания», «Дневник обид»	И.О. Вагин, Ю.М. Орлов, М.З. Таргакова

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

1. Сделав объектом умозрения ожидания относительно другого.
2. Поняв, почему человек ведет себя именно так, а не иначе
3. Приняв другого таким, какой он есть; признав реальность свободы другого.

Для ослабления эмоций человек должен находиться в состоянии благополучия. Когда нам хорошо, необходимо вспомнить обиды. И тем самым, повторяя в состоянии покоя, мы лишаем неприятные переживания психической энергии, без которой они бессильны. Но в состоянии

благополучия обиды бывает невозможно вспомнить, поэтому необходимо, как уже было упомянуто, вести дневник, куда они все будут записаны. Благодаря этому обиды можно будет проанализировать и сознательно погасить [44].

А.Г. Шмелев обозначил способ профилактики обид – это «подконтрольное, доброжелательное, спокойное, шутливо-серьезное указание партнеру на границы дозволенного» [70].

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

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

В основу социально-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид автором положена структурно-содержательная модель, включающая условия, которые будут способствовать преодолению детских обид [42]:

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

Шапкина А. отмечает техники, которыми должен владеть психолог для того, чтобы помочь человеку справиться с обидой [68]:

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

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

## Выводы по Главе 1

Таким образом, теоретический анализ литературы по теме исследования показал, что:

1. В анализируемых источниках обида понимается как естественная психологическая реакция, различного характера (скрытого, демонстративного), оказывающая воздействие на другого индивида (манипуляция), возникающая в результате несоответствия ожиданий и реальности. Так же выделяется понятие обидчивости как свойства характера, развитию которого способствует частое переживание обиды, закрепленное в привычку; несоответствие ожиданий действительности.
2. Основными причинами детских обид являются:
  - унижение, оскорбление;
  - нарушение правил, обязательств;
  - причинение физической боли;
  - ущемление материальных интересов;
  - недоверие к ребенку; отсутствие прав самостоятельности.
3. Основными критериями подготовленности детей к преодолению обиды являются:
  - когнитивный (наличие знаний);
  - мотивационный (наличие мотивации поиска причин);
  - рефлексивный (наличие умений анализировать);
  - поведенческий (умение применять знания на практике).
4. Работа с чувством обиды должна осуществляться до и после ее наступления. Основными способами борьбы с обидой являются: формирование реалистичных ожиданий, формирование эмоциональной децентрации, анализ установок и ожиданий, осуществление контроля над собой, повышение самооценки, изменение мышления, анализ причин

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

5. Также нами были проанализированы возможности группового консультирования при работе с детьми в преодолении чувства обиды. Так как в жизни ребенка все значимые изменения практически полностью зависят от их близкого окружения, нами было принято решение о необходимости привлечения родителей и учителя в коррекционную работу с целью достижения наилучшего результата и психологического комфорта детей.

## **ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ГРУППОВОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ОБИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

### **2.1. Методическая организация исследования и обсуждение результатов констатирующего эксперимента**

На основании анализа степени изученности темы и существующих методик нами был спланирован наиболее оптимальный констатирующий эксперимент. Его основной целью стало определение особенностей переживания чувства обиды в младшем школьном возрасте. Эксперимент проводился на базе МБОУ СОШ №98 г. Красноярск. В нем приняли участие 35 школьников в возрасте 8-9 лет.

Для реализации программы исследования выбран следующий пакет методик.

**1. Тест Басса-Дарки** используется для выявления формы агрессии и враждебных реакций. Состоит из 75 утверждений, на которые ребенок отвечает «да» или «нет». По числу совпадений ответов респондентов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций. В результате выявляются следующие формы агрессии:

1. Физическая агрессия (нападение, желание причинить другому вред, удары, толкание, драки и т.д.).

2. Косвенная агрессия (сплетни, удар или бросание каких-либо предметов, мрачное состояние, озлобленность, вспышки гнева, грубые шутки и т.д.).

3. Склонность к раздражению (быстрое раздражение, высокое напряжение, грубость, занудство, обращение внимания на различные мелочи жизни и т.д.).

4. Негативизм (противоречивость, конфликтность, настаивание на своем и т.д.).

5. Обида (обостренное чувство несправедливости, пессимизм, расширенный круг неприятных людей, зависть и т.д.).

6. Подозрительность (настороженность, недоверие и т.д.).

7. Вербальная агрессия (требовательность, прямолинейность, угрозы, инициация спора, повышение голоса и т.д.).

8. Чувство вины (угрызение совести, стыд, угнетенность, сожаление о поступках, огорчение и т.д.).

**2. Тест на гибкость – ригидность** состоит из 50 утверждений, на которые необходимо отвечать «да» или «нет». Применялся для исследования ригидности у детей младшего школьного возраста. Выделяется 4 степени психологической ригидности:

1) высокая (сложность установления контакта с людьми, занудство, склонность к нравоучениям);

2) повышенная (преувеличение значимости проблем);

3) средняя (оптимальный вариант, уравновешенность);

4) минимальная (чрезмерная общительность, недостаток самостоятельности, неуверенность в своей правоте).

**3. «Фильм-тест» Рене Жиля** позволяет оценить широкий круг социально-психологических характеристик ребенка. Исследовались личностные особенности, проявляющиеся в межличностных отношениях: конфликтность, агрессивность, социальная адекватность поведения (фрустрация), стремление к уединению, отгороженность.

Тест состоит из 42 картинок с изображением детей или детей и взрослых, а так же 17 тестовых заданий. Оценивается степень социальной адекватности поведения ребенка, а так же факторы (психологические и социальные), нарушающие эту адекватность.

**4. Методика незаконченных предложений** использовалась для изучения особенностей эмоциональной реакции на обиду, поведенческих

особенностей, причин возникновения обиды, способности понять другого человека, простить. А так же, для изучения представлений о том, что именно дети закладывают в основу данного понятия.

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

**5. Методика «Лесенка»** используется для изучения самооценки детей младшего школьного возраста. Выделяются следующие уровни самооценки: завышенная (переоценивание собственного «Я»; является нормой в 1-2 классах); адекватная (у ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность; нормальный вариант развития); заниженная (ребенок склонен недооценивать себя и результаты своей деятельности); низкая (ребенок считает себя плохим, неуспешным); резко заниженная (недооценка себя, положительных личностных качеств, присущ комплекс неполноценности).

**6. Проектное сочинение на тему «Что такое обида?».** Выбор представленного метода обоснован психологическими особенностями личности. При переживании, вспоминании неприятных, болезненных ситуаций срабатывают механизмы психологической защиты. Поэтому дети, имеющие опыт переживания обиды, с большей степенью вероятности вербализуют его в проективном сочинении. Так же выбор метода проективного сочинения связан с многомерностью человеческого мышления, т.к. поможет отразить бессознательную сторону ребенка, выявлению истинных, глубинных причин наступления чувства обиды, способах ее переживания, отразить пережитый опыт. Проективный метод позволит систематизировать и вербализовать имеющиеся представления, построить когнитивную схему представления.

**7. Карта наблюдений** применялась для определения у детей младшего школьного возраста поведенческих особенностей при наступлении чувства обиды. На основе анализа литературы были выделены возможные поведенческие реакции (вербальная агрессия, физическая агрессия,



косвенная агрессия, эмоциональные реакции, поиск поддержки). Составленная карта наблюдения представлена в Приложении А. Наблюдение за поведением детей проводилось в период с 19.11.16 по 25.12.16. Заполнение бланка наблюдений осуществлялось учителями экспериментальных классов и экспериментатором (см. Приложение Б, таблица 11, 12, 13, 14).

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

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

**9. Методика М. Розенберга** позволяет выявить соотношение самоуважения и самоунижения. Показатели по опроснику связаны с депрессивным состоянием, тревожностью и психосоматическими симптомами, активностью в общении, лидерством, чувством межличностной безопасности, отношением к испытываемому его родителей.

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

На основе анализа научной литературы по проблеме исследования мы составили таблицу критериев определения уровня проявления чувства обиды у младших школьников (Таблица 5).

**Таблица 5. - Критерии и уровни проявления чувства обиды**

Критерии	Уровни проявления чувства обиды			Методики
	Низкий	Средний (оптимальный)	Высокий	
Представление об обиде (когнитивный компонент)	Отсутствие каких-либо представлений о чувстве обиды;	Четкое понимание чувства обиды; дифференциация обидных ситуаций	Собственное, четкое представление о чувстве обиды;	Методика незаконченных предложений, проективное

	отсутствие дифференциации ситуаций возникновения чувства обиды и причин поведения другого человека; существует запрет на чувство обиды.	по степени значимости, способен понять истинные причины поведения другого человека, межличностные отношения продолжают существование.	отсутствие дифференциации ситуаций возникновения чувства обиды.	сочинение.
Переживаемые эмоции (аффективный компонент)	Отсутствует внешняя реакция на причиняемые обиды; испытывает чувство неполноценности; отсутствие самоуважения.	Оптимальная реакция на причиняемые обиды; способен забывать, прощать.	Переживает обиду долго, застревает; проявляет гнев, враждебность, страх; ригиден в коммуникативных ожиданиях, оценке.	Тест на гибкость – ригидность, методика «Лесенка», шкала М. Розенберга, Методика Е. П. Ильина и П. А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности».
Поведенческие проявления	Избегание открытых конфликтов, уход в себя; желание прекратить отношения.	Адекватное поведение в соответствии с ситуацией, при этом отношения не разрушаются, а продолжают свое существование.	Агрессивное поведение (скандалы, драки и т.д., молчание, попытки отомстить); отсутствие внешней реакции («Кто вы здесь такие??»); прекращение межличностных взаимодействий.	Тест Басса-Дарки, «Фильм-тест» Рене Жиля, карта наблюдения.

Полученные данные были подвергнуты соответствующей тестовой процедуре обработке и проанализированы. Ниже представлено обсуждение полученных результатов.

### Результаты констатирующего эксперимента и их обсуждение

С целью изучения особенностей чувства обиды общая выборка младших школьников, принявших участие в эксперименте, была разделена по критерию гендерных различий.

Рассмотрим результаты исследования *когнитивного компонента* чувства обиды.

С целью выявления уровня представления о чувстве обиды у младших школьников была выбрана методика незаконченных предложений. Результаты методики представлены на рисунках 4,5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.

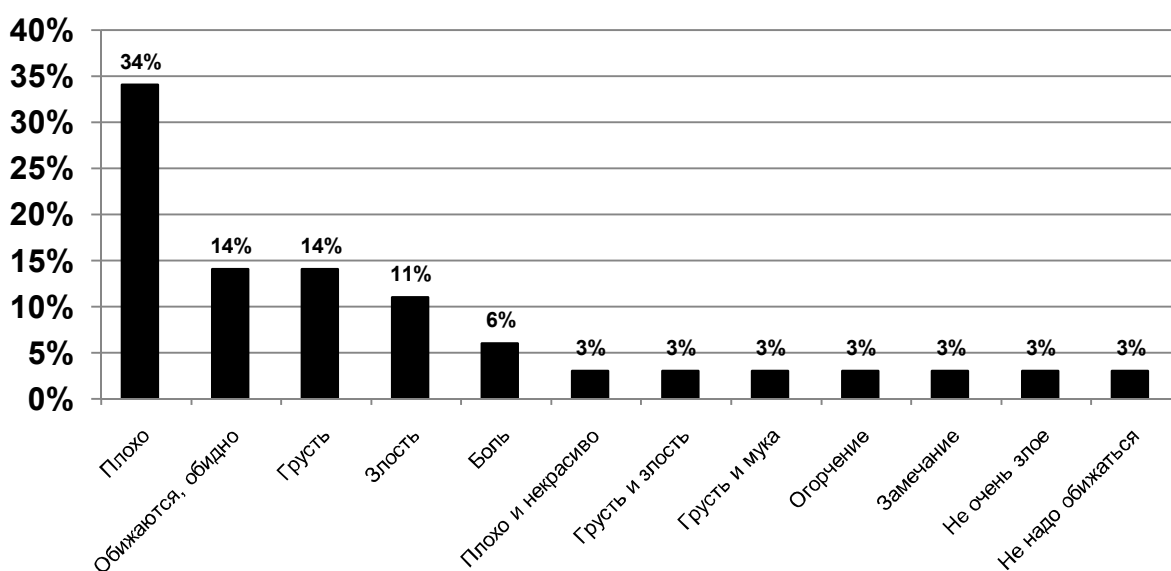


Рис. 4. Представления детей о том, что такое *обида*

Итак, у 37% детей сформировано оценочное отношение к обиде – «это плохо» (см. рис.4). С одной стороны, это усвоение некоторых норм взаимодействия – нельзя обижать других, с другой стороны, это

стереотипный взгляд на обиду, т.е. уже существует барьер для проживания, понимания этого чувства. Почти шестая часть (14%) детей рассматривают обиду как реакцию на внешний стимул: «Обида – это когда обижаются, когда обидно», что свидетельствует об отсутствии понимания, что обида – это естественное чувство, которое испытывает каждый человек и несет за него ответственность.

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

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

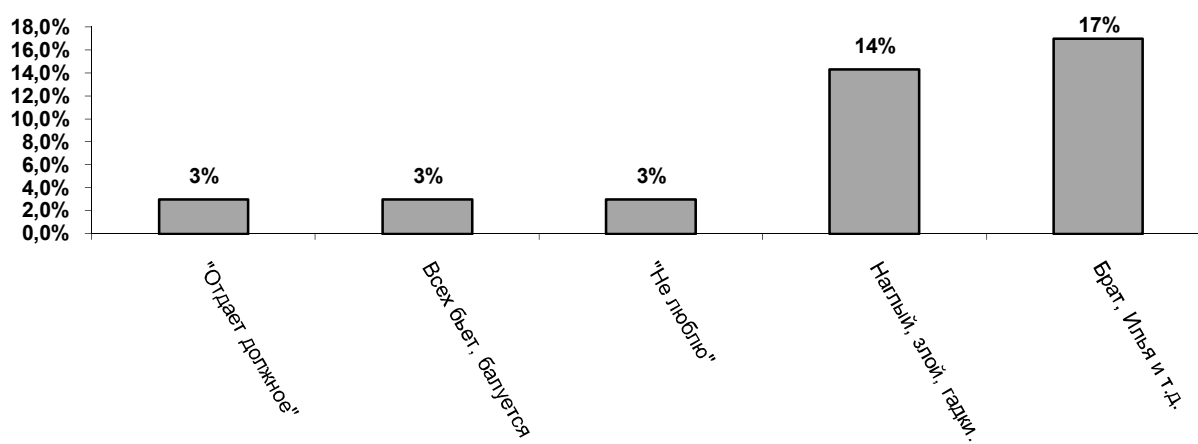


Рис. 5. Описание обидчика младшими школьниками (частота встречаемости в %)

Установлено, что описывая обидчика, часть детей (17%) указали конкретное лицо (брат, Илья, и т.д.) (см.рис.5). Некоторые дети (14%) отметили качества обидчика (наглый, злой, гадкий, не хороший), 3% школьников (мальчики) обозначили личное отношение к обидчику («не люблю»). Еще 3% учащихся (девочки) отметили действия обидчика («всех бьет и на уроках балуется»). И 3% детей (мальчики) делают акцент на то, что обидчик совершает месть («отдает должное»).

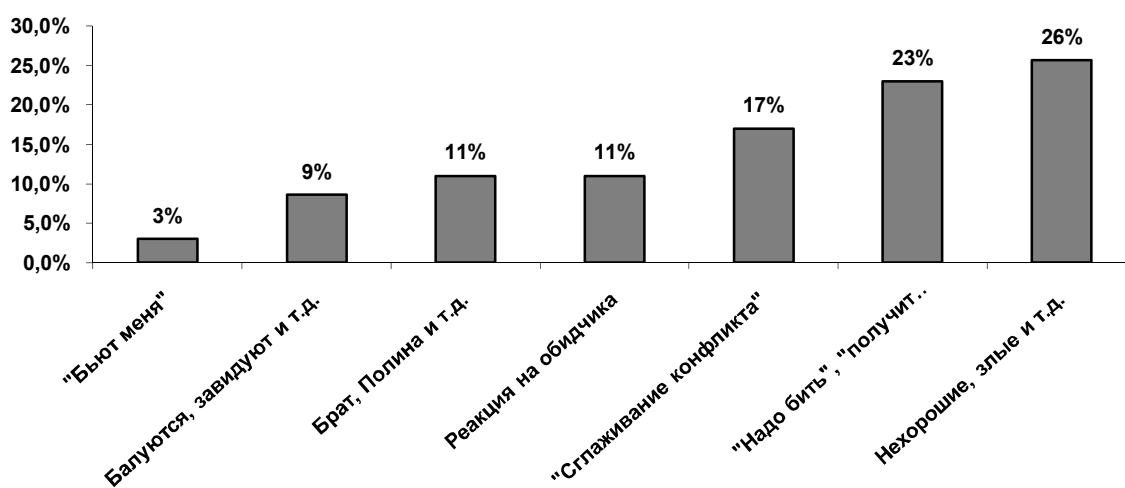


Рис. 6. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Люди, которые меня обижают...» (в %)

Из рисунка 6 видно, что фразу «Люди, которые меня обижают...» большинство младших школьников закончили, обозначив личностные качества обидчика («нехорошие», «злые», «плохие» и т.д.) – 26% детей. Поведенческую реакцию по отношению к обидчику («надо бить», «получит сдачи», «даю отпор» и т.д.), отмечают 23% школьников. У 17% детей присутствует желание «сглаживания конфликта» («надо помириться», «договорюсь», «не буду обижать», «не буду относиться к ним плохо» и т.д.) и стремление простить, оправдать обидчика («наверное, так не будет», «могу как-то ему объяснить»). По 11% детей назвали конкретное лицо,

совершающее обидное действие («брат», Полина и т.д.) и отметили свою реакцию на обидчика: эмоциональная (9%), прекращение общения (3%). Еще 9% учащихся обозначили причины нанесения обиды («балуются», «завидуют», «просто так»). И 3% детей указывают конкретные действия обидчика («бьют меня»).

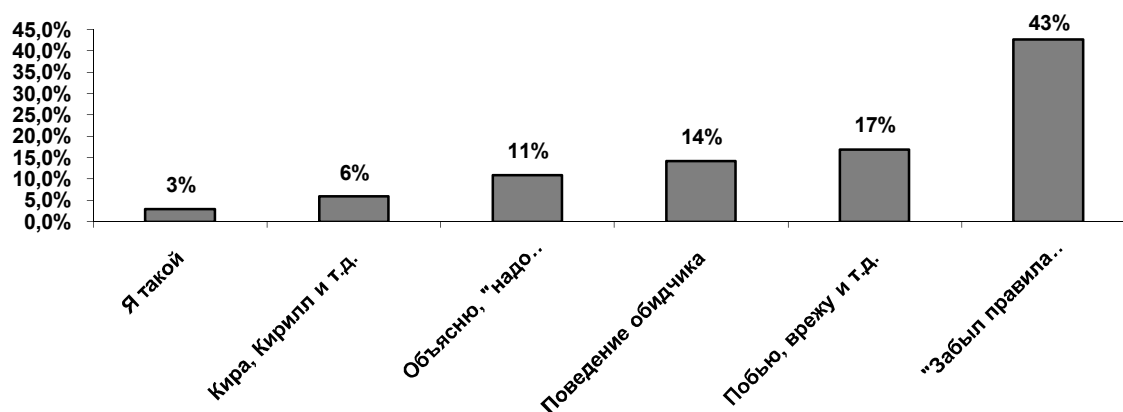


Рис. 7. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Я точно знаю, что тот, кто обижает...» (в %)

Выявлено, что продолжая фразу «Я точно знаю, что тот, кто обижает...» 43% детей предположили, почему именно обидчик может совершить данное действие, т.е. обидеть (см.рис.7). Младшие школьники выделили следующие причины: «забыл правила поведения», «не любит других», «завидует», «веселится», «чего-то хочет», «специально», а так же причины, связанные с личностными качествами обидчика – «нехороший», «злой», «плохой». Почти пятая часть детей (17%) обозначили свою агрессивную реакцию на обидчика («побью», «врежу», «получит сдачи», «могу его обидеть» и т.д.). Данная реакция свойственна в основном мальчикам – 14% детей; девочек – 3% детей. На то, как ведет себя обидчик (поведенческий компонент) указали 14% младших школьников. При этом оценка обидчика свойственна 9% детей, только мальчикам, («делает плохо», «поступает не так», «плохо себя ведет»); описывают поведение участников конфликта 3% детей, только мальчики, («они не разговаривают») и 3%

учащихся (девочки) обозначили душевные переживания обидчика («ему стыдно»). У 11% младших школьников прослеживается стремление прекратить конфликт («объясню, что так не надо делать», «простить», «надо помочь», «нужно поднять настроение»). В ответах 6% мальчиков (от общего числа детей) указали на конкретное лицо («Кира», «Кирилл») и столько же младших школьников ответили «человек», связывая опыт переживания обиды с определенными людьми. Еще у 3% детей (девочки) присутствует негативная реакция на самого себя (обижают, потому что я такой).

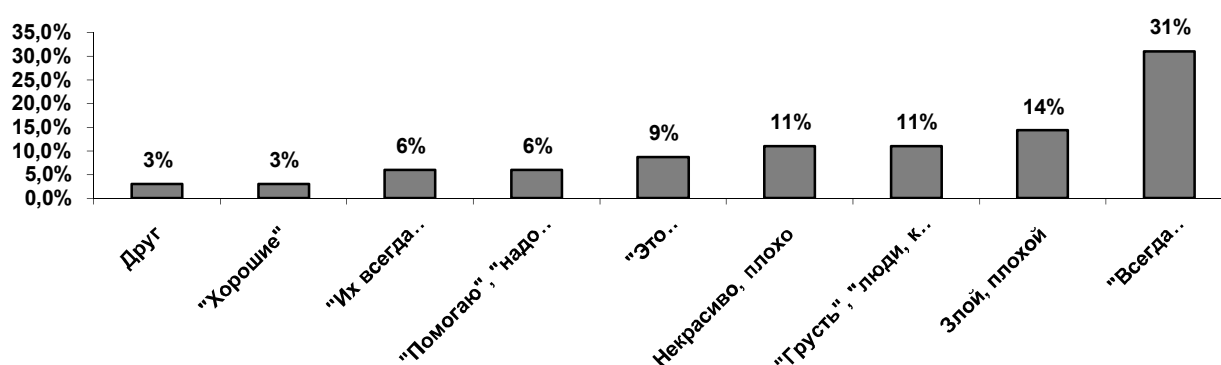


Рис. 8. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Те, кто обижаются, это...» (в %)

Установлено, что продолжая предложение «Те, кто обижаются, это...», 31% младших школьников отметили качества, присущие обижающемуся («всегда обижается», «слабаки», «обидчивые», «часто завидуют» и т.д.) (см.рис.8). Часть детей (17%) оценили обижающегося с позиции «плохой – хороший», среди них 14% детей сказали о том, что это злой, плохой человек, и 3% учащихся – «хорошие», 9% школьников испытывают негативное отношение к тем, кто обижается («это враги», «те, с которыми не хотят дружить»).

В равной степени, по 11% младших школьников, отразили запрет на чувство обиды («некрасиво», «плохо», «неправильно» и т.д.) и сострадание к обиженному («грусть», «люди, которые грустные», «люди, которым

трудно»), желание помочь возникло у 6% детей («просто помогаю», «надо жалеть»). Еще 6% детей указали причины, по которым может обижаться человек, все из них отметили, что обижаются, когда причиняют физическую боль («их всегда бьют», «боль ударом»), а 3% школьников отметили конкретное лицо («друг»).

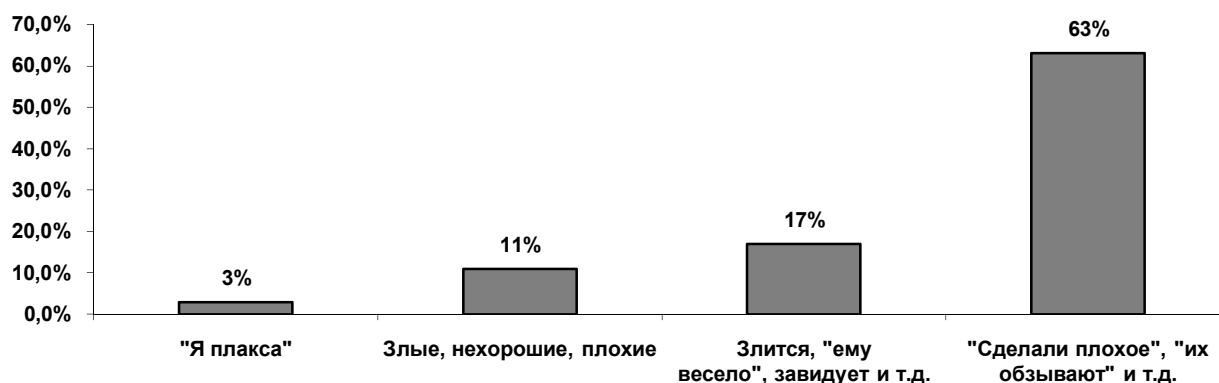


Рис. 9. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Обычно обижают потому, что...» (в %)

Большее половины детей (63%) считают, что желание обидеть возникает из чувства мести («сделали плохое», «их обзывают», «их обижают» и т.д.) (см.рис.9). В большей степени это свойственно мальчикам – 40% детей (девочек – 23%). Так же 17% детей попробовали проанализировать причины поведения обидчика («злится», «весело», «завидуют» и т.д.). Среди них 3% учащихся предположили, что обидчик может чего-то не знать, т.е., сделать это не специально. Десятая часть детей (11%) отмечают личные качества обидчика («злые», «нехорошие», «плохие») – обижает, потому что сам по себе «нехороший» человек, 3% младших школьников считают, что их обижают, т.к. они сами «плаксы» (обижают тех, кто «этого стоит»). Подчеркнем, что среди них все мальчики.



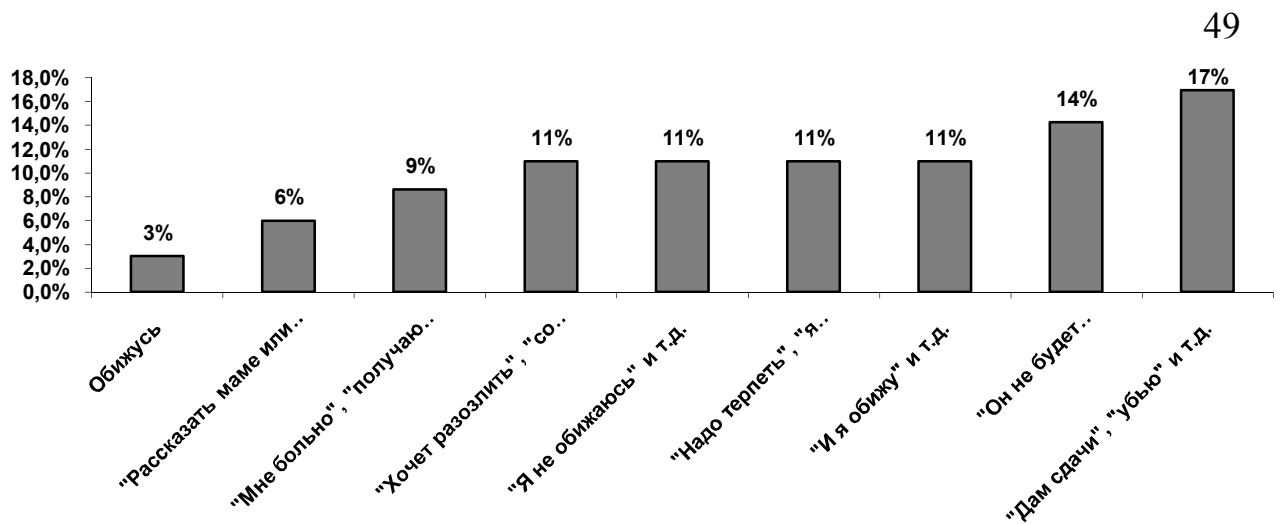


Рис. 10. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Я понимаю, что если меня обидели, то...» (в %)

Анализ продолжений следующей стимульной фразы «Я понимаю, что если меня обидели, то...» показал, что дети в большей степени (17%) говорят о своей физической агрессии по отношению к обидчику («дам сдачи», «нужно бить его», «убью» и т.д.) (см.рис.10). Среди них мальчиков – 14%, девочек – 3%. Еще 14% учащихся стремятся разрешить конфликтную ситуацию, делая шаги на встречу или оправдывая обидчика («он не будет так», «объясню, что так нельзя», «надо поговорить», «надо простить» и т.д.). В основном такую реакцию предпочли мальчики – 11%, и всего лишь 3% девочек. Почти десятая часть (11%) школьников реагируют зеркально, если их обидели («я обижаю другого», «и я обижу», «сама обижу», «поступаю так же»). Так же 11% детей пытаются взять себя в руки, контролировать свои эмоции и поведение («надо терпеть», «я успокаиваюсь», «успокаиваюсь и просто выхожу», «не обращаю внимания»). И у стольких же младших школьников (11%), в большей степени у девочек – 9% детей (мальчики – 3%), уже существует запрет на чувство обиды («я не обижаюсь», «на них не нужно обижаться», «нужно ничего не говорить» и т.д.). Еще 11% детей (только девочки) указали на причины поведения обидчика («значит, он хочет разозлить», «со мною не дружат», «со мной не хотят дружить» и т.д.), среди них 7% учащихся предположили, что другой мог обидеть неумышленно («он

не хотел»). В меньшей степени при продолжении этой фразы учащиеся (9%) обозначили своё состояние («мне больно», «получаю боль», «я не прощу»), 6% школьников нуждаются в помощи, поддержке («надо рассказать маме или папе», «иду домой»). И 3% детей ответили: «я обижусь».

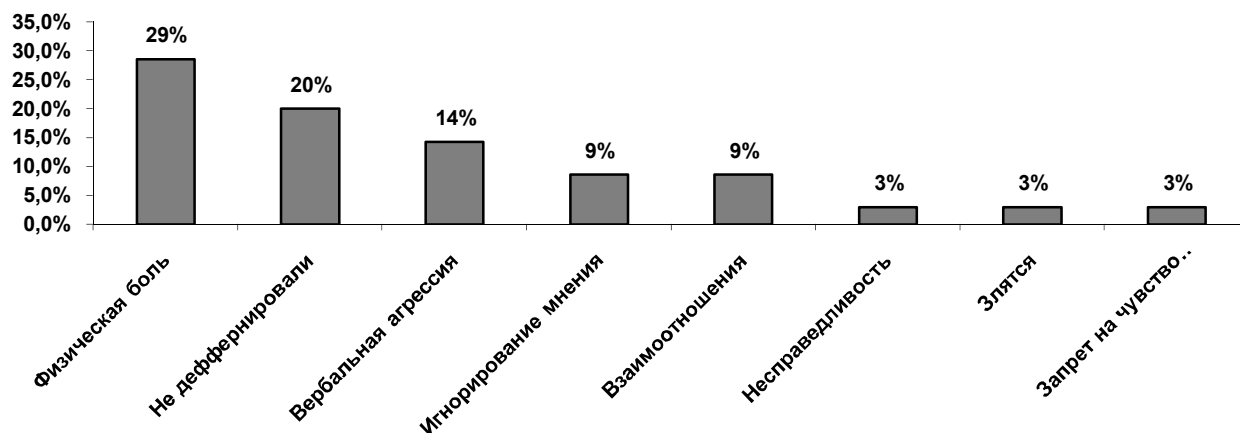


Рис. 11. Причины наступления чувства обиды у младших школьников (частота встречаемости в %)

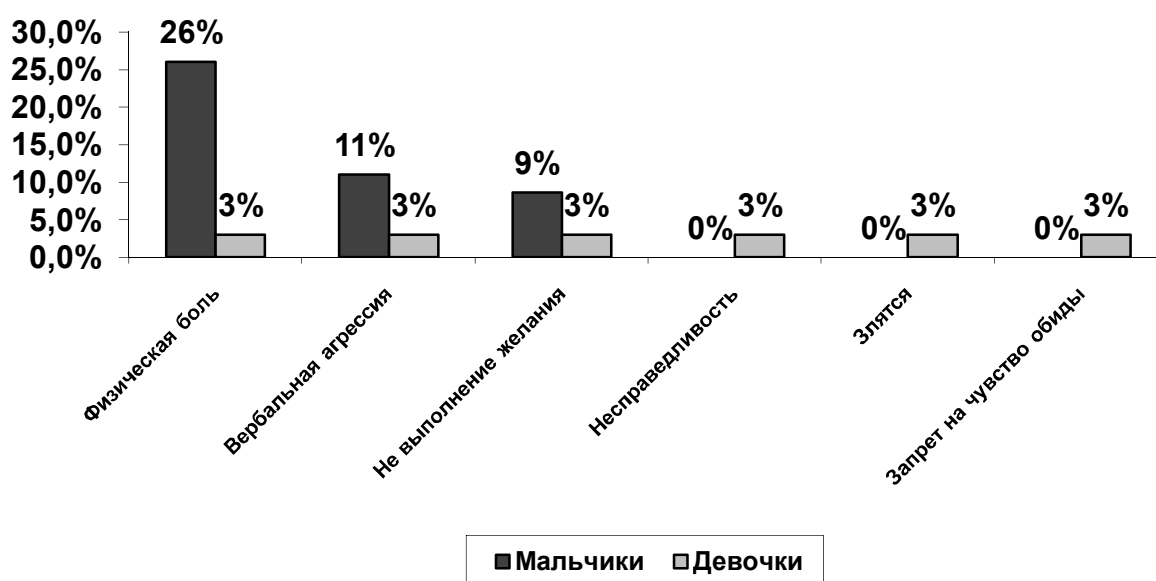


Рис. 12. Причины наступления чувства обиды у мальчиков и девочек (частота встречаемости в %)

Исследование показало, что мальчики в большей степени обижаются из-за причинения им физической боли («бьют», «ударил меня», «кто-то ударил» и т.д.) – 26% детей (см.рис.11, 12). Девочек, обижающихся по

данной причине, гораздо меньше – 3% детей. Не смогли дифференцировать причины, по которым обижаются, 20% детей. Из-за вербальной агрессии, направленной на учащихся («ругают», «кричат», «обзывают», «выводят из терпения») обижаются 14% детей. Эту причину дискомфорта указывают в основном мальчики (11%); девочки отмечают ее гораздо реже (3%). Так же мальчики (9%) больше обижаются, когда не выполняют их желания («не получаю своего», «не дают, что я хочу», «не покупают игрушки»). Девочек, которых обижает такая ситуация, всего 3% учащихся. В равной степени, по 9%, дети сделали акцент на причинах, связанных с игнорированием их мнения («меня не слушают», «меня обделяют», «мама и папа устанавливают правила») и проблем во взаимоотношениях («когда со мной не хотят дружить», «надо мной смеются», «поссорилась»). Еще 3% детей обижаются из-за несправедливости («что-то правда, а другой говорит, что это не правда») – отметили только девочки. Около 3% младших школьников (девочки) сказали, что больше всего обижаются, когда находятся в состоянии злости. И у 3% детей (девочки) отразился запрет на чувство обиды («не надо обижаться»).

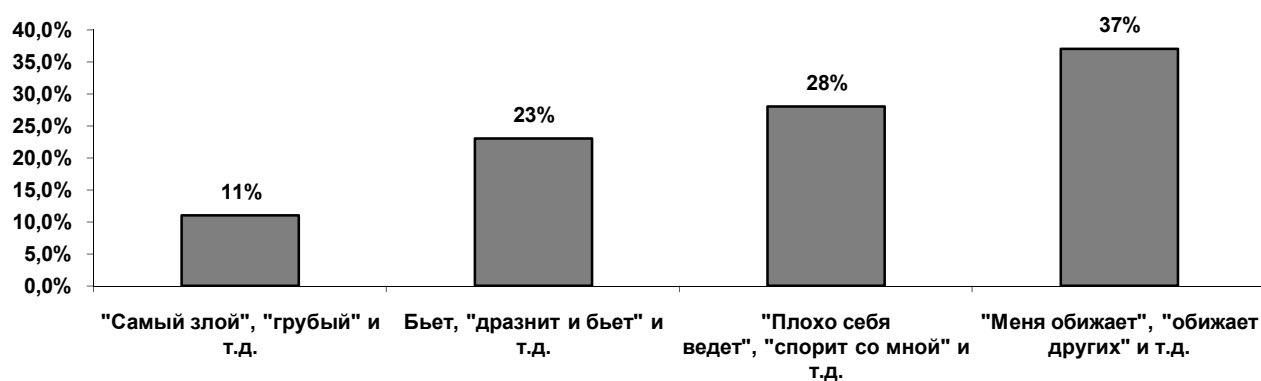


Рис. 13. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Я чаще обижаюсь на тех, кто...» (в %)

Чаще всего дети обижаются (37%), когда обидели их или кого-то другого, т.е. срабатывает ответная реакция («меня обижает», «тоже обижается», «обижает других» и т.д.) (см.рис.13). Среди них мальчиков –

26%, девочек – 11%. Обижаются, когда к ним относятся плохо, доставляют какой-то дискомфорт, 28% детей («не поделится и не разговаривает», «плохо себя ведет», «спорит со мной», «обзывает и огрызается», «умничает», «злит меня», «раздражает меня», «издевается», «мешает мне» и т.д.). Почти четвертой части (23%) школьников не нравится, неприятно, когда по отношению к ним проявляется физическая агрессия («меня бьет», «бьет и дразнит», «бьет»); мальчиков – 17%, девочек – 6%. И 11% учащихся отметили личностные качества обидчика («самый злой», «злой, вруны, жадины», «думает на злость», «грубый»).

71% младших школьников отметили, что обижаются редко, 29% детей – часто. Обижаются редко, потому что «я такой» («всегда правильно делаю», «редко делают замечания», «не захватывают нервы», «я хороший», «никого не слушаю»), по причине того, что не обижают другие («не обижают», «мало обижают», «чуть-чуть обижают»), по причине отсутствия физической агрессии («не бьют»), по причине сформировавшегося запрета на данное чувство («я мальчик», «родители ругают», «меня ругают», «меня бьют»). Пятая часть детей (20%) не смогли объяснить свой выбор, это связано с возрастными особенностями – недостаточно развитой рефлексией. Причины, по которым обижаются дети, выделяют следующие: «не люблю, когда со мной спорят», «не нравится, когда обижают», «не купили машинку», «потому, что меня обижают, не могу врезать», «постою за себя», «дразнят».

Более четверти (28%) младших школьников отметили сложность своего эмоционального состояния в ситуации обиды (доставляет дискомфорт) – «больно», «стало грустно», «злиться», «разобидеться», «наружи», «не могу ничего» и т.д. Из них мальчиков – 9%, девочек – 20%. Почти такому же числу детей (26%) в ситуации обиды сложнее всего совладать со своими эмоциями, сдержаться («успокоиться», «не драться», «уйти», «убежать», «терпеть», «сдержаться», «стать радостной» и т.д.). Среди них мальчиков – 3%, девочек – 23%. Как видим, девочки реагируют на ситуации, связанные с переживанием чувства обиды, более остро.

Мальчикам (23% от общего числа детей) в ситуации обиды проще всего проявить физическую агрессию («подраться», «ударить», «бросаться в атаку», «месть»). Примерно четвертой части школьников (23%) школьников не доставляет трудности пойти навстречу другому человеку («забыть это», «мириться», «простить», «объяснить»). Среди них мальчиков – 6%, девочек – 17%. А вот 17% учащихся обозначили сложность в преодолении данной ситуации, попытках устранить конфликт, отметив трудные для них действия («помириться», «прекратить обижаться», «простить», «договориться», «извиниться»). Пятой части (20%) учащихся легче проявлять свои эмоции («грустить», «обижаться», «раскапризничаться»). Справляясь с ситуацией обиды, 23% школьников стараются проявлять физическую активность («быстро ходить», «играть», «бегать», «убраться», «бежать со всех ног»), тем самым давая выход негативным эмоциям. При этом 14% детей отметили, что им не составляет сложности справиться со стрессом («успокоиться в шуме», «отдыхать», «кататься на льду», «делать математику», «играть»). Для 14% школьников легче «не разговаривать», «не дружить», «не обращать внимание», «не плакать», «не драться»). И для 3% учащихся проще обратиться за помощью, поддержкой («пожаловаться маме»). Как видим, девочки не только острее переживают ситуацию обиды, но и более активны в своем стремлении ее разрешить.

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

считают это несбыточным, не реальным и не нужным («это мечта», «это был бы не мир», «это не люди», «непонятно, что случится»).

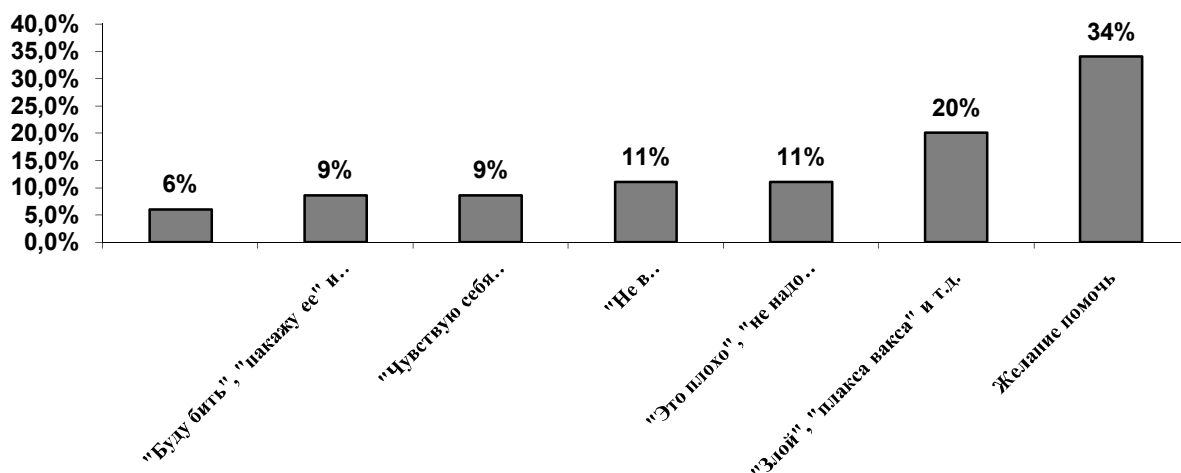


Рис. 14. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если человек часто обижается, то ...» (в %)

Размышляя о детях, которые демонстрируют реакцию обиды, 34% младших школьников испытывают желание помочь тому, кто часто обижается. Среди них мальчиков 23%, девочек – 11%. Таким образом, мальчики больше склонны к чувству сострадания, сопереживания (эмпатии).

Пятая часть детей (20%) воспринимают обижающегося, как злого, неприятного, ведомого человека («зло», «злой», «плакса-вакса», «часто слушает других»). Из них мальчиков – 14%, девочек – 6%.

У 11% детей существует запрет на чувство обиды («это плохо», «не надо обижаться», «не знает, что так нельзя» и т.д.). Среди них все девочки. Данный феномен может быть связан с особенностями воспитания, усвоения социальных ролей. Так же, 11% детей понимают, что если человека обидели, если он часто обижается, то испытывает негативные эмоции («не в себе», «недоволен», «плачет», «надо успокоиться»). Почти десятая часть младших школьников (9%) испытывают желание причинить боль (агрессивная реакция) по отношению к обижающемуся («буду бить», «накажу ее» и т.д.), демонстрируя экстрапунитивные реакции – среди них все мальчики. Такое

же количество (9%) переносят вину на себя («чувствую себя виновным», «и я буду обижаться», «скучаю»), проявляя импунитивные реакции. Около 6% детей стремятся преодолеть сложившийся барьер («пытаюсь с ним помириться», «дам ему один шанс»). При этом так же считают себя виноватыми.

**Результаты методики проективного сочинения** на тему «Что такое обида?» представлены на рисунке 15.

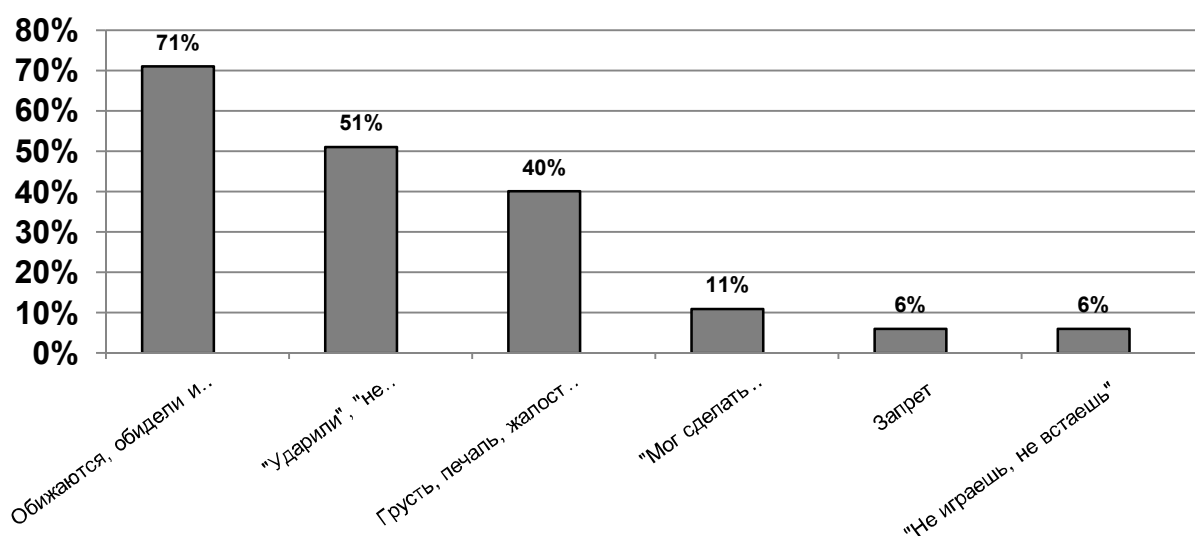


Рис. 15. Представления детей о том, что такое обида

Итак, установлено, что у 71% детей представление о чувстве обиды не дифференцировано (см. рис.15). Младшие школьники рассматривают обиду как реакцию на внешний стимул («обижаются», «обижают и ты обиделся», «обидели», «обиделся»). У 51% школьников внимание сосредоточено на действиях обидчиков, указании конкретных причин наступления чувства обиды («ударили», «получил два», «не дружат», «ругают», «сделали что-то неприятно», «сделали плохое», «не позвали в гости» и т.д.). Другие 40% учащихся обозначают эмоциональное состояние («грусть», «печаль», «жалость», «злость», «грусть и отчаяние», «плачешь»). Еще 11% младших школьников обозначили своё восприятие (адекватное) обидной ситуации, школьники подчеркнули следующее: человек мог сделать это случайно;

чувство обиды может «быстро или долго» проходить; становится жалко тех на кого обижался; обида «нужна чтобы погрузить»; когда «знаешь, кто тебя обидел». Запрет на чувство обозначили 6% учащихся. Еще 6% детей указали на сильную душевную травму, при которой отсутствует желание физической активности («не играешь, не встаешь») такое застревание приводит к разрыву отношений («никогда не прощает, никогда не проходит»).

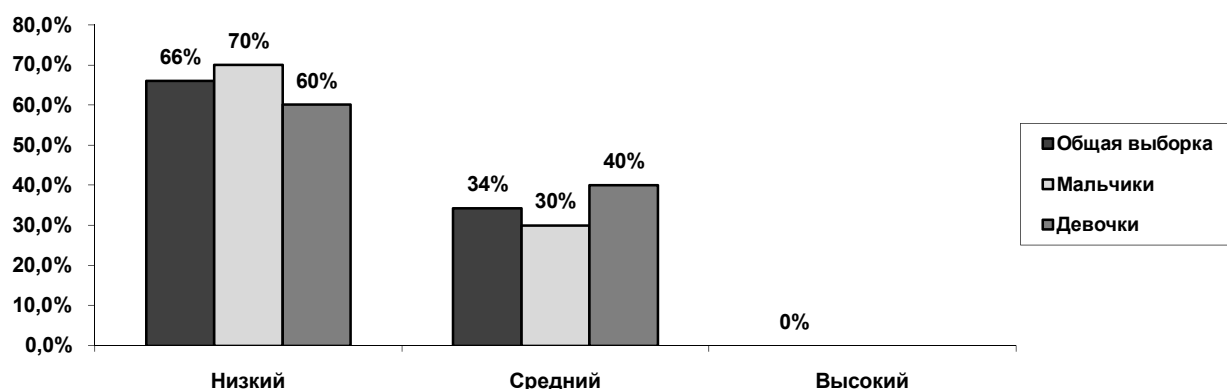


Рис. 16. Итоговый уровень развития когнитивного компонента чувства обиды

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

Анализ собственных причин наступления обиды так же имеет тенденцию к отсутствию дифференциации (обиделся, потому что обидели), в большей степени это присуще мальчикам. Основной причиной, по которой наступает чувство обиды, является физическая боль. Другими преобладающими причинами наступления чувства обиды являются плохое



отношение (причинение дискомфорта) и физическая агрессия (в основном у мальчиков). Не смогли дифференцировать причины наступления чувства обиды 20% младших школьников.

Более четверти младших школьников отметили сложность своего эмоционального состояния; большее беспокойство вызывает у девочек. Значительная часть детей (71%) считают, что обижаются редко, при этом анализ причины данного поведения в большей степени связан с отсутствием внешнего воздействия («правильно делаю», «редко делают замечание», «не обижают», «мало обижают», «не бьют»).

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

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

Таким образом, результаты исследования показали, что у младших школьников формируется негативная установка на чувство обиды, отсутствует дифференциация представлений, причин совершения обидных действий и наступления чувства обиды. Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. Наиболее трудно и остро переживают данное чувство мальчики, что может быть обусловлено воспитательным процессом, влиянием гендерных установок. Исходя из

представленных данных и установленных критериев и уровней проявления чувства обиды, можно сделать вывод о том, что младшим школьникам присущ низкий уровень развития когнитивного компонента чувства обиды.

Рассмотрим результаты исследования *эмоционального компонента* чувства обиды.

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

С целью выявления уровня сформированности оценки себя младшими школьниками (эмоционально оценочный компонент) были выбраны проективные методики. Результаты методики изучения самооценки младших школьников (методика «Лесенка») представлены на рисунке 17.

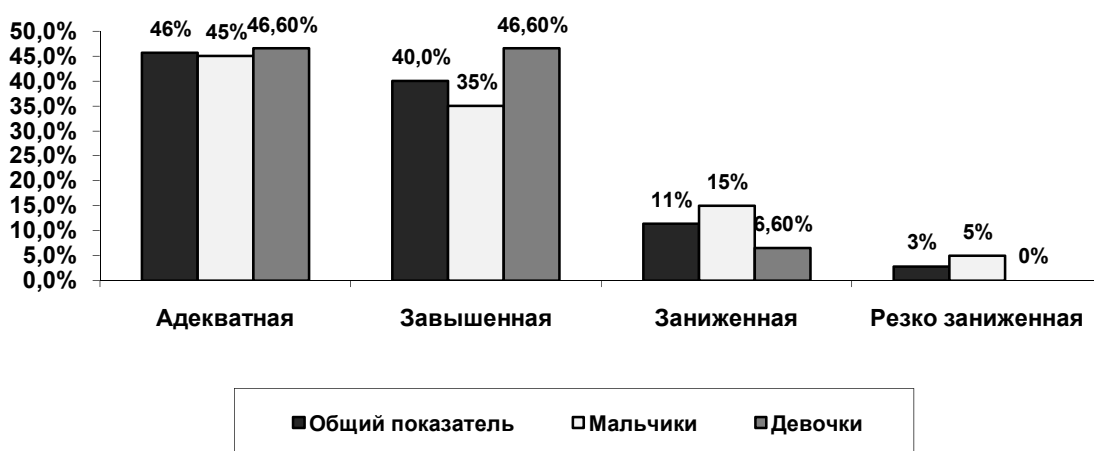


Рис. 17. Распределение учащихся по уровням самооценки (в %)

Итак, большинство детей имеют адекватную самооценку (46%), завышенная свойственна 40% детей. В наименьшей степени присуща заниженная самооценка (у 11% детей). Резко заниженная самооценка характерна для 3% детей (только мальчики). При заниженной самооценке человек болезненно реагирует на любые высказывания в свой адрес, зависит от мнения других – данный вид реакции встречается у 14% опрошенных.

Другие 40% школьников реагируют нетерпимостью к малейшим замечаниям. Смещение самооценки в ту или иную сторону способствует возникновению чувства обиды, ее закреплению.

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

Анализ результатов методики М. Розенберга представлен на рисунке 18.

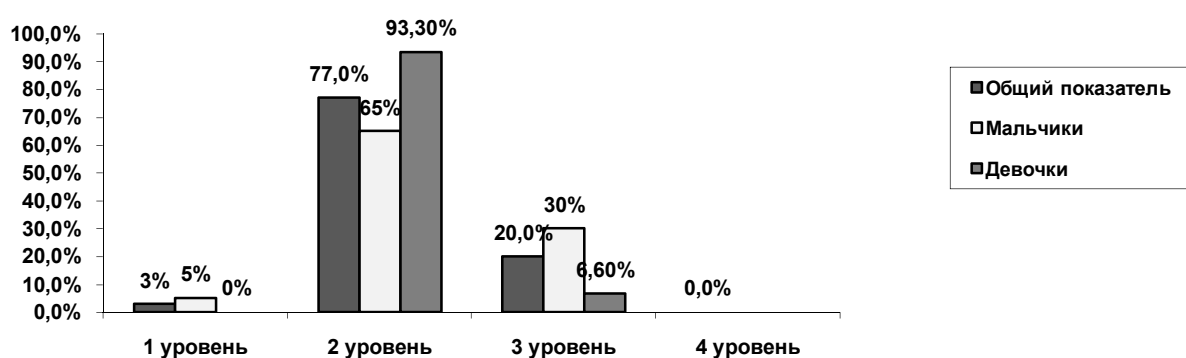


Рис.18. Распределение учащихся по уровням самоуважения

Большей части детей (77%) присущ *второй уровень* самоуважения, для которого характерно: преобладание самоуважения, адекватная оценка себя, иногда возможно затянутое «самобичевание», вследствие чего проявляется неспособность быстро реагировать и корректировать свои «недостатки». Среди девочек со вторым уровнем развития 93% детей (от общего количества девочек) и мальчиков с данным уровнем 65% детей (от общего количества мальчиков). У 20% младших школьников выявлен *третий уровень* развития самоуважения. Это свидетельствует том, что школьники балансируют между самоуважением и самоунижением, при успехах самоуважение значительно повышается, при неудачах самооценка понижается; мнение о себе колеблется то в одну, то в другую сторону. Среди мальчиков с третьим уровнем развития 30% детей (от общего числа мальчиков), среди девочек 7% детей (от общего числа девочек). И 3% учащихся свойственен *первый уровень* самоуважения.

Дети с данным уровнем уважают себя, как личность, стремятся к развитию, самосовершенствованию, умеют извлекать уроки из ошибок. Отметим, что не выявлено младших школьников с *четвертым уровнем самоуважения*.

Анализ результатов теста на гибкость (*ригидность*) представлен на рисунке 19.

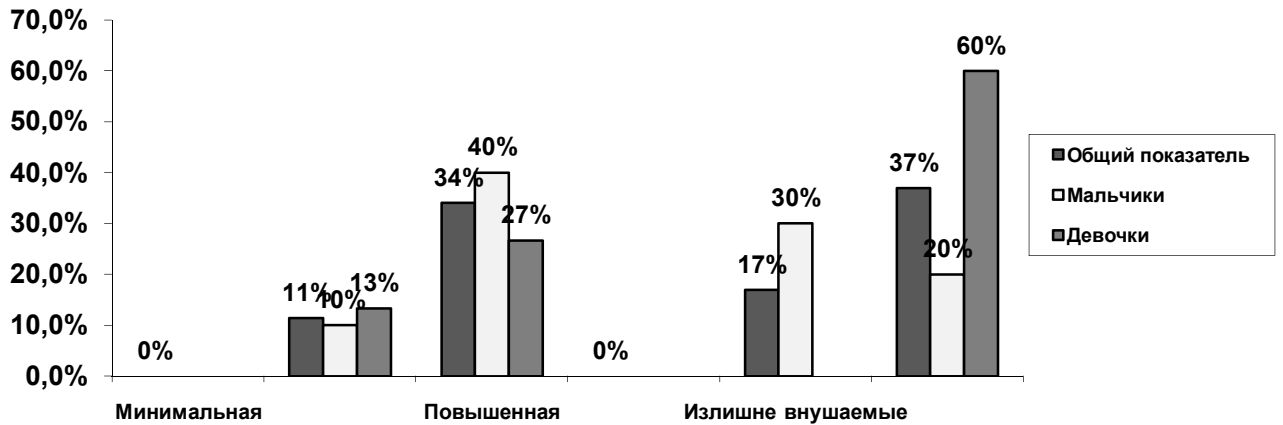


Рис. 19. Распределение учащихся по уровням ригидности

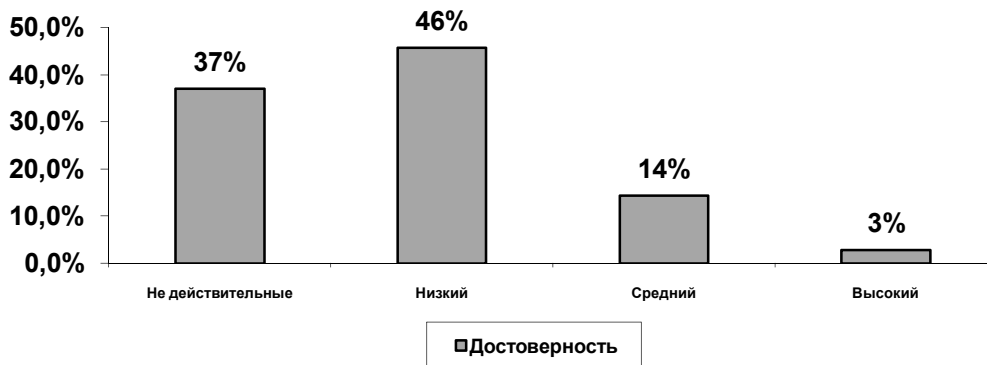


Рис.20. Распределение учащихся по уровням достоверности выявленной степени ригидности

Тест на ригидность позволил определить уровень ригидности, достоверности результатов и то, насколько ребенок был откровенен в своих ответах. Повышенный уровень ригидности присущ 34% детей, средний уровень у 11% детей, 17% учащихся имеют противоречивый характер и излишне внушаемы, и 37% детей пытались представить себя лучше, чем есть на самом деле, их результаты признаны не действительными. Данный

феномен объясним особенностями младшего школьного возраста – дети сильно ориентированы на успех, стремятся выделиться среди сверстников. Так, может оказывать влияние воспитание в семье, тип установленных взаимоотношений.

Среди девочек повышенный уровень ригидности имеют 27% детей, средний – 13% детей, и пытались представить себя лучше, чем есть на самом деле 60% детей. Девочки в большей степени (в три раза чаще, чем мальчики), хотят, чтобы о них думали лучше, чем есть на самом деле. Причинами этого может служить воспитательный процесс, влияние средств массовой информации, биологические особенности.

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

Достоверность результатов высокого уровня всего у 3% детей, средний уровень составляет 14% детей, низкий – 46% детей, и у 37% младших школьников результаты признаны не действительными.

Откровенность учащихся в процессе исследования по данной методике составила: резко низкая – 34% детей, низкая – 43% детей, средняя и высокая по 11% школьников. В целом, откровенность составила 23% младших школьников (от общего числа выборки). Преобладание низкой степени откровенности может быть обусловлено желанием «выглядеть» лучше или какими-либо ситуативными факторами (недостаток внимания и любви, трудности в общении со сверстниками, влияние личности проводившего исследование и т.д.).

Ригидность способствует возникновению чувства обиды, т.к. таким людям присущи определенные, устойчивые ожидания от партнера по

общению, а, следовательно, он не должен вести себя не соответствуя представлениям другого человека. Это способствует более частому, болезненному, длительному переживанию чувства обиды.

Анализ результатов методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности» представлен на рисунке 21. При помощи данной методики была определена склонность к обидчивости, мстительности, враждебности.

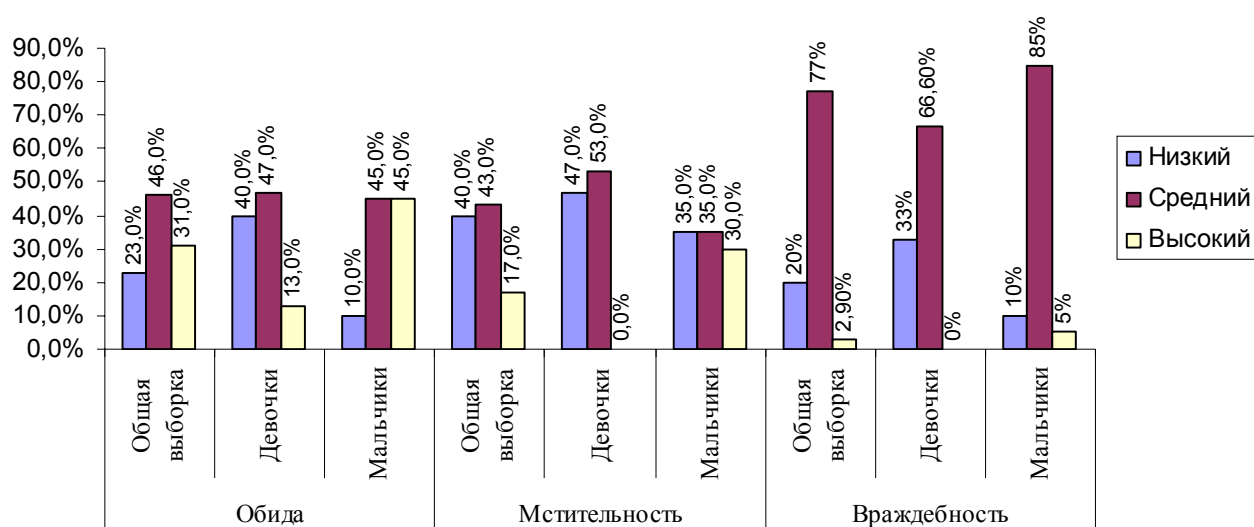


Рис. 21. Распределение учащихся по уровням, склонности к чувству обиды, мстительности, враждебности

Как показывают результаты, на высоком уровне преобладает склонность к проявлению чувства обиды (31%), склонность к мстительности практически в два раза меньше (17%). Данный феномен объясним сензитивностью младшего школьного возраста к чувству обиды (см. главу 1, с. 19-26). Низкая степень склонности к возникновению чувства обиды у 23% детей, средняя степень – у 46% учащихся, высокая у 31% детей. Склонность к мстительности имеет следующие показатели: низкая – 40% детей, средняя – 43% детей, высокая – 17% детей. Враждебность: низкая склонность у 20% школьников, средняя у 77% детей, высокая у 3% детей.

*Склонность к обиде* на низком уровне у 40%, на среднем у 47% и на высоком у 13% девочек. *Склонность к мстительности* у девочек на низком

уровне у 47%, на среднем уровне у 53%, высокий уровень отсутствует. *Склонность к враждебности* у девочек на низком уровне у 33%, на среднем у 67%.

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

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

Результаты методики незаконченных предложений представлены на рисунках 22, 23, 24.

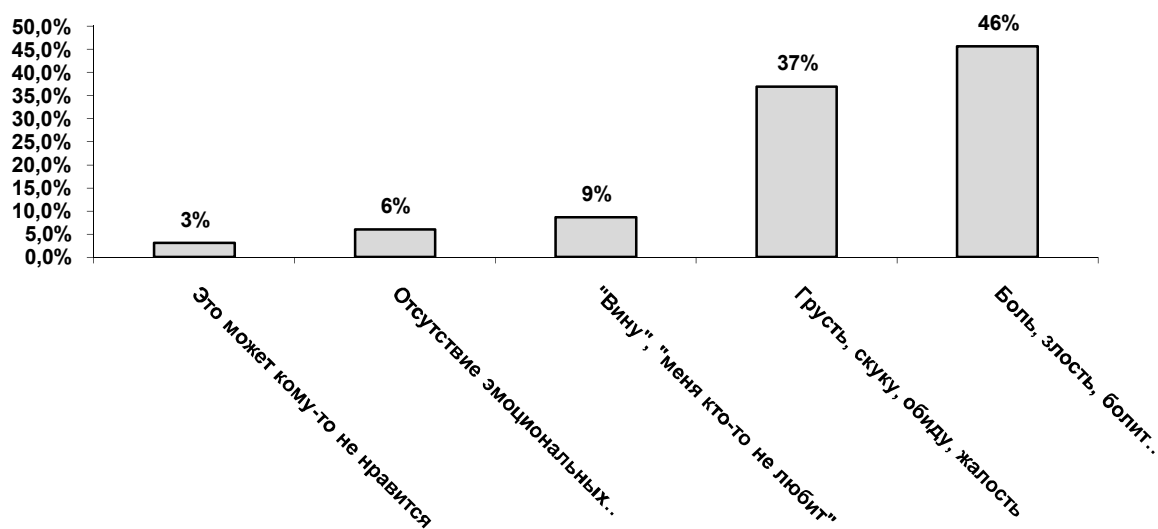


Рис. 22. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Когда я обижаюсь, то чувствую...» (в %)

Итак, при возникновении чувства обиды 46% детей испытывают сильные негативные чувства: боль, злость, болит сердце, «ужасно», «плохо»; 37% детей – нейтральные (грусть, скуку, обиду, жалость) (см.рис.22). Еще 9% младших школьников в ситуации обиды считают виноватыми самих себя («вину», «что меня кто-то не любит»); у 6% школьников отсутствуют эмоциональные проявления при наступлении данного чувства; 3% учащихся осознают, что их обида может кому-то не нравится.

При наступлении чувства обиды часть детей понимают свое состояние, могут его дифференцировать (74%). У других эти чувства менее дифференцированы, они смешанные: «грусть и скука», «обиду и хочу ломать» – 9%. Столько же (9%) детей не понимают, что они чувствуют в этот момент («ужасно», «плохо»), т.е. не дифференцируют свои чувства; 3% детей описали свои чувства через поведенческий компонент («ничего не делаю»), т.е, почти четверть детей нуждаются в развитии эмоционального компонента чувства обиды: умения понимать и принимать свои чувства, управлять ими.

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



обращают реакцию на себя, и она разная; в основном это грусть, скука и боль (37%), не понимают, что чувствуют («плохо», «ужасно») 9%, испытывают душевный дискомфорт (6%), у кого-то это вина (3%), жалость (3%), сильное душевное беспокойство (3%); 6% младших школьников испытывают нейтральные чувства («не буду обижаться», «ничего не делаю»).

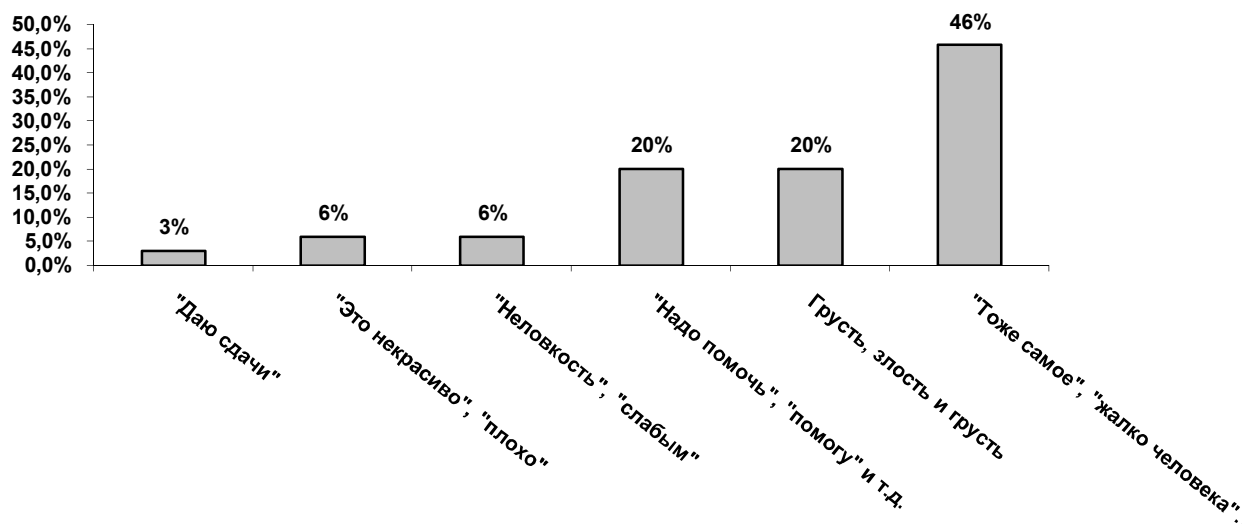


Рис. 23. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я вижу, как обижают другого, то чувствую...» (в %)

Установлено, что когда дети видят, как обижают других, то испытывают чувство сострадания (46%) (см. рис.23). У 20% детей возникает желание помочь («надо помочь», «помогу», «хочется помочь»); еще 20% младших школьников испытывают эмоциональную реакцию («грусть», «злость»). Некоторые дети (6%) сказали о том, что обижать не стоит («это некрасиво», «плохо»), что говорит об осознании социальных норм взаимодействия. Возможно, это связано еще и с тем, что большое количество детей понимают под обидой физическую агрессию; 6% младших школьников переносят вину на себя («неловкость», «слабым»), если видят, как обижают других. Еще 3% учащихся обозначили поведенческую реакцию по отношению к обидчику («даю сдачи»).

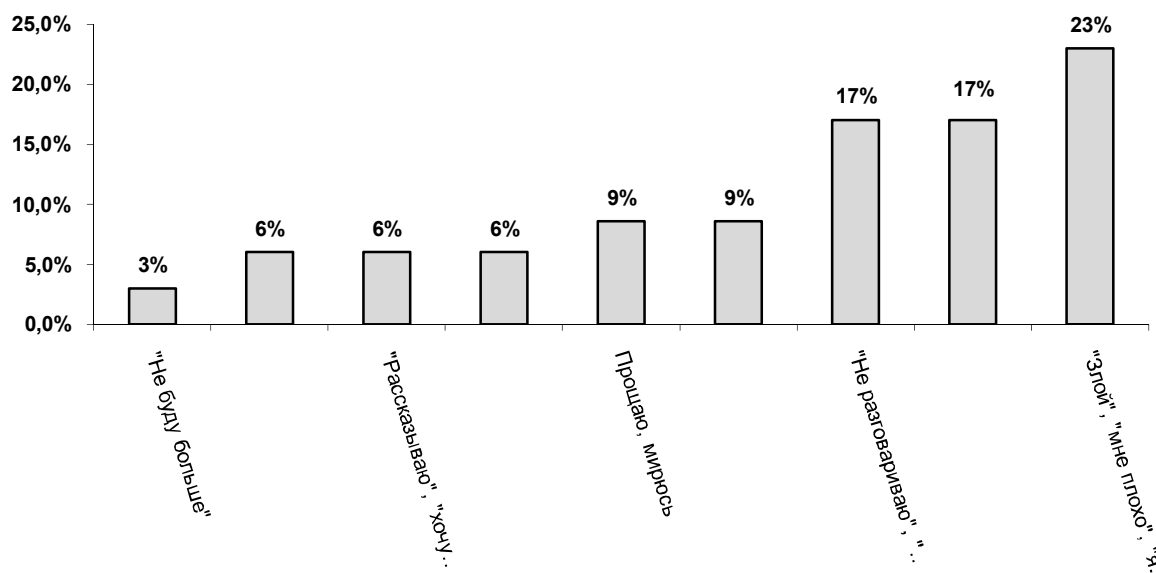


Рис. 24. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я обиделся, то почти всегда...» (в %)

Из представленных данных можно сделать вывод, что при возникновении обидной ситуации 23% детей отмечают свое эмоциональное состояние («злой», «мне плохо», «я как бык», «веселый», «капризничаю», «мне скучно и т.д.). Среди них мальчиков – 9% детей, девочек – 14% детей. Это обуславливается гендерными различиями детей: девочки в большей степени склонны проявлять эмоциональные реакции. Почти пятая часть (17%) учащихся уходят в себя, глубоко переживая случившееся («молчу», «не разговариваю», «чувствую боль», «не дружим», «себе мщу» и т.д.); среди них мальчиков – 6% детей, девочек – 11% детей. Столько же младших школьников (17%) проявляют физическую агрессию по отношению к обидчику («ударю», «ломаю вещи» и т.д.). Данная реакция проявляется только у мальчиков. Так же дети, только девочки, стремятся разрешить конфликт («прощаю», «мирюсь») – 9% от общего числа детей. И такое же количество мальчиков (9%) застревают в подобной ситуации («сильно», «сложно простить», «вспоминаю»). Только мальчики (6%) обозначили реакцию переключения внимания на что-то другое: «читаю», «катаюсь на катке». Еще 6% школьников хотят получить поддержку, защиту

(«рассказываю», «хочу домой»). Следующие 6% детей сказали о том, что чувство обиды им мешает, и проявили желание к ее устранению («хочу забыть про обиду», «убиваю свой гнев»). У 3% младших школьников существует запрет на данное чувство («не буду больше»).

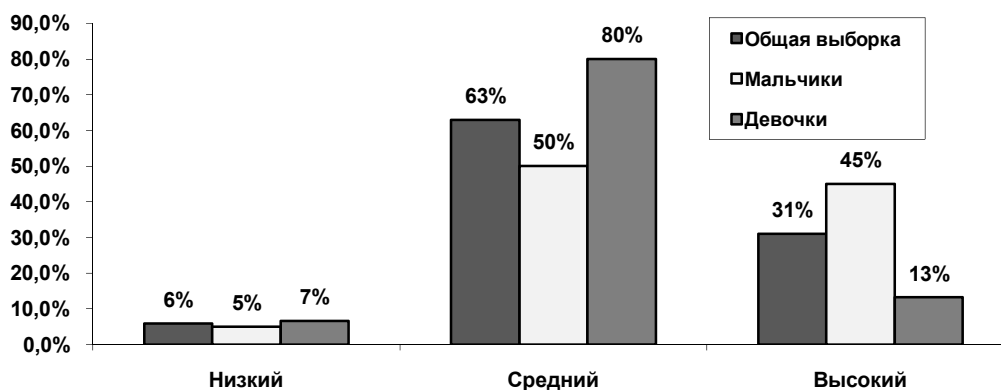


Рис. 25. Итоговый уровень развития эмоционального компонента чувства обиды

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

Уровень самоуважения можно считать достаточно развитым у большинства детей (77%). Пятая часть школьников часто переживают, испытывают комплекс неполноценности (пониженного самоуважения), и их самооценка изменяется в зависимости от успехов в ту или иную сторону. Данная особенность проявляется в основном у мальчиков. При возникновении обиды, учащиеся испытывают сильные негативные чувства

(46%), и находятся в подавленном состоянии (37%). При этом у большего числа детей (63%) реакция направлена на самого себя, другие (31%) испытывают чувства адресованные обидчику.

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

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

Рассмотрим результаты исследования *поведенческого компонента* чувства обиды.

В ходе исследования были выявлены особенности поведения, действий младших школьников, вызванные в ситуации возникновения чувства обиды. Результаты опросника Басса-Дарки представлены на рисунках 26, 27.

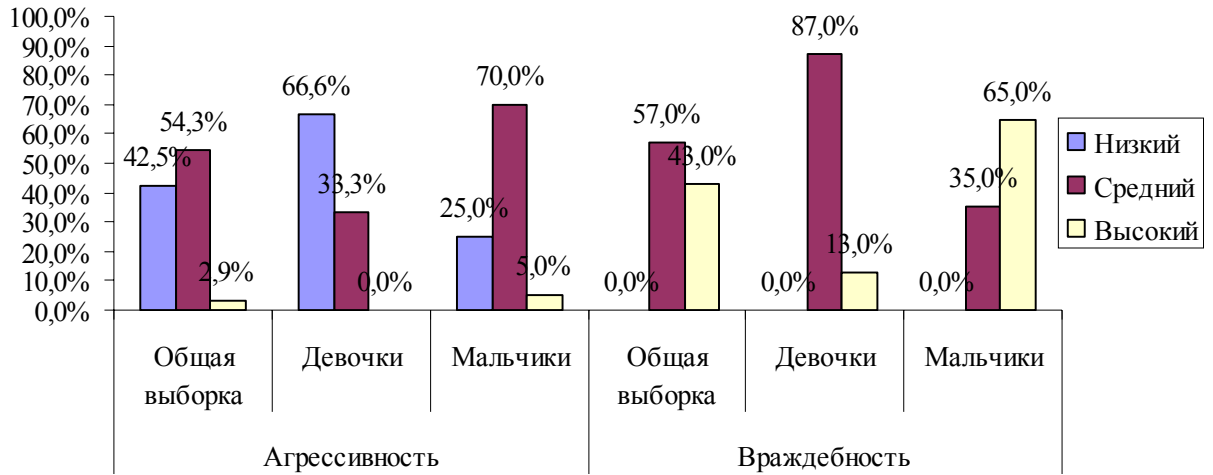


Рис.26. Распределение учащихся по уровням агрессивности и враждебности

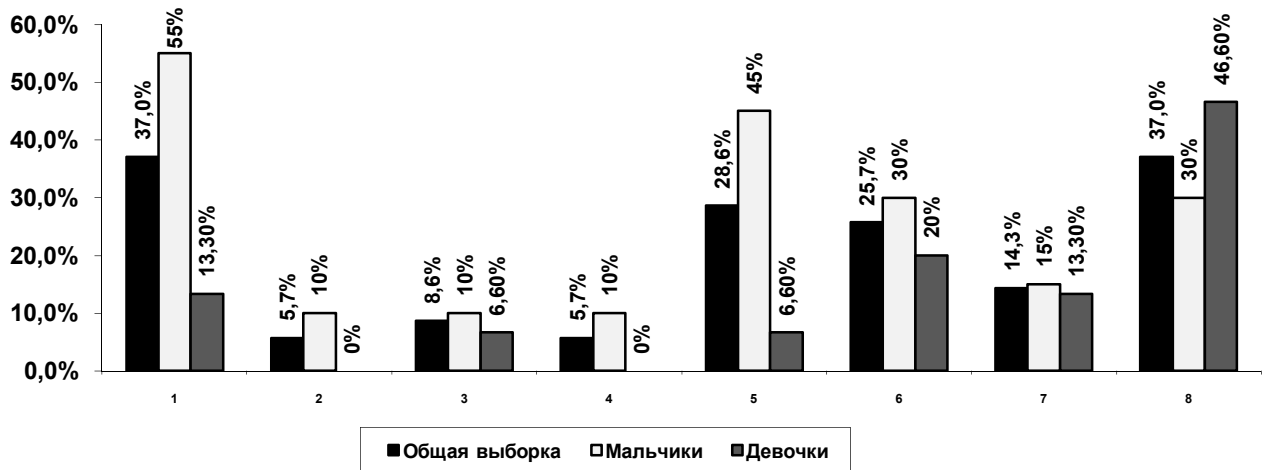


Рис.27. Распределение учащихся по формам проявления агрессивного поведения (высокий уровень)

Условные обозначения:

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

Выявлено, что почти у половины младших школьников (43%) проявляется враждебность на высоком уровне (см. рис. 27). И в большей степени данный показатель свойственен мальчикам (65% детей от общего числа мальчиков). Девочек с высоким уровнем враждебности 13% учащихся

(от общего количества девочек). Данный феномен может быть обусловлен воспитательным процессом (привитием гендерных ролей).

Кроме того, установлено, что наиболее проявляющейся формой агрессии является «физическая агрессия» (37%) и «чувство вины» (37%). Это может быть вызвано возрастными особенностями детей (не достаточно развитой рефлексией), личностными особенностями (заниженной самооценкой, пониженным самоуважением, недостаточной гибкостью мышления), воспитанием (чувство вины может быть приписываемо ребенку родителями, учителями). Проявление физической агрессии характерно в большей степени для мальчиков (55% детей от общего числа мальчиков), девочек – 13% (от общего числа девочек). Почти половине девочек (47%) свойственно чувство вины, среди мальчиков 30% детей с данным показателем.

Число учащихся с высоким уровнем проявления обиды составляет 29% школьников. И в большей степени это показатель проявился у мальчиков (45% детей). Девочек с высоким уровнем проявления обиды всего 7% детей. Это может быть связано с различным воспитанием детей, т.к. мальчиков обычно учат не проявлять свои эмоции, быть сдержанным, терпеть. Если ребенок будет сдерживаться, то происходит накопление психической энергии, и в дальнейшем он болезненно реагирует на какие-либо ситуации, тяжелее и дольше переживает, что способствует становлению обиды, закреплению ее в привычку, развитию обидчивости, как свойству личности.

Подозрительность, как форма проявления агрессии, выявлена у 26% младших школьников. Это говорит о том, что дети испытывают недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить им вред. С данной формой агрессии выявлено 30% мальчиков (от общего количества мальчиков); среди девочек подозрительность свойственна 20% детей.

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

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

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

Результаты методики незаконченных предложений представлены на рисунках 28, 29.

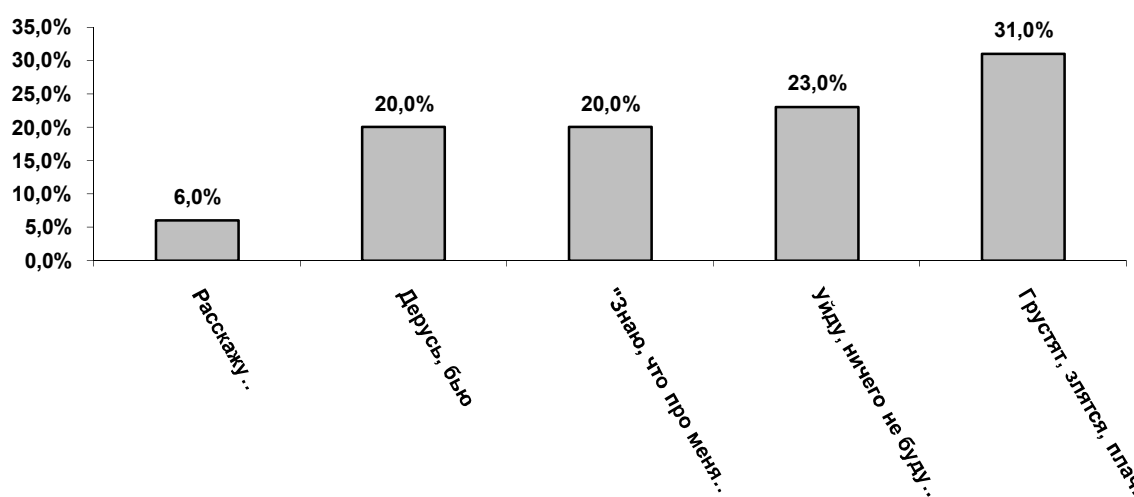


Рис. 28. Реакция детей в ситуации обиды

В ситуации причинения обиды младшие школьники реагируют различными способами. Около половины детей (49%) реагируют на поведенческом уровне: почти четверть (23%) детей стараются уйти от ситуации, игнорируют («уйду», «ничего не буду делать», «не обижусь», «не буду слушать»), т.е. предпочитают реакцию избегания; 20% детей проявляют различные агрессивные реакции: физическую агрессию («дерусь», «бью»), косвенную агрессию («ломаю вещи»), вербальную («скажу все в глаза»); 6% младших школьников обращаются за помощью (расскажу учителю, маме), т.е. ищут защиты, поддержки. Примерно треть (31%) реагируют эмоционально (грустят, злятся, плачут и т.д.). Так же есть когнитивные

реакции («знаю, что про меня говорят», «не хочет со мной дружить», «надо сказать, чтобы не делал так больше» и др.), 20% детей, – младшие школьники осознают ситуацию, могут управлять каким-то действием.

Таким образом, дети реагируют разными способами: на поведенческом уровне – агрессия, избегание, поиск помощи, на эмоциональном – грусть, злость, на когнитивном уровне – осознание ситуации. Считаем, что младшим школьникам необходимо расширять репертуар эффективного реагирования на чувство обиды.

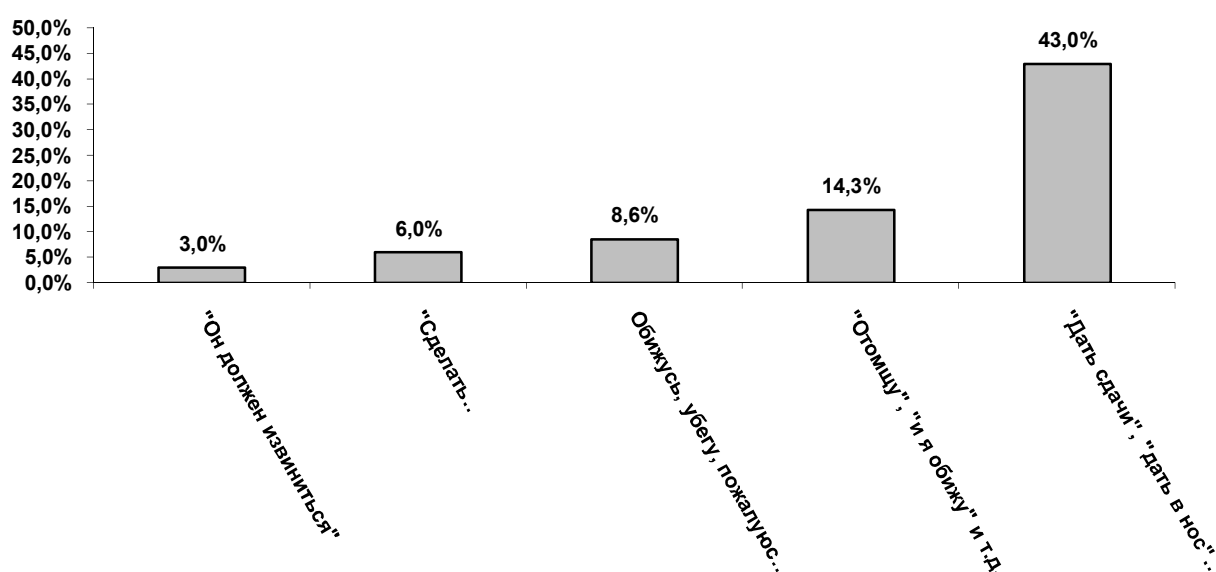


Рис. 29. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Тот, кто меня обижает...» (в %)

Продолжая фразу «Тот, кто меня обижает...», большинство детей (43%) обозначают поведенческие реакции по отношению к обидчику, выраженные физической агрессией («дать сдачи», «дать в нос», «дерусь» и др.). Среди них 14% учащихся хотят отомстить обидчику, но каким образом, не указывают («отомщу», «и я обижу», «ему отвечаю», «получит по заслугам»). Еще 9% детей хотят получить помощь, рассказать о случившемся и обозначили свои действия (обижусь, убегу, «звонить маме», «вызвать охранника», пожаловаться). Жаловаться и искать помощи склонны в



большей степени девочки – 6% (мальчики – 3%). Некоторые дети (6%) отметили действия по отношению к обидчику («сделать замечание», «помириться»), еще 3% детей сказали о том, что должен сделать обидчик («извиниться»). Делают акцент на то, что обидчик должен извиниться только девочки.

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

Около половины детей (40%) детей в ситуации причинения обиды реагируют агрессивно («даю пинка», «отомщу», «отплачу», «отвечаю тем же», «могу дать кулаком» и т.д.); 14% детей среди них хотят отомстить (мальчиков – 3%, девочек – 11%), 26% учащихся проявляют физическую агрессию (мальчиков – 6%, девочек – 20%).

Среди младших школьников, имевших опыт переживания обиды, 14% отметили свое эмоциональное состояние («злюсь», «зверею», «волнуюсь за себя», «пытаюсь терпеть»), столько же детей (14%) сдерживают свою реакцию («не злюсь», «не сержусь», «не обращаю внимание», «не буду обижаться», «не буду давать сдачи»). В ситуации обиды 11% детей предпочитают уйти от проблемы («уйду», «убегу», «не разговариваю с ним»). Такое же количество младших школьников (11%) стремятся разрешить возникшую ситуацию («объясню», «поговорю с ним», «прощаю, если он не специально»); 9% детей ищут помощь, поддержку («все расскажу учителю», «буду жаловаться», «говорю учителю») – все девочки.

Значительно количество детей (40%) сказали о том, что если тебя обижают, нужно обязательно ответить тем же. Таким образом, младшие школьники предпочитают реагировать зеркально, проявляя агрессию («дать сдачи», «тоже обидеть», «ударить» и т.д.). Среди них мальчиков – 45% детей, девочек – 33% детей. Пятая часть детей (29%) совершают попытки разрешения ситуации («простить», «поговорить», «объяснить», «успокоить его» и т.д.); 17% школьников стремятся получить помощь, поддержку

(«рассказать родителям», «сказать маме», «пожаловаться», «сказать учителю» и т.д.), из них мальчиков – 11% детей, девочек – 6% детей. Еще 11% детей пытаются сдерживать себя, свои эмоции («нужно успокоиться», «нужно не бить», «терпеть злость»). Т.е. мы можем фиксировать эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии в неприятной ситуации.

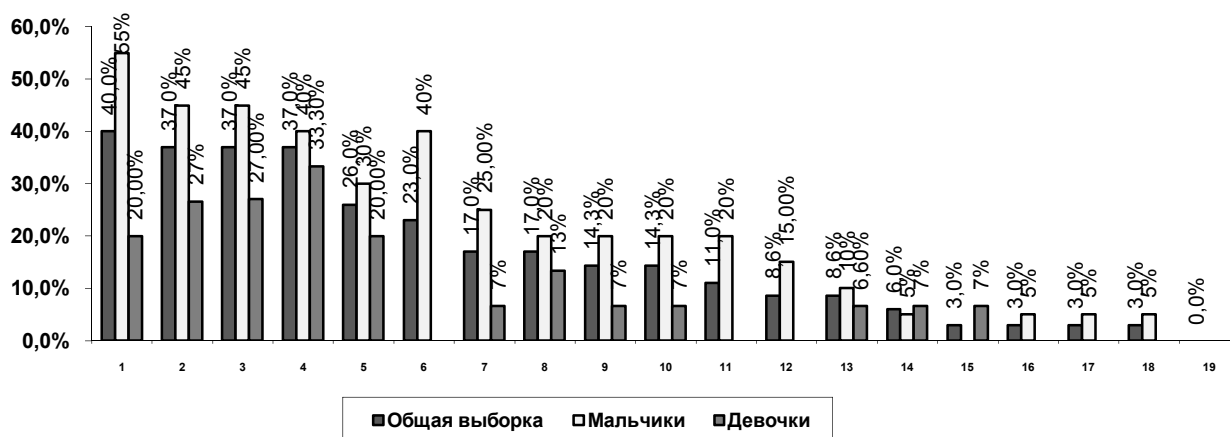
С помощью методики Рене Жиля выявлены личностные особенности, проявляющиеся в межличностных отношениях: конфликтность, агрессивность, социальную адекватность поведения (фрустрация), стремление к уединению, отгороженность. Средние значения представлены в таблице 6.

**Таблица 6. - Средние значения по октантам методики Рене Жиля (в баллах)**

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

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

Результаты наблюдения за детьми представлены на рисунке 30.



Условные обозначения:

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

Рис. 30. Поведенческие особенности в ситуации обиды

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

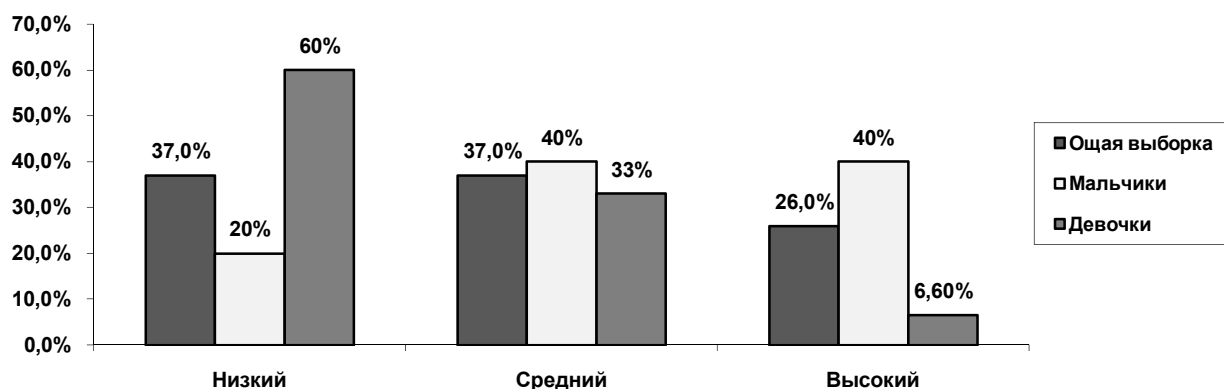


Рис. 31. Итоговый уровень развития поведенческого компонента чувства обиды

Таким образом, сформированность поведенческого компонента находится в равной степени на низком и среднем уровнях. При этом низкий уровень развития поведенческого компонента больше выражен у девочек (в три раза больше чем у мальчиков). Данное явление, в большей степени, может быть связано с гендерными особенностями младших школьников. Мальчики склонны проявлять физическую агрессию, настаивать на своем мнении, отвечать зеркальной реакцией («если обидели, то и я обижу»), а так же уходить от конфликта (возникает желание побыть одному, уединиться). У девочек же присутствует пассивно-страдательная реакция. Они предпочитают поплакать, пожаловаться, обидеться, «надуться». Из этого следует, что девочки предпочитают эмоционально отреагировать на ситуацию обиды или получить поддержку, призвать на помощь. Чувство вины свойственно больше девочкам, т.к. больше переживают если не оправдывают ожиданий других людей. Данная особенность так же связана с гендером, биологическими особенностями, процессом воспитания.

На основании выделенных критериев чувства обиды мы определили итоговый уровень (рис. 32).

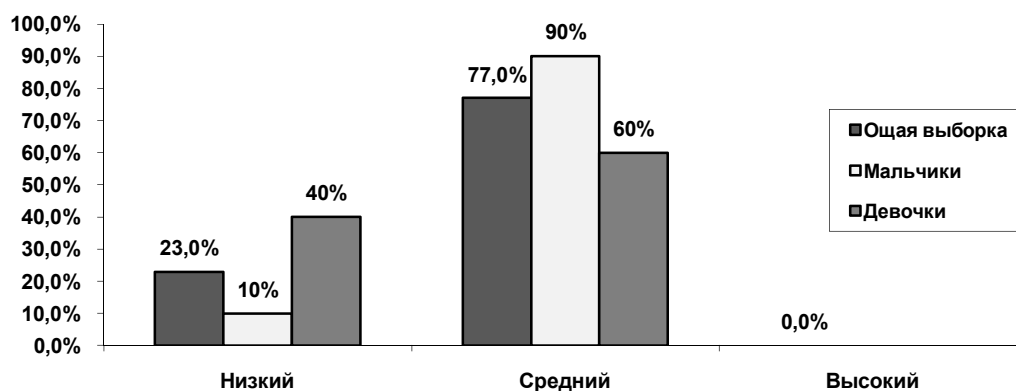


Рис. 32. Итоговый уровень проявления чувства обиды

Итак, среди учащихся вторых классов преобладают дети со средним уровнем проявления чувства обиды. Для детей со средним уровнем развития проявления чувства обиды характерно понимание данного состояния, дифференциация обидных ситуаций по степени значимости, оптимальная эмоциональная и поведенческая реакция в ситуации обиды, сохранение межличностных отношений с участником конфликта. Способность понимать причины поведения другого человека еще формируется. Кроме того, установлено, что мальчикам средний уровень проявления чувства обиды свойственен в большей степени (90%), чем девочкам (60%). Согласно анализу уровней проявления отдельных компонентов чувства обиды (когнитивный, эмоциональный, поведенческий), мальчики склонны к более низкому уровню представлений о чувстве обиды (когнитивный компонент) и высокому уровню поведенческих проявлений. У них прослеживается отсутствие дифференциации ситуаций возникновения обиды, слабые представления о данном чувстве. И более агрессивное реагирование на поведенческом уровне. Эмоциональный компонент при этом выражен как на среднем (50%), так и на высоком (45%) уровнях. Данное несоответствие объяснимо тем, что у мальчиков сложилось неравномерное представление о чувстве обиды. Входящие в чувство обиды компоненты изолированно воспринимаются и переживаются. У кого-то возникают сложности с пониманием, осознанием данного чувства, кому-то сложнее справиться со

своими эмоциями, а кто-то еще плохо справляется с регуляцией своего поведения. И поэтому в общем уровне развития проявления чувства обиды получились такие данные.

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

Итак, полученные данные позволили сделать вывод о том, что и девочки и мальчики испытывают трудности в переживании, проявлении чувства обиды и нуждаются в его развитии.

Следующим шагом нашей работы будет разработка программы психологической поддержки в преодолении чувства обиды и ее реализация.

## 2.2. Организация и проведение формирующего эксперимента

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

В качестве наиболее результативной формы работы были выбраны групповые консультации с детьми. Данная форма взаимодействия позволяет сформировать благоприятную атмосферу для формирования представлений о другом партнере по общению, себе, активного вовлечения в работу каждого участника, позитивного настроения. Так же является необходимым групповое консультирование родителей и учителей, в ходе которого они получают информацию о возрастных особенностях детей, способах оптимального взаимодействия и реагирования на детские обиды, значимости чувства обиды, ее влияние на дальнейшую жизнь ребенка, а так же влияние гендерных установок на младших школьников.

Программа (см. Приложение В) представляет собой групповые консультации, которые включают элементы арт-терапии, психологические упражнения, сказкотерапии, игровой терапии.

На первом этапе работы над программой была сформулирована её цель и задачи.

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

### **Задачи программы:**

1. Оказать психологическую помощь младшим школьникам посредством группового консультирования.
2. Расширить представления о чувстве обиды.

3. Скорректировать негативную установку на чувство обиды.
4. Оптимизировать уровень самооценки, позитивного представления о себе.
5. Развивать понимание причин поведения другого человека, рефлексия, гибкость мышления.
6. Осуществить психологическое просвещение родителей и учителей об особенностях чувства обиды и оптимального взаимодействия с детьми.

Следующим этапом нашей работы было выделение основных этапов реализации программы, определение содержания консультаций, подборе упражнений, техник, приемов и форм работы.

Программа групповых занятий включает в себя 10 тематических встреч с детьми и 1 групповая консультация с родителями и учителем. Продолжительность одной встречи с младшими школьниками 40 минут, с взрослыми 1,5-2 часа. Частота встреч: 2 раза в неделю, на протяжении 5-6 недель. Встречи проводятся на базе МБОУ СОШ №98 г. Красноярска в кабинете психолога.

Программа реализуется в три этапа:

1. Ориентировочный (2 занятия)
2. Развивающий (6 занятий)
3. Закрепляющий (2 занятия)

Задачи ориентировочного этапа:

1. Знакомство с участниками.
2. Установление доверительной связи, сплочение группы.
3. Создание благоприятного эмоционального фона в группе, раскрепощение группы.
4. Формирование у школьников интереса к участию в групповой работе.

Задачи развивающего этапа:

1. Создание благоприятной психологической обстановки на каждом занятии.



2. Проработать темы для каждой консультации.
3. Развитие позитивного представления о себе, адекватной самооценки.
4. Осознание своих и внутренних качеств другого человека.
5. Формирование представлений о чертах характера.
6. Скорректировать негативную установку на чувство обиды.
7. Осознание оптимального эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

Задачи заключительного этапа:

1. Обобщить и закрепить полученные знания о чувстве обиды, понимании причин поведения другого человека.
2. Диагностика достигнутых навыков.
3. Создание позитивного настроения и завершение работы.

Все консультативные встречи имеют общую структуру, которая представлена в таблице 7.

**Таблица 7 - Схема-структура консультативных встреч**

Схема	Структура
1. Организационный этап	1. Приветствие. Упражнения на сплочение. Самопрезентация настроения участников.
2. Основной этап	2. Консультативная беседа по теме занятия. 3. Практика: выполнение упражнений, техник и их вербализация.
3. Завершающий этап	4. Домашнее задание (если требуется). 5. Итоговая беседа. Рефлексия.

В соответствии с планом групповых занятий составлены конспекты занятий, которые представлены в Приложении В.

Третьим этапом практической работы стало формирование экспериментальной группы. Всем участникам эксперимента было предложено посещать групповые занятия. В экспериментальную группу

вошли, как и те школьники, которым было предложено посещать консультации, так и те, которые самостоятельно приняли решение быть участниками.

Следующим этапом работы стала реализация программы групповых консультаций для младших школьников и просветительской беседы с родителями и учителями. В состав экспериментальной группы вошли 5 участников с низким уровнем развития проявления чувства обиды, 5 – со средним уровнем. Состав участников экспериментальной группы представлен в таблице 8. В результате полученных результатов стало необходимым выделить уровни проявления отдельных компонентов чувства обиды, т.к. у детей сложилось не равномерное представление о чувстве обиды (компоненты изолированно воспринимаются и переживаются).

**Таблица 8. – Состав экспериментальной группы**

№	ИФ	Представление об обиде (когнитивный компонент)	Переживаемые эмоции (эмоциональный компонент)	Поведенческие проявления (поведенческий компонент)	Итоговый уровень
1	Алина Б.	низкий	средний	низкий	низкий
2	Артем Б.	низкий	средний	средний	средний
3	Снежанна И.	средний	высокий	низкий	средний
4	Матвей В.	низкий	высокий	высокий	средний
5	Катя Р.	низкий	средний	низкий	низкий
6	Руслана Р.	низкий	средний	низкий	низкий
7	Никита С.	низкий	высокий	высокий	средний
8	Коля С.	низкий	высокий	низкий	низкий
9	Лиза Т.	низкий	средний	низкий	низкий
10	Ярик Ч.	низкий	средний	высокий	средний

Следующим этапом нашей работы стала реализация программы групповых консультаций. На подготовительном этапе программы особое внимание было уделено формированию внутренней мотивации родителей к посещению консультаций.

Для актуализации трудностей в переживании и преодолении чувства обиды младшими школьниками нами было проведено предварительное мини-собрание, где родители были ознакомлены с обобщенными и индивидуальными результатами первого констатирующего среза и получили первичную теоретическую справку по проблематике исследования. Итогом первого этапа было осознание родителями влияния переживания чувства обиды на здоровье и дальнейшее взаимодействие с окружающими (становление личности).

Первое занятие в группе было направлено на создание психологически безопасной и комфортной обстановки через прояснение формы организации, правил и целей работы; психологическое просвещение о значимости чувства обиды и сензитивности младшего школьного возраста. Стоит отметить, что во время беседы многие участники чувствовали себя свободно, уверенно, активно участвовали в обсуждении. Обратная связь, полученная в конце встречи, дала понимание о том, что родители осознали значимость чувства обиды в жизни человека, и обозначили свою готовность в помощи детям.

Вторая встреча носила обучающий характер. Родителям давались конкретные рекомендации, упражнения, чтобы лучше понять принцип работы различных техник, предлагалось выполнить их самостоятельно и проанализировать. Взрослые принимали активное участие.

Далее проводились групповые консультации с младшими школьниками. Выбранная форма работы является оптимальной для уменьшения уровня тревожности, доверия своих трудностей другому человеку, посещение занятий является добровольным желанием, данные не подлежат разглашению – это обеспечивает психологическую безопасность участников.

Первая встреча была посвящена знакомству участников друг с другом, с программой занятий, адаптации к условиям кабинета психологической разгрузки. Школьники рассказали свои представления о предстоящей работе. Итогом стало создание доброжелательной, доверительной атмосферы в

группе. Последующие встречи строились по схеме: приветствие, вводная часть, основная часть, завершение.

Качественная динамика сопровождалась определенными изменениями в поведении младших школьников, которые стали заметны уже не третьей встрече: испытуемые, обладающие наиболее низкими уровнями развития представлений о чувстве обиды, перестали стесняться, увидев благожелательное отношение со стороны других участников, поддерживаемое консультантом. Некоторые из них неосознанно стали говорить о наиболее волнующих их проблемах: запретах родителей, трудностях с одноклассниками, неудовлетворенности результатами своей деятельности и т.д. На последующих встречах положительная тенденция получила продолжение: испытуемые всё больше вовлекались в работу и делились тем, что они стали меньше обижаться.

Наиболее сложной, на наш взгляд, была работа, направленная на изменение представлений о чувстве обиды. Одна из задач программы – скорректировать негативную установку на данное чувство. К середине формирующего эксперимента испытуемые уже легче относились к возникающим обидам.

Итогом групповых консультаций для каждого участника стало изменение внутренних убеждений, стереотипов в проживании чувства обиды.

Ведущий психолог играл особую роль в процессе группового консультирования: создание особого доверительного психологического климата, психологическая поддержка отдельных участников и группы в целом, удержание внимания в рамках темы занятий, формирование мотивации и инициативы участников. Важно было удержать ситуацию самораскрытия группе и в тоже время, быть постоянно готовым к реакциям детей на разные психотехники.

### 2.3. Результаты формирующего эксперимента и их обсуждение

В данном параграфе представлены результаты исследования, проведённого после формирующего эксперимента. В рамках второго среза с младшими школьниками из экспериментальной группы вновь была проведена работа по следующим методикам: «Фильм-тест» Рене Жиля, шкала М. Розенберга, тест Басса-Дарки, методика «Лесенка», тест на гибкость – ригидность, методика незаконченных предложений, карта наблюдения, методика Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности», проективное сочинение. Итоговый уровень проявления чувства обиды определяется в соответствии с выделенными критериями и уровнями (см. гл. 2, Таблица 8, стр. 39-40).

#### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ЧУВСТВА ОБИДЫ

##### Результаты исследования по методике «Лесенка»

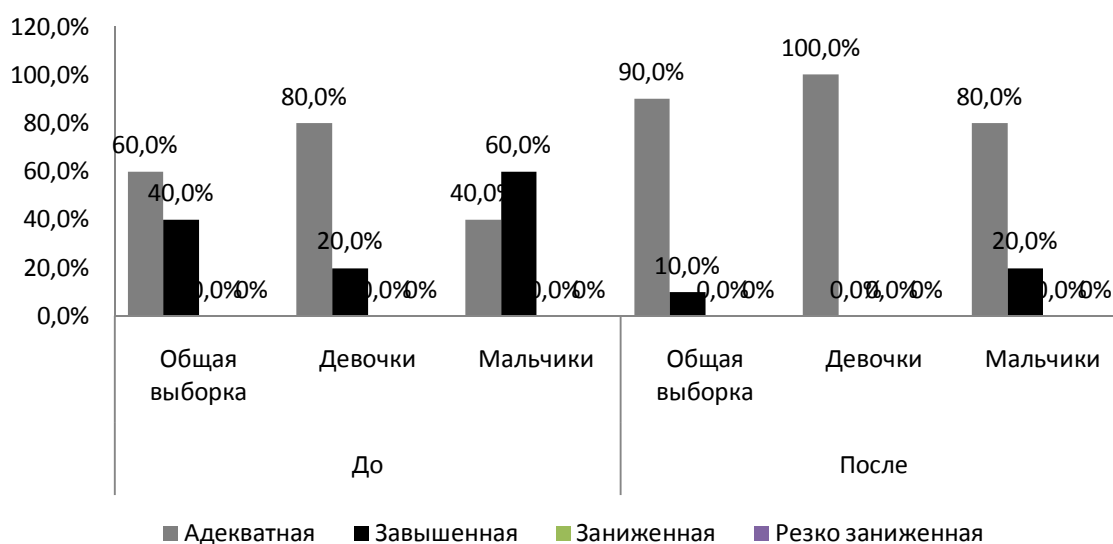


Рис. 33. Динамика уровня самооценки участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (в %)

В результате групповых консультаций удалось значительно скорректировать уровень самооценки у испытуемых: число младших

школьников с завышенной самооценкой – с 40 до 10% (рис. 33). Значительно возросло число испытуемых с адекватным уровнем самооценки: с 60 до 90%.

В результате наличия адекватной самооценки, вероятность развития обидчивости снижается, т.к. человек может правильно оценить самого себя и поведение других людей, меньше застревает на чувстве обиды, и как следствие, меньше обижается.

### Результаты исследования методики М. Розенберга

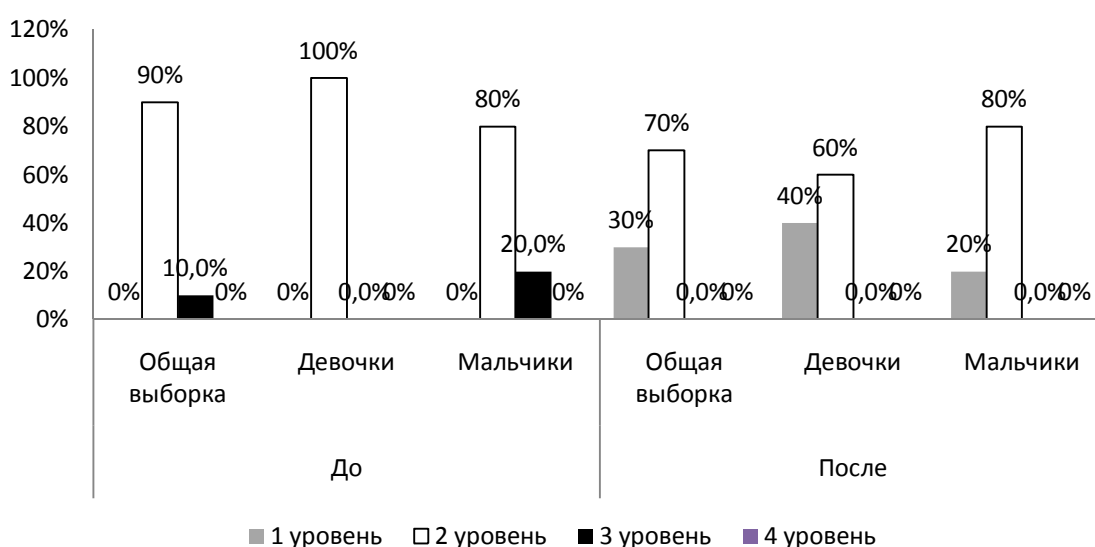


Рис.34. Динамика уровня самоуважения участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 34 видно, что после реализации формирующего эксперимента наблюдается положительная динамика в уровне самоуважения – появился первый уровень у 30% детей, среди них девочек 40%, мальчиков 20%. Значительно уменьшилось количество младших школьников с третьим уровнем – с 10% до 0% (среди которого все мальчики). Из чего следует, что дети стремятся к развитию, извлекают уроки, стали лучше относиться к самому себе.

Уровень самоуважение так же влияет на развитие обидчивости. Ребенок с оптимальным уровнем самоуважения способен забывать обиды, прощать, что является одни из условий отсутствия развития обидчивости.

**Результаты исследования теста на гибкость (ригидность)**

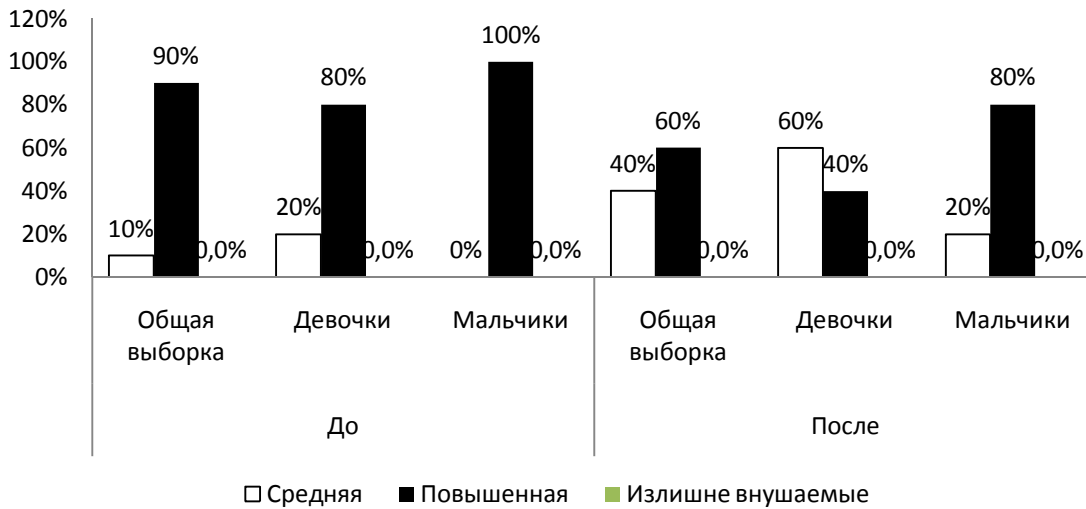


Рис. 35. Динамика уровня ригидности участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (в %)

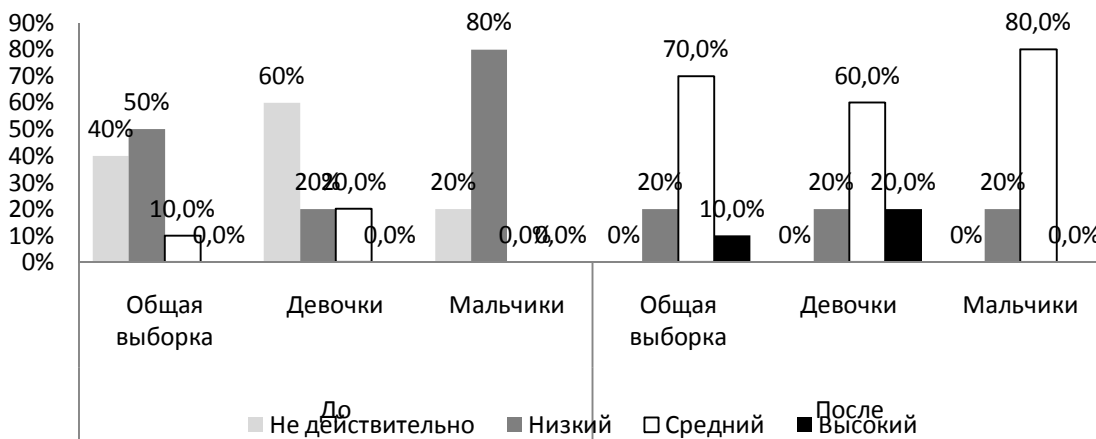


Рис. 36. Динамика уровня достоверности выявленной степени ригидности участников экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунков 36 видно, что после реализации формирующего эксперимента повышенный уровень ригидности снизился с 90% до 60%. В большей степени данная динамика прослеживается у девочек – с 80% до 40%. Это может быть обусловлено гендерными особенностями и воспитательным процессом. Так же наблюдается положительная динамика среднего уровня – с 10% до 40%, и достоверности результатов. Если при констатирующем эксперименте 40% результатов были признаны не действительными, то после реализации программы данный показатель снизился до 0%. Это свидетельствует о том, что дети стали больше доверять экспериментатору. Из представленных данных следует, что младшие школьники стали менее болезненно переживать чувство обиды, оно стало менее продолжительным по времени, а так же уменьшились ожидания от партнера по общению.

### Результаты исследования методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности»

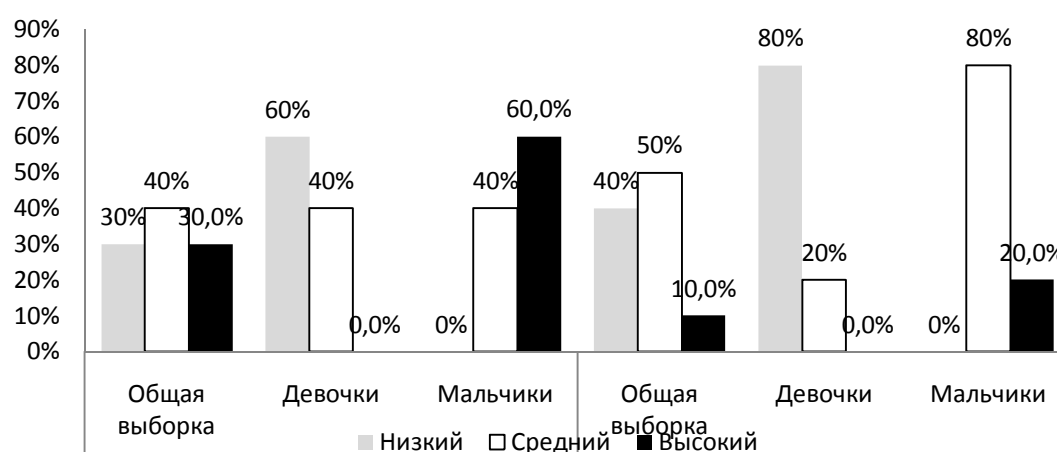


Рис. 37. Динамика уровня склонности к чувству обиды до и после формирующего эксперимента (в %)



Как показывают результаты, склонность к возникновению чувства обиды имеет тенденцию к снижению, так например, высокий уровень снизился с 30% до 20% (характерно для мальчиков), средний уровень увеличился на 10%, среди них в большей степени у мальчиков (80%), низкий уровень вырос с 30% до 40% (характерно для девочек). Таким образом, младшие школьники стали меньше застревать на чувстве обиды. Это связано с правильно подобранными упражнениями в программе и работе со взрослыми (родителями, учителями).

### Результаты методики незаконченных предложений

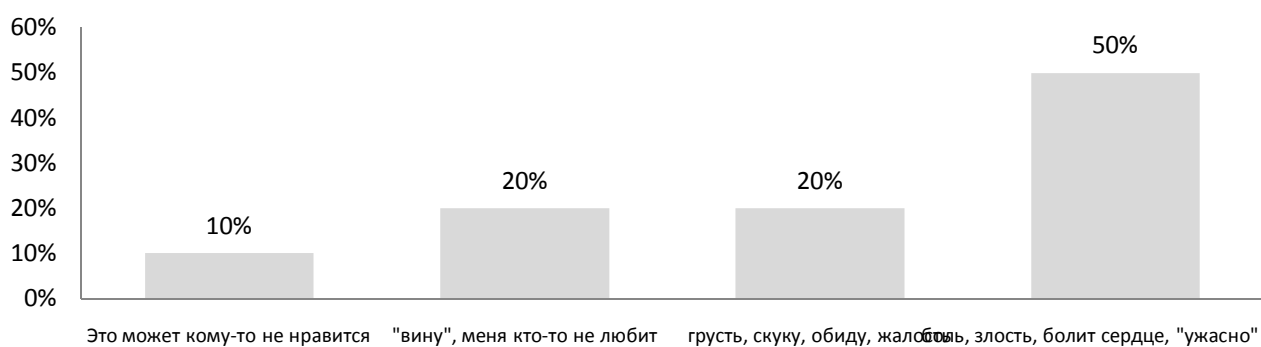


Рис. 38. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Когда я обижаюсь, то чувствую...» до формирующего эксперимента (в %)

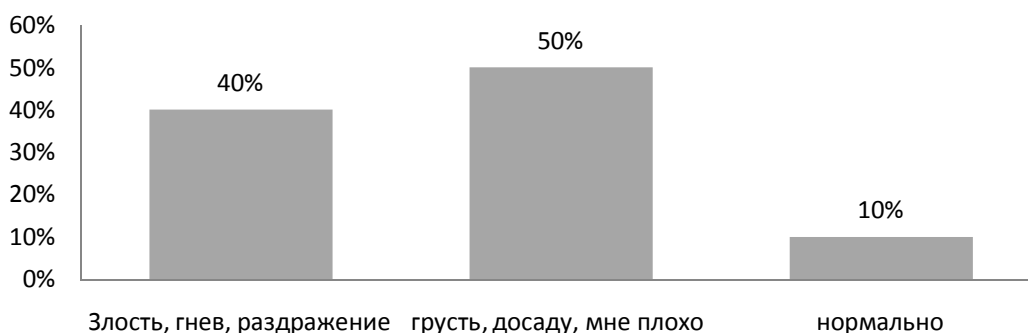


Рис. 39. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Когда я обижаюсь, то чувствую...» после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунков 38, 39 видно, что при возникновении чувства обиды дети по-прежнему в большей степени испытывают сильные негативные чувства: злость, гнев, раздражение. Но наблюдается незначительное снижение с 50%

до 40%. Школьники перестали винить самих себя (с 20% до 0%) и испытывают естественную реакцию – грусть, досаду (50%). 10% учащихся стали легче относиться к данному чувству («нормально»).

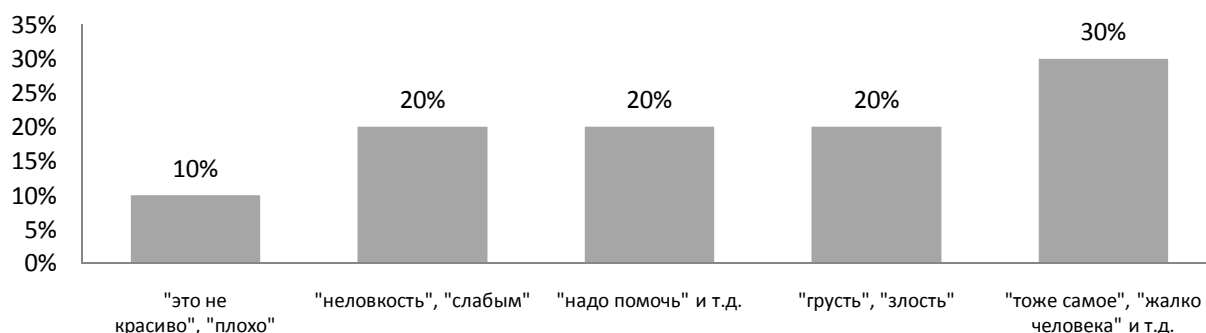


Рис. 40. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я вижу, как обижают другого, то чувствую...» до формирующего эксперимента (в %)

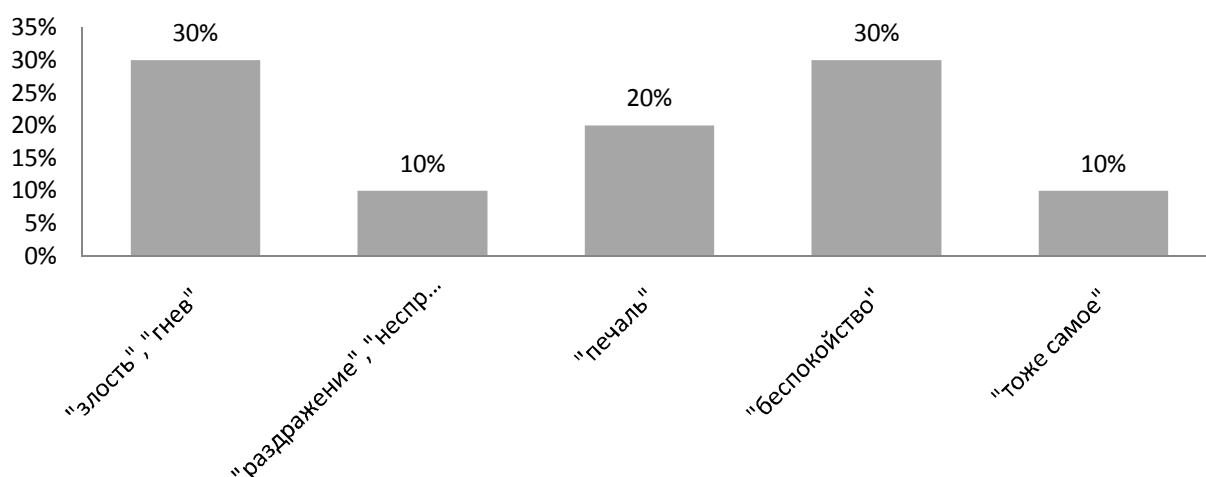


Рис. 41. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я вижу, как обижают другого, то чувствую...» после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунков 40, 41 видно, что после реализации формирующего эксперимента дети стали лучше дифференцировать свое эмоциональное состояние.

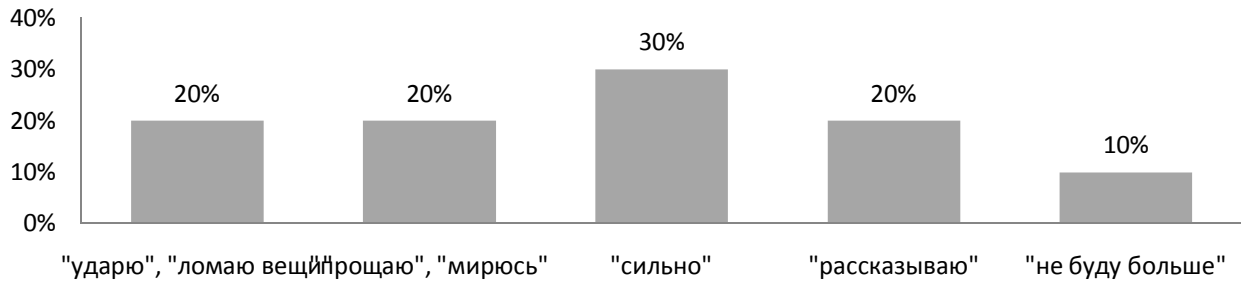


Рис. 42. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я обиделся, то почти всегда...» до формирующего эксперимента (в %)

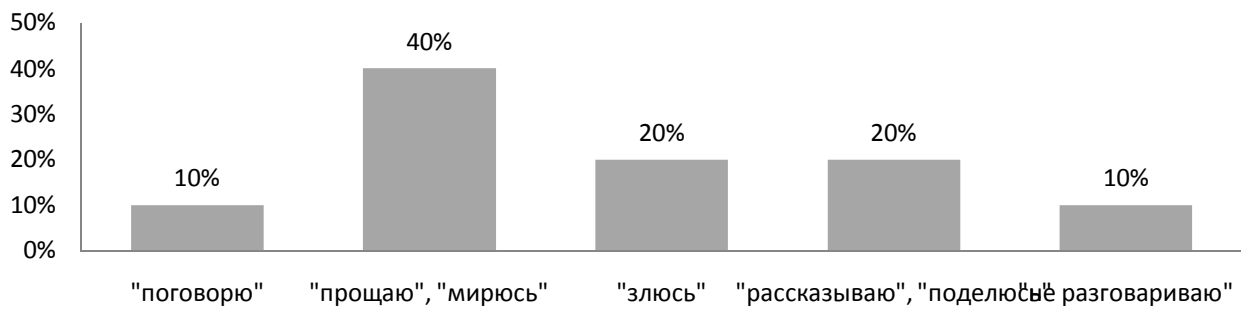


Рис. 43. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Если я обиделся, то почти всегда...» после формирующего эксперимента (в %)

Из представленных данных можно сделать вывод, что при возникновении обидной ситуации дети стали чаще прощать обидчика, не накапливать обиду.

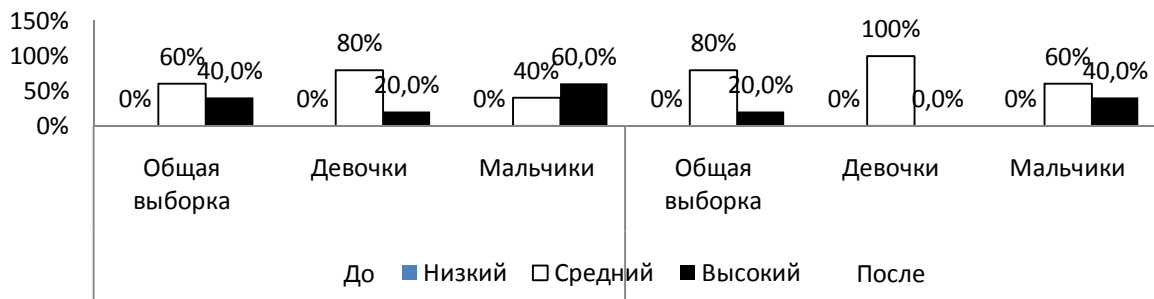
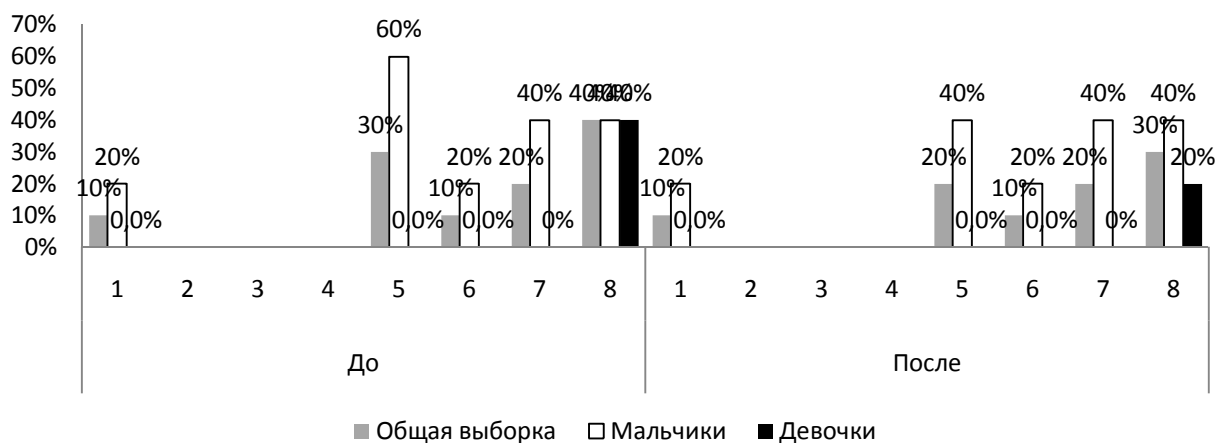


Рис. 44. Динамика уровня развития эмоционального компонента чувства обиды до и после формирующего эксперимента (в %)

Исходя из представленных данных и установленных критериев, уровней проявления чувства обиды, можно сделать вывод о том, повысилось число детей с оптимальной реакцией на причиняемые обиды, они стали меньше переживать данное чувство, проявлять враждебность, стали более лояльны в коммуникативных ожиданиях и оценке другого человека.

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ КОМПОНЕНТ ЧУВСТВА ОБИДЫ

### Результаты опросника Басса-Дарки



Условные обозначения:

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

Рис.45. Динамика распределения учащихся по формам проявления агрессивного поведения (высокий уровень) до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 45 видно, что число учащихся с высоким уровнем проявления обиды снизилось с 30% до 20%. Так же стало меньше детей с высоким уровнем чувства вины – с 40% до 30%. Незначительные изменения обусловлены временными рамками проводимой программы и трудностями

изменения поведенческих реакций, для изменения привычек требуется больше времени и практики.

### Результаты методики незаконченных предложений

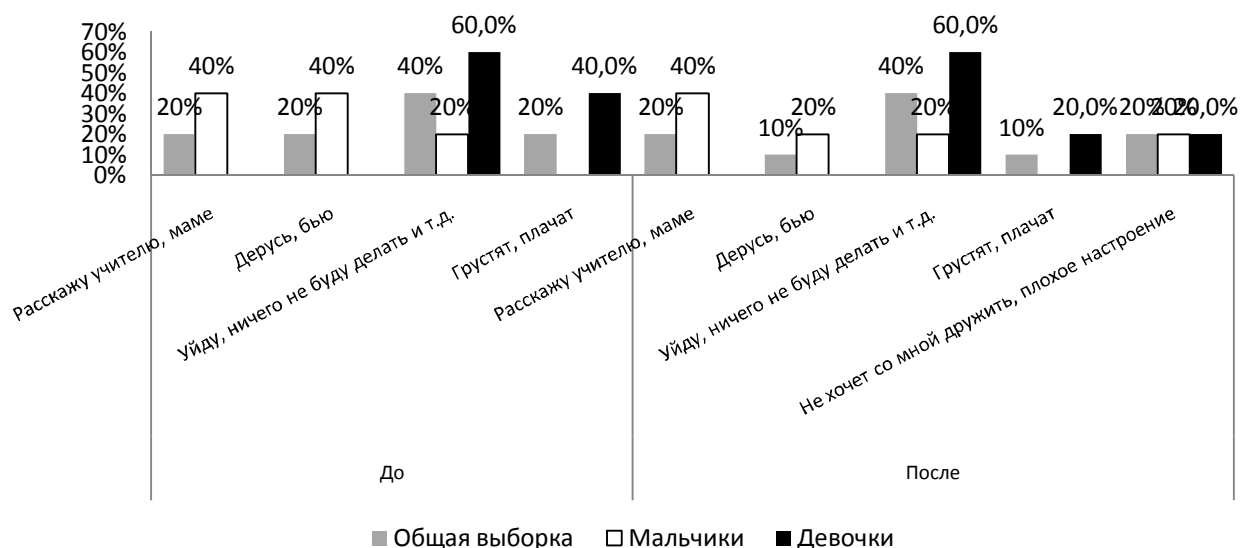


Рис. 46. Динамика реакции детей в ситуации обиды до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 46 видно, что в ситуации причинения обиды у младших школьников снизилось проявление агрессивной реакции («дерусь», «бью») с 20% до 10% (характерно для мальчиков), и эмоциональной («грущу», «плачу») с 20% до 10% (характерно для девочек). Появились когнитивные реакции свойственные в равной степени и девочкам и мальчикам (20%) – «не хочет со мной дружить», «плохое настроение».

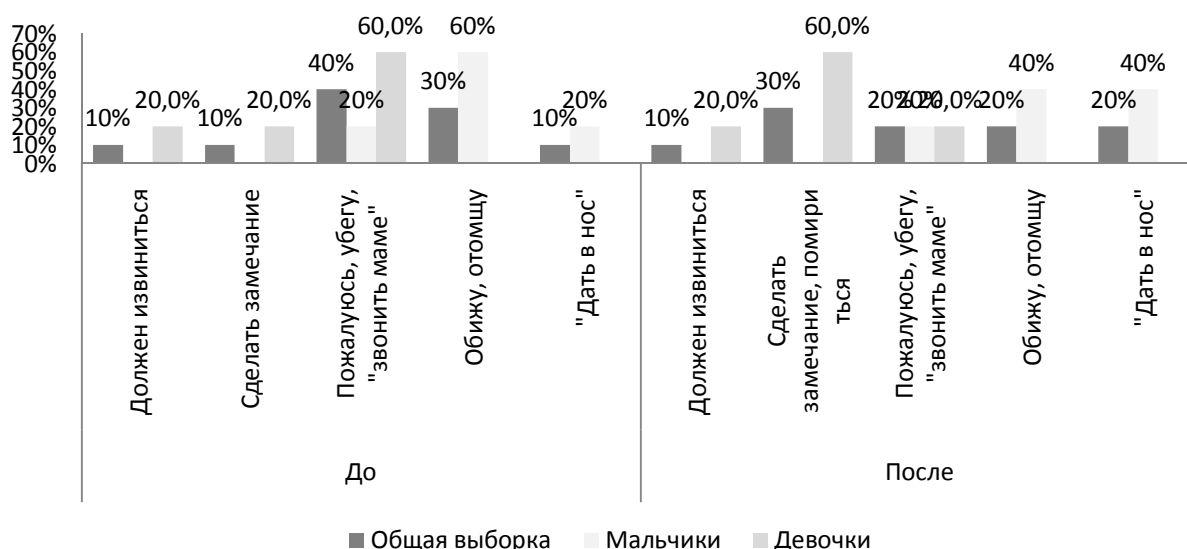


Рис. 47. Динамика встречаемости ответов на стимульную фразу «Тот, кто меня обижает...» до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 47 видно, что в результате проведенной программы, уменьшилось количество детей, которые хотят получить поддержку, кому-то пожаловаться с 40% до 20% (изменения характерны для девочек). А так же увеличилось число школьников, совершающих действия по отношению к обидчику с 10% до 30% (свойственно девочкам). Это говорит о том, что девочки стали лучше понимать себя, делают шаги по самостоятельному совладанию с ситуацией, готовы дать отпор обидчику. Желание отомстить (свойственно мальчикам) снизилось с 60% до 40%, при этом возросла агрессивная реакция с 10% до 20%. Что свидетельствует так же об улучшении понимания причин поведения другого человека, но недостаточной сформированности поведенческого компонента. Данный феномен соответствует возрастным особенностям младших школьников.

Динамика встречаемости ответов на стимульные фразы: «Если меня кто-то обидел, я...», «Когда тебя обидели, нужно обязательно...», «Если я обиделся, то почти всегда...» имеет незначительные изменения. Зеркальная реакция, проявление агрессии осталась на том же уровне, 50% (в большей степени свойственна мальчикам). Стремление разрешить ситуацию

увеличилось с 20% до 30% (свойственно девочкам). Желание получить поддержку и сдерживать свои эмоции остались на том же уровне, по 10%.

### Результаты методики Рене Жиля

**Таблица 9. - Динамика средних значений по октантам методики Рене Жиля (в баллах)**

Личностные особенности		Общая выборка		Мальчики		Девочки	
		До	После	До	После	До	После
Конфликтность, агрессивность		5	4,3	5,2	4,9	3	2,7
Социальная адекватность поведения	Активно-агрессивная реакция	3	3	4,1	3,5	2	2
	Пассивно-страдательная реакция	0,9	0,8	0,5	0,5	2	1,5
	Нейтральная, индифферентная реакция	2,5	3	2	2,3	2,4	3
Стремление к уединению, отгороженность		3,5	3	2	2	2,8	2,3

Из представленных результатов видно, что поведенческий компонент изменился лишь в незначительной степени. Это является возрастной нормой, т.к. у младших школьников еще недостаточно развит самоконтроль, рефлексия и преобладают моторно-аффективные реакции. Тем не менее есть тенденция к снижению у девочек и мальчиков конфликтно-агрессивных реакций, у мальчиков – активно-агрессивных реакций, у девочек – пассивно-страдательных реакций и отгороженности. Следовательно, дети научаются как справляться с агрессивной реакцией на обиду, так и «накачиванием, затаиванием» обиды. Для всей выборки в целом характерно увеличение пассивно-индифферентных реакций, т.е. спокойного отношения к ситуации.

### Результаты наблюдения за детьми

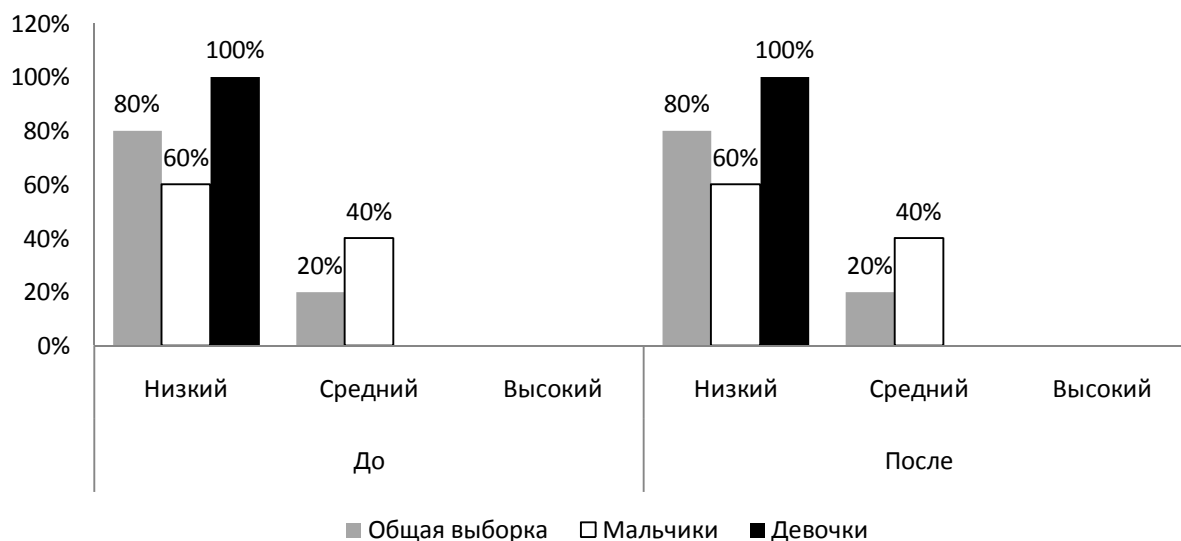


Рис.48. Динамика общего уровня поведенческих особенностей в ситуации обиды до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка 48 видно, что общий уровень поведенческих особенностей остался без изменений, но наблюдаются небольшие изменения в способах реагирования. Среди детей, вошедших в экспериментальную группу, преобладающим поведением был поиск защиты и поддержки (50% детей – 60% мальчиков, 40% девочек). На втором месте просматривались эмоциональные реакции – 40% детей (60% мальчиков, 20% девочек). Вербальная и физическая агрессия свойственна только мальчикам. В результате проведенной работы увеличилось количество детей, обращающихся за поддержкой с 50% до 70% (характерно для девочек и мальчиков).



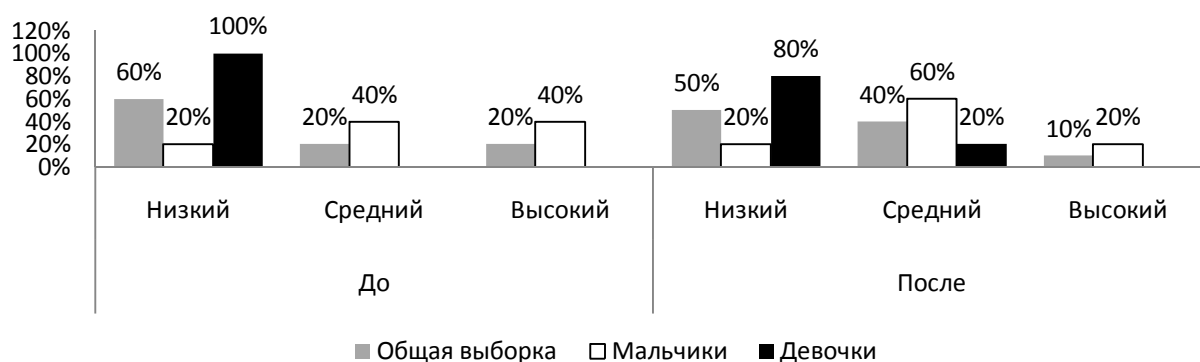


Рис. 49. Динамика итогового уровня развития поведенческого компонента чувства обиды до и после формирующего эксперимента (в %)

На рисунке видно, что после проведения формирующего эксперимента изменился показатель низкого уровня развития поведенческого компонента с 60% до 50% (свойственно девочкам) и так же высокого с 20% до 10% (свойственно мальчикам). Увеличился показатель среднего уровня с 20% до 40% (характерно для мальчиков и девочек). Незначительные изменения поведенческого компонента связаны с возрастными особенностями, возможного отсроченного эффекта проделанной работы.

## КОГНИТИВНЫЙ КОМПОНЕНТ ЧУВСТВА ОБИДЫ

### Результаты методики незаконченных предложений

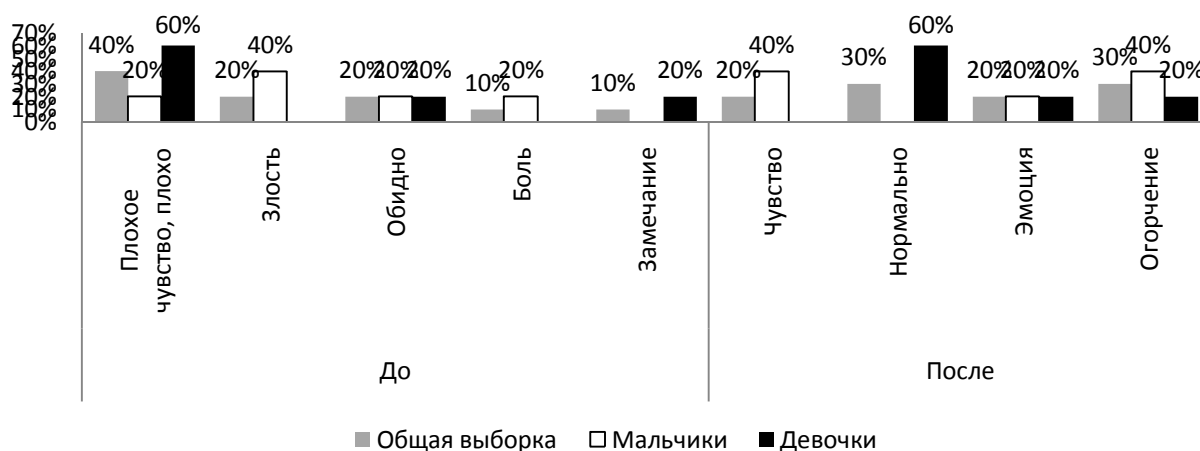


Рис. 50. Динамика представлений детей о том, что такое *обида* до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка видно, что произошли значительные перемены в представлении о том, что такое обида. Младшие школьники стали лучше понимать данное чувство, стали разрешать себе обижаться.

В описании обидчика так же наблюдается положительная тенденция.

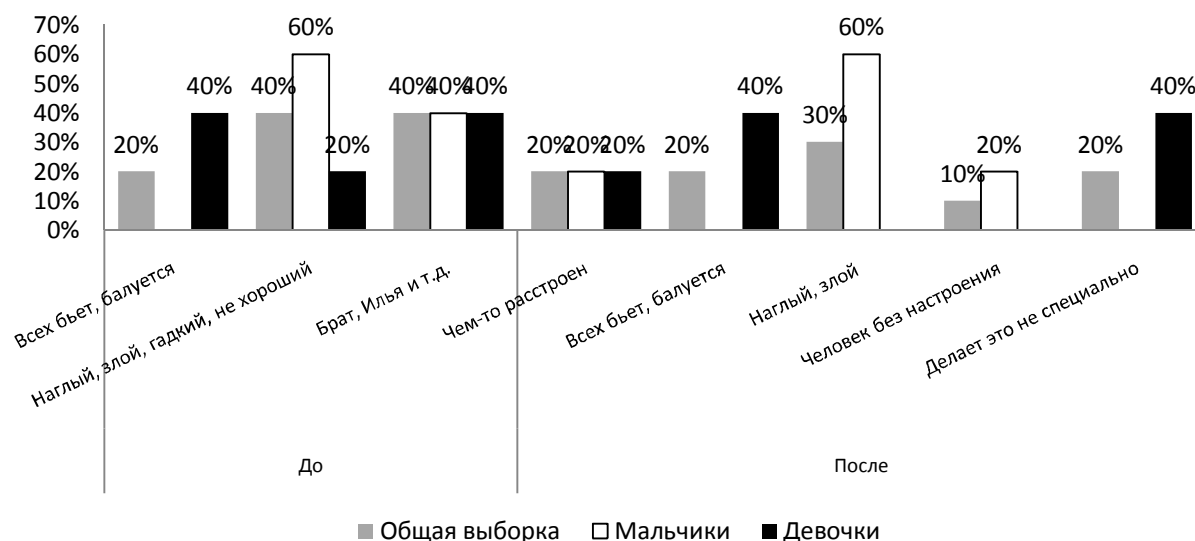


Рис. 51. Динамика описания обидчика младшими школьниками до и после формирующего эксперимента (в %)

Если до формирующего эксперимента дети делали акцент на личностных качествах обидчика, описывали своё поведение по отношению к обидчику (60%), то в результате проведенных занятий стали осознавать, что их могли обидеть не специально (40%), быть в плохом настроении (20%), забыть правила поведения (20%). Так же, до проведения эксперимента, дети часто указывали конкретное лицо (40%), чего после ответов практически не было (10%).

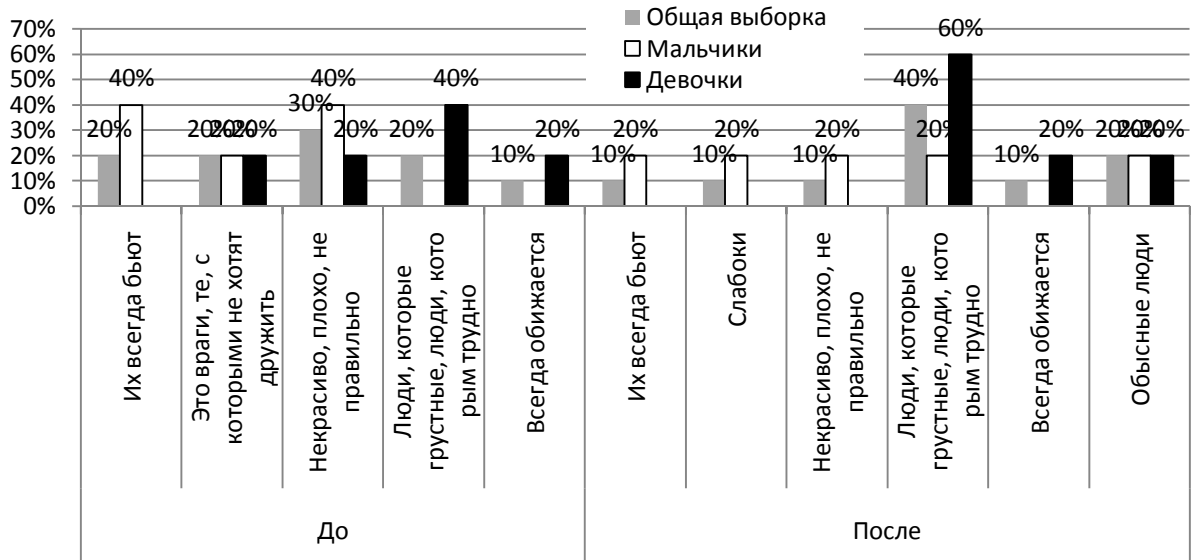


Рис. 52. Динамика ответов на стимульную фразу «Те, кто обижаются, это...» до и после формирующего эксперимента (в %)

В результате реализованной программы у детей возросло сострадание к обижающемуся (с 20% до 40%). Уменьшился запрет на то, что можно обижаться (с 30% до 10%).

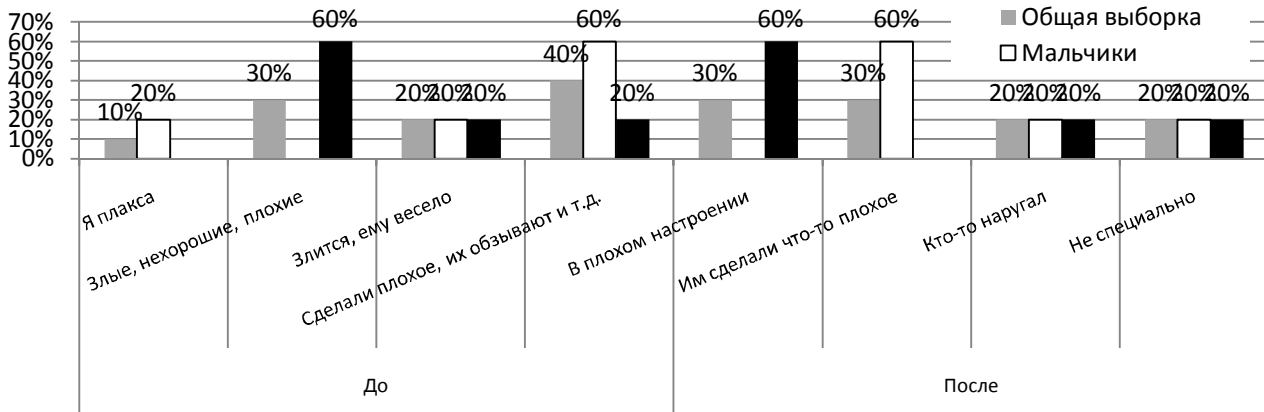


Рис. 53. Частота встречаемости ответов на стимульную фразу «Обычно обижают потому, что...» (в %)

Из рисунка хорошо видно, что у младших школьников изменилось представление о желании обидеть. Теперь дети понимают, что человек мог сделать это не специально, перестали винить самого себя и предполагают,

что у другого могло что-то случиться («плохое настроение», «кто-то отругал» и т.д.).



Рис. 54. Динамика ответов на стимульную фразу «Я понимаю, что если меня обидели, то...» до и после формирующего эксперимента (в %)

Из рисунка видно, что младшие школьники при причинении им обидного действия стали задумываться о причинах данного действия («не специально» - 20%), хотят разобраться в причинах («нужно поговорить» 30%).

### Результаты методики проективного сочинения на тему «Что такое обида?»

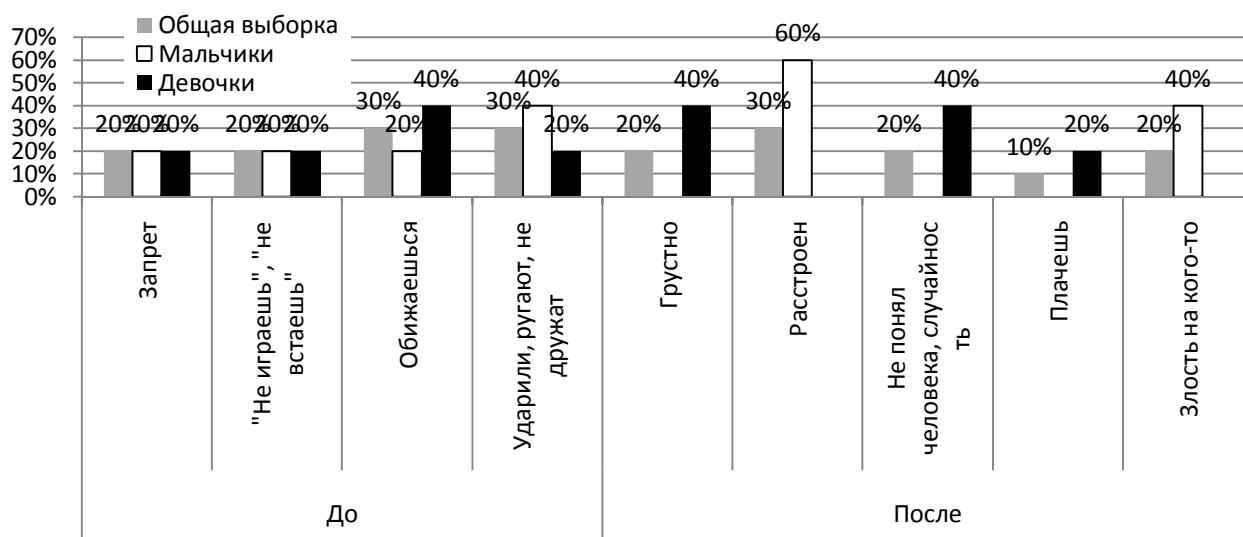


Рис. 55. Динамика представлений детей о том, что такое обида (в%)

Из рисунка видно, что у младших школьников изменилось представление о чувстве обиды. Дети стали делать акцент на эмоциональном состоянии (80%). Так же обозначили своё восприятие обидной ситуации (не понял человека, случайность) – 80%, свойственно только девочкам.

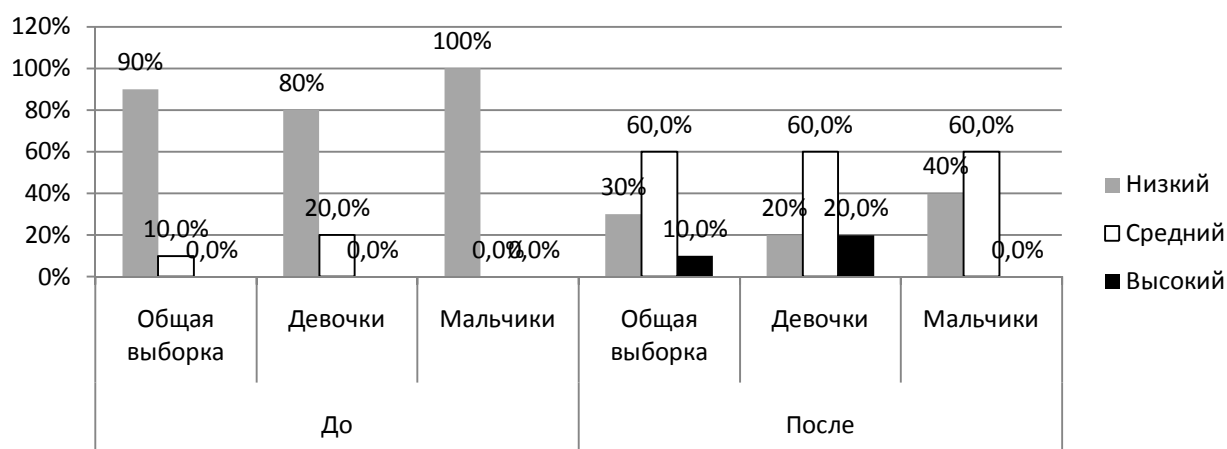


Рис. 56. Динамика итогового уровня развития когнитивного компонента чувства обиды (в %)

После проведения формирующего эксперимента наблюдается положительная динамика развития когнитивного компонента: число учащихся со средним уровнем увеличилось с 10% до 60%, с высоким – с 0% до 20%. Уменьшился запрет на чувство обиды, дети стали понимать, что это естественное чувство, из этого следует, что скорректирована негативная

установка на чувство обиды, младшие школьники начинают дифференцировать представления о причинах совершения обидных действий и наступления чувства обиды.

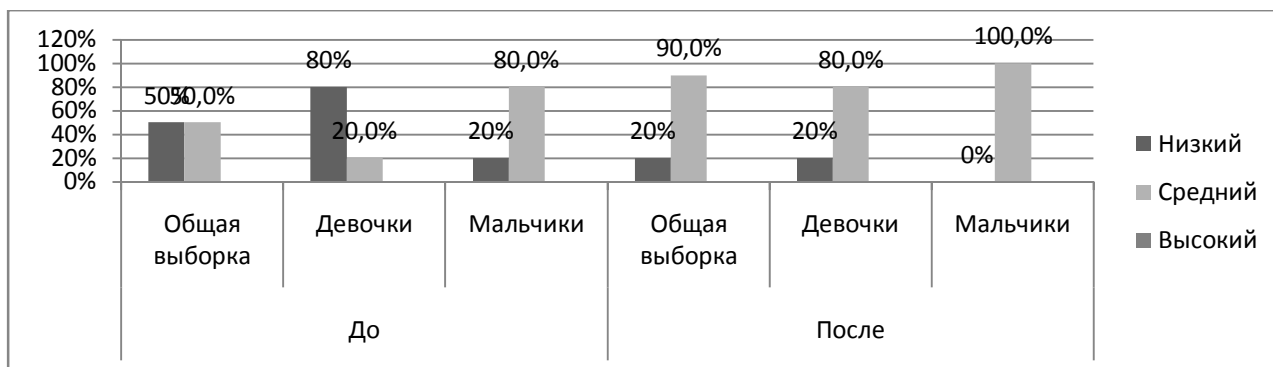


Рис. 57. Итоговый уровень проявления чувства обиды (в%)

За период проведения эксперимента участников с высоким уровнем проявления чувства обиды не появилось, что свидетельствует о том, что предложенная программа имеет профилактическое влияние на данное чувство (состояние некоторых участников осталось стабильным, без ухудшений, у других имеются качественные улучшения в когнитивном и эмоциональном уровнях). Показатель «низкий уровень» выраженности проявления чувства обиды снизился с 50% до 20% (примерно в 2 раза), за счет увеличения показателя «средний уровень» с 50% до 90% и неизменности показателя «высокий уровень». Таким образом, разработанная программа групповых консультаций оказала наибольшее положительное влияние на участников с низким уровнем проявления чувства обиды. Ознакомиться с индивидуальными данными по результатам исследования можно в приложении Г, таблицы 15, 16.

Когда родителям и учителю было предложено принять участие в эксперименте, то многие были скептически настроены, не воспринимали своё значение и влияние в профилактике обидчивости у детей, но уже в процессе первой встречи изменили настрой, общий эмоциональный климат стал более благоприятным, также появились заинтересованные и инициативные

родители. Отметим, что к середине эксперимента родители проявляли инициативу, интересовались успехами ребенка. Дети примерно с пятой встречи стали более сплоченными, дружными. Учитель стал больше уделять внимания детям в конфликтных ситуациях.

С целью проверки достоверности различий нами была проведена статистическая обработка полученных результатов с применением Т-критерия Вилкоксона. Между результатами экспериментальной группы до формирующего эксперимента и после него выявлены различия на 95% достоверности в уровнях проявления чувства обиды, то есть различия между уровнями проявления чувства обиды в экспериментальной группе являются статистически значимыми.

Можно сделать вывод, что целенаправленная психологическая помощь в форме группового консультирования оказала влияние на участников эксперимента, позволила повысить низкий уровень проявления чувства обиды в целом, и добиться существенных изменений по его отдельным компонентам. Младшие школьники стали лучше понимать данное состояние, дифференцировать обидные ситуации по степени значимости, оптимально реагировать в ситуации обиды, сохраняя межличностные отношения с участником конфликта.

## Выводы по Главе 2

Опираясь на результаты исследования можно сделать следующие выводы:

1. Низкий уровень проявления чувства обиды имеют 50% младших школьников. В большей степени свойственно девочкам (80%). Для них характерны трудности установления контактов, у кого-то возникают сложности с пониманием, осознанием чувства обиды, кому-то сложнее справиться со своими эмоциями, а кто-то еще плохо справляется с регуляцией своего поведения. Так же для детей с низким уровнем характерен низкий уровень рефлексии, самоуважения, завышенная и заниженная самооценка, неуверенное поведение. Девочкам и мальчикам свойственен низкий уровень когнитивного компонента. Так же прослеживается низкий уровень поведенческого компонента у девочек. Высокого уровня обнаружено не было. Средний уровень характерен для 50 % детей (в большей степени свойственно мальчикам – 80%). Такие школьники понимают своё состояние, дифференцируют обидные ситуации по степени значимости, сохраняют отношения, оптимально реагируют.
2. Исходя из особенностей младших школьников и возможностей организаторов, для реализации целей исследования мы рассматривали групповую форму консультирования. Она представляет собой систему групповых консультаций (встреч), использование на занятиях следующих форм организации деятельности: диалога, психологические упражнения, упражнения и техники арт-терапии, сказкотерапию.
3. После формирующего эксперимента в экспериментальной группе число испытуемых со средним уровнем проявления чувства обиды выросло почти в два раза – с 50% до 90% на фоне снижения числа участников эксперимента с низким уровнем проявления чувства обиды.



4. Покомпонентный анализ показывает наибольшие изменения в когнитивном направлении. Количество детей с низким уровнем уменьшилось с 90% до 30% за счет роста среднего уровня с 20% до 60%. Появилось 20% детей с высоким уровнем (свойственно для девочек).
5. Достоверность различий, выявленных у экспериментальной группы, подтверждена при помощи методов математической обработки данных — Т-критерий Вилкоксона — на высоком уровне достоверности (95%).
6. Опираясь на полученные результаты, можно заключить, что внедренная нами программа групповых консультаций эффективна в целях повышения уровня проявления чувства обиды, в особенности когнитивного компонента, у детей младшего школьного возраста, что подтверждает гипотезу исследования.

## Заключение

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

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

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

В результате констатирующего эксперимента было выявлено: с высоким уровнем проявления чувства обиды детей не обнаружено (0%); для 50% испытуемых характерен средний уровень проявления чувства обиды. И такое же количество младших школьников (50%) обладают низким уровнем проявления чувства обиды.

Для детей с низким проявлением чувства обиды характерно отсутствие представлений причин поведения другого человека, в большей степени сосредоточенны на эмоциях и чувствах, застревание в ситуации, злопамятность, ригидность в ожиданиях и оценке партнера по общению.

Учащиеся еще не способны понять истинные причины поведения другого человека. В развитии эмоционального и поведенческого компонентов между мальчиками и девочками существуют отличия. Высокий уровень проявления эмоций (проявление враждебности, долгое переживание, ригидные ожидания от партнеров по общению) свойственен мальчикам. Поведенческий компонент на низком уровне развития характерен для девочек, на высоком для мальчиков. Таким образом, в ситуации возникновения чувства обиды, мальчики реагируют более агрессивно, проявляя свою враждебность как на эмоциональном, так и на поведенческом уровне. У девочек поведенческие проявления выражены намного меньше, они предпочитают пассивно-страдательную реакцию. Из чего следует вывод, что чувство обиды приносит душевную боль, дискомфорт, мальчикам и девочкам.

С целью развития представлений о чувстве обиды, была разработана и апробирована программа групповых консультаций. Анализ данных формирующего эксперимента показал положительную динамику уровня проявления чувства обиды у младших школьников.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что групповое консультирование будет результативно в целях преодоления представлений о чувстве обиды у детей младшего школьного возраста.

Результаты исследования могут быть использованы практикующими психологами образовательных школ, дошкольных учреждений.

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

**Список используемых источников**

1. Авидон И., Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. СПб.: Речь. 2010. 256 с.
2. Агеев В.С. Психология межгрупповых отношений. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. - 144 с.
3. Агеева З.А., Гриценко М.С. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. 2009. № 1. с. 19-23.
4. Алексеева А.В. (Веденичева) Особенности поведения застенчивых детей и методы их воспитания. Дис. канд. Псих. Наук. Ленинград, 1976.
5. Андреева Г.М. Социальная психология,- М., 1988. 429 с.
6. Аржанова А.И. Товарищество и дружба детей дошкольного возраста. Дис. канд. Псих. наук. Саратов, 1950.
7. Архипкина О.С. Реконструкция субъективного семантического пространства, означающего эмоциональные состояния. / Вестник Московского университета, серия 14, психология, 1981, 2, с. 40-46.
8. Асмолов А.Г. Личность; психологическая стратегия воспитания. - М.,1985. 207с.
9. Бажин Е.Ф., Корнева Т.В., Эткинд А.М. Исследование образного уровня восприятия эмоций. / Психологический журнал, 1981, т. 2, 4, с. 81 — 84.
10. Белкин А.С. Отклонения в поведении школьников. Свердловск, 1973. - 138 с.
11. Берне Р. Развитие Я концепции и воспитание. - М., 1986. - 311 с.
12. Блонский П.П. Психология младшего школьника. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 575 с.
13. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. М., 1978. - 309 с.
14. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком. Л., 1965. - 123 с.
15. Бодалев А.А. Личность и общение. М., 1994. - 19 с.

16. Бодалев А.А. Психология личности. -М., 1988. 187 с.
17. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «Модэк». 1997. 350 с.
18. Вагин И.О. Ты: практическая психология. – М.: Росткнига. 2000. 160 с.
19. Величко М. Копинг-стратегии и психологическая защита. 2012. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psy-diagnoz.com/theories/104-koping-strategii.html>
20. Вилюнас В.К. Основные проблемы психологической теории эмоций Психология эмоций: тексты под ред. Вилюнаса В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. - М.: Изд-во МГУ, 1984. - 288 с.
21. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. С-Пб., 1997. - 224с.
22. Выготский Л.С. Детская психология. М., 1982. - 432с.
23. Выготский Л.С. Проблема возрастной периодизации детского развития. / Вопросы психологии, 1972, 2, с. 114 -123.
24. Гаврилова Т.П. О воспитании нравственных чувств. -М., 1984. 80 с.
25. Гассин Э.А. Психология прощения. / Вопросы психологии, 1999, 4, с. 93 -103.
26. Гласс Дж., Стэнли Дж. Статистические методы в педагогике и психологии.-М., 1976.-494 с.
27. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
28. Гордеева О.В. Развитие у детей представлений об амбивалентности эмоций. / Вопросы психологии, 1994, 6, с. 25- 36.
29. Гранская Ю.С. Распознавание эмоций по выражению лица. Дис. канд. Псих. наук. СПб., 1998. - 175 с.
30. Далай-лама, П. Экман. Мудрость Востока и Запада. Психология равновесия. Спб.: Питер. 2012. 304 с.
31. Доценко Е.А. Не будь попугаем, или как защититься от психологического нападения. Тюмень, 1994. - 112 с.
32. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М., 1993.- 192 с.10. Зинурова Р.И. Этнос и личность: психология и педагогика:

- Учебное пособие. В 2 ч. – Ч.1./ – Казань: АСО (КСЮИ). 2005. 190 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.znate.ru/>
33. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. - М., 1997.- 192 с.
34. Кори, Д. Теория и практика группового консультирования / Д. Кори ; пер. с англ. Е. Рачковой. – М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 640 с.
35. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. Учебное пособие. - 9-е издание. – Спб.: Питер. 2012. 940 с.
36. Крутецкий В.А., Лукин Н.С. Психология школьника. - М.: Норма, 2007. - 316 с.
37. Лаврентьева Е.В. Веселые пословицы и поговорки. – М.: РООССА. 2014. 143 с.
38. Леонгард К. Акцентуированные личности. Пер. с нем. Ростов н/Д.: Феникс. 1997. 544 с.
39. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Генезис. 2000. 192 с.
40. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Забытые обиды. // Крестьянка. 1996. № 5. с. 28-30.
41. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Прочь, обида! // Семья и школа. 1996. № 4. с. 10-12.
42. Набатова М.А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: дис. ... канд. пед. наук. Кострома. 2005. 165 с.
43. Национальная психологическая энциклопедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/793/word/yemocionalnaja-decentracija>
44. Николаева Е.И. Детская обида: ее причины и последствия. // Народное образование. 2013. № 2. с. 247-251.

45. 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>
46. Ольшанский Д. В. Обида. // Диалог. 1991. № 17. с. 11-13.
47. Орлов Ю.М. Искусство прощать обиды. // Семья и школа. 1994. № 7. с. 15-16.
48. Орлов Ю.М. Как быть с обидчиком? // Семья и школа. 1994. № 8. с. 14-15.
49. Орлов Ю.М. Кто выбирает обиду? // Семья и школа. 1994. № 6. с. 12-13.
50. Орлов Ю.М. Лекции учебного сезона 1998-1999 гг. Лекция «Философия жизни и счастье. Саногенное и патогенное мышление» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://radarsgm.ru/lexio.html>
51. Орлов Ю.М. Размышление обиды. – М.: Импринт – Гольфстрим. 1997. 40 с.
52. Панфилов А. Когда заживают обиды. // Первое сент. 1997. № 37. с. 2.
53. Психологический словарь. А.Я. Психология [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://azps.ru/handbook/>
54. Психология человека от рождения до смерти. Под редакцией А.А. Реана. Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК. 2002. 656 с.
55. Психологос. Энциклопедия практической психологии. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psychologos.ru/>
56. Реан А.А. Психология изучения личности: учеб. пособие. – Спб., Издательство Михайлова В.А. 1999. 288 с.
57. Рувинский Л.И. Самовоспитание чувств, интеллекта, воли. М., 1983.- 158 с.
58. Рувинский Л.И., Хохлов С.И. Как воспитать волю и характер. М.,1986,- 144 с.
59. Слуцкий В.М. Влияние оценки взрослого на формирование отношения к себе у детей. Дис. канд. псих.наук. М, 1985.

60. Стовбчатый П.А. Судьба. Фатализм. Смерть: последнее утешение. – М.: АСТ-ПРЕСС. 2001. 431 с.
61. Таргакова М.З. Психология обиды. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://орфографика.рф/marina-targakova-psihologiya-obidy>
62. Теория символического интеракционизма. // Гуманитарный портал. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psyera.ru/5428/teoriya-simvolicheskogo-interakcionizma>
63. Традиция. // Русская энциклопедия. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [http://traditio-ru.org/wiki/Манипулятор\\_\(психология\)](http://traditio-ru.org/wiki/Манипулятор_(психология))
64. Трейси Б., Шеелен Франк М. Личность лидера. Попурри. 2008. 288 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.e-reading.club>
65. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1. Пер. с нем. – М.: Генезис. 1998. 106 с.
66. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1980. - 128 с.
67. Шапарь В.Б. Тренинг ведущих видов деятельности личности. Ростов н/Д.: Феникс. 2007. 365 с.
68. Шапкина А Н. Психотерапевтическая работа с обидой // МПЖ. 2005. № 3.
69. Шингаров Г.Х. Эмоции и чувства как формы отражения действительности. М., 1971.-223 с.
70. Шмелев А.Г. Острые углы семейного круга. Психология обыденной жизни. – М.: Знание. 1986. 96 с.
71. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор. 1992. 128 с.
72. Enright R. D. The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. / W.M. Kurtiness, J.L. Gerwartz. Handbook of moral behavior and development. V 1: Theory. Hillsdale, NJ: LEA, 1991. P. 123 -152.
73. Enright R. D., Zell R.L. Problems encountered when we forgive one another. / J. Psychol. And Christianity. 1989. N8. P. 52-60



74. Hargrave T.D. Families and forgiveness: Healing wounds in the intergenerational family. NY: Brunner / Mazel, 1994.
75. North J. Wrongdoing and forgiveness. / Philosophy. 1987. N 62. P.499 - 508.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Методика незаконченных предложений**

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

**Критерии наблюдения**

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



**Таблица 1. – Уровень развития самооценки у учащихся 2 «В» класса по результатам методики «Лесенка»**

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

Таблица 2. – Уровень развития самооценки у учащихся 2 «А» класса по результатам методики «Лесенка»

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

## Приложение Б

**Таблица 3. – Уровень развития самоуважения у учащихся 2 «В» класса по результатам методики «Шкала М. Розенберга»**

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



**Таблица 4. – Уровень развития самоуважения у учащихся 2 «А» класса по результатам методики «Шкала М. Розенберга»**

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

Таблица 5. – Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности  
 2 «В» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности»

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

Таблица 6. – Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности 2 «А» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности»

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

Таблица 7. – Уровень развития ригидности у учащихся 2 «В» класса

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

Таблица 8. – Уровень развития ригидности у учащихся 2 «А» класса

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

Таблица 9. – Данные по опроснику Басса-Дарки учащихся 2 «В» класса

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

Таблица 10. – Данные по опроснику Басса-Дарки учащихся 2 «А» класса

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

Таблица 11. – Данные по фильм-тесту Рене Жиля учащихся 2 «В» класса

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



Таблица 12. – Данные по фильм-тесту Рене Жиля учащихся 2 «А» класса

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

Таблица 13. – Карта наблюдения за поведением учащихся 2 «В» класса

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

Таблица 14. – Карта наблюдения за поведением учащихся 2 «А» класса

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

Таблица 15. – Уровень развития проявления чувства обиды у учащихся 2 «В» класса

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

Таблица 16. – Уровень развития проявления чувства обиды у учащихся 2 «А» класса

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

**Программа коррекции и развития представлений о чувстве обиды  
у младших школьников**

**Консультация № 1**

**Тема:** «Доверительные отношения»

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** доска (планшет) для рисования, мел или маркеры, дневники для работы на каждого ребенка.

**1. Организационный этап**

**Приветствие**

- Здравствуйте, Дети! Рада вас видеть! Нас ждет несколько встреч, где мы будем играть, рисовать, выполнять различные упражнения, чтобы познакомиться с чувством обиды, узнать про него все тайны. Сегодня для нас главное быть дружными и поддерживать друг друга, чтобы каждый ощущал безопасность, смог получить пользу и узнать что-то новое.

**Самопрезентация участников**

- Мы уже с вами немного знакомы, но сегодня сделаем это иначе.

**Упражнение «Имя»**

Время: 5 мин.

Цель: знакомство участников.

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

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

## Упражнение «Брыкание»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, снятие напряжения.

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

### Вводим правила работы

Время: 3-5 минут.

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

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

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

## 2. Основной этап

### Консультативная беседа по теме

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
- Что такое обида, какую роль она играют в жизни	<b>Обида</b> – нормальная и естественная реакция. Обида это «один из видов психологической защиты, т.е. нормальная

<p>человека?</p> <p>- Что такое обидчивость?</p> <p>- Есть ли негативные последствия, когда человек часто обижается?</p> <p>- Что будет, если прятать обиду?</p> <p>- На кого больше обижаются?</p> <p>- Как можно справиться с обидой?</p>	<p>психологическая реакция, цель которой – снизить психическое напряжение». Обидчивость же, становясь чертой характера, способствует формированию соответствующего типа личности, нарушает его адаптационные возможности.</p> <p>Обиженный человек испытывает ряд негативных эмоций, одной из которых является гнев. Если гнев сдерживается, то ход мыслей сменить очень трудно, и напряжение накапливается. При проявлении гнева возникает иллюзия нейтрализации эмоции. С одной стороны человек получает разрядку, с другой, появляется склонность к эмоциям. В таком состоянии вспоминаются и прошлые обиды.</p>
---	---

### Упражнение «Зайки и слоники»

Время: 5-7 мин.

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

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

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

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как.



Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

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

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **Игра «Дорисуй картинку»**

Время: 7-10 мин.

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

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

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

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

### **3. Завершающий этап**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы поговорим об эмоциях, тема встречи звучит так: «Мир эмоций и чувств». А сейчас давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можете предложить группе?

## **Консультация № 2**

**Тема: «Мир эмоций и чувств»**

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** барометр, карта эмоций на ватмане, магниты.

### **1. Организационный этап**

#### **Приветствие**

- Добрый день! Мы начинаем нашу вторую встречу, которая называется «Мир эмоций и чувств».

#### **Ритуал приветствия «Бегущие огни»**

Время: 3-5 мин.

Цель: активизация, преодоление скованности участников в начале занятия.

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

## **Самопрезентация настроения участников.**

### **Упражнение «Барометр настроения»**

Время: 3-5 мин.

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

Ход работы: ведущий показывает настоящий барометр и рассказывает о его действии. Детям предлагается показать свое настроение (как барометр показывает погоду) только руками: плохое настроение – ладони касаются друг друга, хорошее – руки разведены в стороны.

## **2. Основной этап**

### **Консультативная беседа по теме**

- Тема сегодняшней встречи «Мир эмоций и чувств». Давайте поговорим об этом. Хочу вам напомнить, что эмоции нам нужны для того, чтобы соприкоснуться с реальностью, иметь свое отношение к ней. Задумывались ли вы хоть иногда, насколько мир наших чувств и эмоций разнообразен?

### **Упражнение «Путешествие по Стране Эмоций»**

Время: 7-10 мин.

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

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

### Упражнение «Лицо»

Время: 7-10 мин.

Цель: развить понимание состояния другого человека, его настроение.

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

#### Теоретическая справка для выводов ведущего

##### Виды эмоций.

**Положительные:** удовольствие, восторг, радость, уверенность, симпатия, любовь, нежность, блаженство.

**Негативные:** злорадство, месть, горе, тревога, тоска, страх, отчаянье, гнев.

**Нейтральные:** любопытство, изумление, безразличие.

##### Функции эмоций.

1. **Сигнальная.** Эмоции как реакция на происходящее в окружающем мире. Сигнал о

том, что что-то изменилось.

**2. Регулирующая.** Эмоции направляют поведение человека, заставляют двигаться вперед или наоборот прекратить действие.

**3. Защитная.** Эмоции говорят о полезном или вредном воздействии на организм, помогая ему приспособиться.

**4. Компенсаторная.** Эмоции способны мобилизовать человека, компенсировать недостаточность информации или недостаточность возможностей человека для решения какой-либо проблемы.

**5. Творческая.** Творческий процесс невозможен без эмоций.

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **Упражнение «Рисование чувств»**

*Цель:* осознание эмоций и разрядка эмоций, активизация творческого начала и развитие образного мышления.

*Инструкция:* Будем изображать негативное чувство (печаль, страх, гнев и др.). «Вспомните, когда вы в последний раз переживали его. Какого оно цвета? Какой формы? Попробуйте изобразить это чувство. Используйте абстрактные образы и заполните весь лист».

*Примерные вопросы для обсуждения.* Опишите свое состояние во время выполнения упражнения, чувства, ощущения? после? О чем могут рассказать цвет и линии? Какой образ у вас получился? Как вы это объясните? Какие чувства у вас вызывает ваш образ?

### **3. Завершающий этап**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы поговорим о самооценке. А сейчас давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

## Консультация № 3

**Тема:** «Моя самооценка»

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** листочки и ручки на каждого ребенка

### 1. Организационный этап

#### Приветствие

- Добрый день! Мы начинаем третью встречу, которая называется «Моя самооценка».

**Ритуал приветствия (5 мин)**

**«Барометр настроения» (см. конс 2)**

**Самопрезентация настроения участников после рабочего дня**

#### Игра-разминка «Минута шалости»

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, раскрепощение, снятие напряжения.

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

Далее следует обсуждение:

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

### 2. Основной этап

#### Консультативная беседа по теме

- Мы уже много говорили о нашем эмоциональном мире, он очень разнообразен и трудноописуем словами. Тема сегодняшней встречи «Моя самооценка». Как вы думаете, что это значит? Для чего она нужна человеку?

## **Игра «Психологический автопортрет»**

Время: 10-15 мин.

Цель: развитие адекватной самооценки, рефлексии.

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

### **Теоретическая справка для выводов ведущего**

Самооценка участвует абсолютно во всех видах деятельности человека. Умение оценивать закладывается с самого раннего детства, а дальнейшее его формирование и совершенствование происходит постепенно, под влиянием обстоятельств и различных жизненных ситуаций.

В старшем дошкольном возрасте ребенок уже осознанно сравнивает себя со сверстниками, оценивает поступки окружающих, которые тоже влияют на внутреннее «я», оценивая его смотрит на свои умения и итоги той или иной деятельности.

Важно уметь разделять ребенка и его поступки. То, что он совершил что-то плохое, не значит, что плохой и сам ребенок. Ваш малыш должен мыслить примерно так: «Я хороший и мне по силу исправить собственные ошибки». Такая позиция станет дополнительным стимулом на пути к совершенствованию себя.

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **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.

### **3. Завершающий этап**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, в следующий раз мы поговорим о том «Как понять себя и другого человека». Давайте подведем итоги.



- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

#### **Консультация № 4**

**Тема: «Как понять себя и другого человека?»**

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** доска, мел или планшет с маркерами, карандаши, фломастеры

#### **1. Организационный этап**

##### **Приветствие**

- Добрый день! Мы начинаем нашу четвертую встречу, которая называется «Как понять себя и другого человека»

**Ритуал приветствия (5 мин)**

##### **Самопрезентация настроения участников**

##### **Разминка «Счет»**

Время: 3-5 мин.

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы.

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

#### **2. Основной этап**

##### **Консультативная беседа по теме**

- Мы много говорили о эмоциональном мире, о том, как можно осознать эмоции, как трансформировать их, что такое самооценка и как она влияет на человека. Тема сегодняшней встречи: «Как понять себя и другого человека».

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Давайте вспомним какие мы знаем эмоции?</li> <li>- Как они отражаются на человеке?</li> <li>- Как можно понять, что человек злится, расстроен и т.п.?</li> <li>- Какие негативные эмоции вы знаете?</li> <li>- Для чего они нужны?</li> <li>- Полезны ли они?</li> </ul>	<p>1. Люди понимают других в том случае, когда воспринимают свое прошлое как необходимый опыт. Они, как правило, используют разные пути и приемы для достижения своей цели. Причем смотрят на неудачу, как изобретатель лампочки Эдисон: "Я нашел тысячу способов как нельзя сделать лампочку". А не ошибся тысячу раз, пусть даже всякий раз по другому. В идеале все, что требуется - это не повторять ошибок. Люди способные понять другого, прекрасно помнят, что чувствовали, когда у них возникали серьезные проблемы. Они очень остро реагируют на неприятности, поэтому делают все для того, чтобы они никогда не повторились.</p> <p>2. Они уделяют самое пристальное внимание всему, что люди говорят, как говорят и как при этом выглядят. Благодаря этому им гораздо легче точно запомнить все, что говорят другие.</p> <p>3. Они постоянно следят за реакцией человека — его движениями, жестикующией и выражением лица — и поэтому знают, как действуют на других и как другие действуют на них.</p> <p>4. Они не боятся открыто выразить все свои эмоции — от гнева и страха до любви, поскольку всегда знают, что чувствуют в любой конкретной ситуации.</p> <p>5. Они настолько восприимчивы ко всему, что происходит вокруг, что легко избегают угрозы стать жертвой в потенциально опасных для их здоровья и жизни ситуациях.</p> <p>6. Они уверены в себе. Они знают, что не только выживут, но и победят, потому что умеют окружать себя надежными людьми.</p> <p>7. Уделяя большое внимание даже незначительным деталям, они одновременно видят картину в целом и способны наслаждаться мелкими радостями жизни.</p> <p>8. У них хорошая память, которую они развивают, внимательно следя за тем, что происходит вокруг, и изучая людей, с которыми им приходится иметь дело.</p> <p>9. В своем бизнесе они чаще принимают удачные решения, чем неудачные. Если они идут на риск, то тщательно взвешивают все "за" и "против", поскольку им известно множество нюансов и возможных подходов к решению стоящих перед ними задач.</p> <p>10. Они доверяют своей интуиции и своему личному опыту и не поддаются чужому влиянию. Благодаря своему широкому кругозору они редко выбирают себе в друзья и товарищи людей, способных доставить им одни огорчения и неприятности. Поступая таким образом, вы обнаружите, что стали неизмеримо лучше понимать, что другие действительно имели в виду и что они на самом деле собой представляют. И чем активнее вы будете применять свои знания на практике, тем скорее научитесь отличать порядочных людей от тех, кто</p>

	<p>способен доставить больше неприятностей и проблем. Прежде чем завязать те или иные деловые или личные отношения, стоит остановиться, сделать паузу - на минуту, две, присмотреться к выражению лица и жестикуляции другого человека, прислушаться к тому, что и как он говорит, и самое важное понять, какое он на нас производит впечатление. Например, вы осознаете, что не должны иметь с человеком никаких дел, потому что он вам совершенно противопоказан, но все равно на это идете. В этом случае вам нужно просто помнить, что отношения с подобными людьми не только доставят вам переживания, но и подорвут здоровье. Как только поймете, что из-за кого-то ваша жизнь буквально может оказаться в опасности, вам станет гораздо легче сказать такому человеку "нет", ибо здоровье и благополучие, конечно, превыше всего. Взяв себе за правило останавливаться, осматриваться и прислушиваться всякий раз, когда встречаете нового человека, вы разовьете у себя потрясающую пронизательность в отношении других людей. И когда вам нужно будет принять принципиальное решение, касающееся какого-либо человека, вы сделаете правильный и точный выбор.</p>
--	--

- Очень важно понимать самого себя и других людей.

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **Упражнение «Нарисуй эмоцию»**

Время: 7-10 мин.

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

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

#### **Дерево негативных эмоций Брайана Трейси**

Время: 5-7 мин.

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

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

### **3. Завершающий этап**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, мы много говорили об эмоциях, чувствах другого человека, его настроении и причин поведения. Следующая тема будет посвящена гибкости мышления. А сейчас давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

#### **Консультация № 5**

**Тема:** «Гибкость мышления»

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** карандаши, ручки, фломастеры.

#### **1. Организационный этап**

##### **Приветствие**

- Добрый день! Сегодня мы работаем над гибкостью мышления, т.е. над вашим воображением, творческим мышлением.

**Ритуал приветствия (5 мин)**

##### **Разминка «Хвост дракона»**

Время: 3-5 мин.

Цель: разминка, снятие напряжения.

Ход работы: все участники встают друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящего человека. Ведущий просит представить, что сейчас вся группа превратится в большого голодного дракона, настолько голодного, что он будет охотиться за собственным хвостом. Участник, находящийся в самом начале, – это голова дракона; участник, замыкающий цепочку, – хвост

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

## 2. Основной этап

### Консультативная беседа по теме

- Сегодня мы говорим о воображении, творческом мышлении.

#### **Упражнение «Перечень возможных причин»**

Время: 10 мин.

Цель: развитие широты мышления, всестороннего анализа.

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

<b>Топик-гайд</b>	<b>Теоретическая справка для выводов ведущего</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое гибкость мышления?</li> <li>- Что такое творчество?</li> <li>- Что такое воображение?</li> <li>- На что влияет</li> </ul>	<p>Гибкостью мышления называется способность человека к быстрому и легкому поиску новых стратегий решения.</p> <p>Гибкость мышления это умение свободно распоряжаться исходным материалом, устанавливать ассоциативные связи и переходить в поведении и мышлении от явлений</p>

творческое мышление?	<p>одного класса к другим, часто далеким по сути. Гибкость ума это способность видеть ситуацию в развитии: раскладывать ее на составляющие, перераспределять, взглянуть на проблему (задачу) под иным углом и суметь спрогнозировать всевозможные варианты исхода того или иного события. Гибкое мышление способно к многоуровневому познанию и всестороннему пониманию.</p> <p>Человек, обладающий гибкостью ума, проще воспринимает изменения, происходящие во внешнем мире. Гибкое мышление помогает нам своевременно принимать правильные решения, разрешать внутренние противоречия и конфликты.</p>
----------------------	---

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **Упражнение «А что если?»**

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие гибкости мышления.

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

#### **Упражнение «Всё не так»**

Время: 5-7 мин.

Цель: развитие гибкости мышления.

Ход работы: нужно попробовать писать так, как если бы это делала обезьяна (держа ручку правой нижней ногой); чистить зубы, как тираннозавр (прижимая постоянно локти к телу, мастерский навык – тремя пальцами, не пользуясь большим).

### **3. Завершающий этап.**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, мы поговорили о значимости творческого мышления, узнали, что такое гибкость мышления. Давайте подведем итоги.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

#### **Консультация № 6**

**Тема:** «Что же такое обида»

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** ручки, карандаши, фломастеры, текст стихотворения на каждого ребенка

#### **1. Организационный этап**

##### **Приветствие**

- Добрый день! Сегодня тема звучит так: «Что же такое обида». Мы поговорим о том, как люди реагируют в обидных ситуациях, по каким причинам могут обидеть, как реагировать при причинении обиды.

**Ритуал приветствия (5 мин)**

##### **Разминка**

Время: 3-5 мин.

Цель: снятие напряжения.

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

## «Проигрывание ситуаций»

Время: 10-15 мин.

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

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

*Примеры ситуаций:*

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

## 2. Основной этап

### Консультативная беседа по теме

- Сегодня мы продолжаем разговор о чувстве обиды.

<b>Топик-гайд</b>	<b>Теоретическая справка для выводов ведущего</b>
-------------------	---



<p>- Вспомните что такое обида?</p> <p>- Как она влияет на человека?</p> <p>- На его взаимоотношения с окружающими?</p> <p>- Как ведет себя человек в обидной ситуации?</p> <p>- Думает ли о причинах поведения другого человека (обидчика)?</p>	<p><b>Редукция профессиональных достижений (компонент выгорания)</b> - возникновение у работников чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. Важное проявление синдрома выгорания — это постепенно нарастающее недовольство собой, уменьшение чувства личной успешности, развивающиеся безразличие и апатия, уменьшение ощущения ценности своей деятельности. Замечая за собой негативные чувства или проявления, человек винит себя, у него снижается как профессиональная, так и личная самооценка. Он начинает переживать чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе, а возможно, и утрату прежде значимых для него жизненных ценностей.</p>
--	--

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **Разбор стихотворения «Соседи»**

Время: 5-7 мин.

Цель: коррекция, формирование оптимального реагирования в ситуации обиды.

Ход работы: зачитывается стихотворение:

Нет настроения у Бабы Яги:

Встала не с той, вероятно, ноги.

Смотрит на лешего как на врага

Страшно сердитая Баба Яга.

Леший бы мог разозлиться в ответ –

Он же нарвал незабудок букет.

Злая колдунья оттаяла сразу,

Даже цветочки поставила в вазу.

*Далее следует примерное обсуждение:*

- почему у Бабы Яги могло быть плохое настроение?

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

### **Упражнение «Моя обида»**

Время: 5-7 мин.

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

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

### **3. Завершающий этап.**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, сегодня мы вновь поговорили о том, что такое обида, как она влияет на взаимоотношения людей, на самого человека в целом, а так же стали лучше определять собственные чувства.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

## Консультация № 7

**Тема:** «А все таки, обижаться можно?»

**Длительность:** 40 минут

### 1. Организационный этап

#### Приветствие

- Добрый день! Сегодня тема звучит так: «А все таки, обижаться можно??»

Как думаете о чем сегодня пойдет речь? Узнаем причины возникновения чувства обиды, ее возможного влияния на отношения и состояние человека.

Всю сегодняшнюю встречу мы будем работать со сказкой.

### 2. Основной этап

Консультативная беседа по теме осуществляется в процессе сказкотерапии

#### Сказка про обиду

Время: 20-30 мин.

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

Ход работы: зачитывается сказка:

Жил был маленький зверёк. Как он появился на нашей планете, никто не знает наверняка. Скорее всего, его завезли сюда к нам на Землю космические корабли инопланетян, которые прилетали с другой планеты. Эта планета была заселена очень серьёзными, очень придирчивыми, требовательными людьми расы Нарциссоидов. Для них было свойственно возлагать на других чрезмерные надежды и иметь высокие ожидания от других людей. В общем, это были сверхтребовательные Нарциссоиды. Они считали, что мир вокруг них должен быть идеальным и строго соответствовать их плану, который они выстроили у себя в голове. Конечно, вы понимаете, что это невозможно, чтобы кто-то мог соответствовать их идеалам и ожиданиям. В таком сверхтребовательном Нарциссоиде жили

маленькие зверушки по имени Обида. Они были маленькие и симпатичные. И с виду совсем безобидные. И если с ними правильно обращаться, то вреда они не принесут. Но Нарциссоиды не умели этого делать. Как только кто-то не оправдывал их ожидания, то тут же активизировалась зверушка Обида и начинала поедать Нарциссоида изнутри и расти все больше и больше. Так она разрасталась, что от самого Нарциссоида ничего не оставалось. Он уже весь был сплошной большой Обидой. И так постепенно получилось, что вся их планета была заселена этими зверушками. Поэтому они и решили переселить их к нам, на Землю. А на Земле тогда жили простые весёлые люди. Они водили хороводы, пели песни и довольствовались тем, что давала им естественная природа. Они ничего ни от кого не требовали, и конечно, не имели никаких ожиданий от своих близких. Им жилось легко и свободно. До тех пор пока на Земле не появилась эта злостчая зверушка Обида. Вот тогда всё и началось. Эта зверушка стала расти и распространяться и заражать людей нашей планеты. Люди стали придираться друг к другу и обижаться друг на друга. Самое ужасное, что они перестали говорить друг другу добрые слова, перестали смеяться и петь песни. Они стали подобны Нарциссоидам.

Зверек, попадая в человека, кричал: «Я нечаянно попался! Выпусти меня! Мне здесь темно и страшно! Я хочу к маме!». Но люди давно разучились понимать языки других созданий, особенно с других планет и таких маленьких зверьков. Были среди людей те, которые сразу отпускали Обиду. Но их оказалось очень мало, в основном, все, ни за что не хотели ее отпускать. А Обиде все равно не нравится жить с человеком. Она крутится, ищет выход, но сама никогда не найдет пути. Такой вот несмышленный зверек. Да и многие люди бывают такими. Сжался весь и ни за что не выпускает уже свою Обиду. Жалко отдавать. А зверек-то голодный, и есть ему очень хочется. Вот и начинает он потихоньку есть человека изнутри. И человек чувствует это: то там заболит, то здесь. Иногда так болит, что слезы катятся из глаз. Но человек не понимает от чего это, и не связывает это

недомогание с обидой. Дальше привыкает к ней, и Обида тоже потихонечку привыкает к своему хозяину: ест, растет, жиреет и совсем перестает двигаться. Находит внутри человека что-нибудь вкусненькое, присасывается и сосет и гложет. Так и говорят про таких людей: «Обида гложет». И, в конце концов, Обида так прирастает к человеку, что становится частью его. Человек с каждым днем слабеет, а Обида внутри все толстеет и толстеет. И невдомек человеку, что только и надо – взять и отпустить обиду! Пусть себе живет в свое удовольствие и пусть будет снова маленькой, юркой и худенькой! И человеку без нее легче живется, потому что от Обиды он часто плачет и болеет. Обида – это такой маленький зверек. Отпусти его, пусть себе бежит к маме!».

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

### **3. Завершающий этап.**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, мы расширили представление о способах преодоления трудностей, чувства обиды, осознали естественность данного чувства.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

## Консультация № 8

**Тема:** «Как реагировать в ситуации обиды»

**Длительность:** 40 минут

### 1. Организационный этап

#### Приветствие

- Добрый день! Сегодня мы поговорим об эмоциональном и поведенческом реагировании в ситуации обиды.

#### Упражнение «Вверх по радуге»

*Цель:* стабилизация эмоционального состояния.

*Инструкция:* Все встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вздохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Можно повторить упражнение с открытыми глазами еще 3–4 раза.

#### Упражнение «рисунок на спине»

*Цель:* развивать умение действовать вместе сообща, невербальными средствами общения, развивая при этом тактильные ощущения, чувствительность.

*Инструкция:* «А сейчас мы с вами порисуем на спине. Нам необходимо построиться колонной, каждый участник при этом смотрит в спину своего товарища. Я сейчас нарисую картинку и спрячу, затем такой же рисунок я изображу пальцем на спине у того кто стоит последним в колонне. Ваша задача, постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого. А первый затем воспроизведет этот рисунок на бумаге, в конце мы сравним этот рисунок с первоначальным вариантом. Итак, начали!»

### 2. Основной этап

#### Консультативная беседа по теме

Топик-гайд	Теоретическая справка для выводов ведущего
- Какие существуют	«Не нужно бояться ошибок, неудач. Мы с вами растем,

<p>способы преодоления трудностей?</p> <p>- Обид?</p> <p>-Приведите примеры как преодолевали препятствия?</p>	<p>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».</p>
---	--

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

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

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

### **Разбор стихотворения «Ведьмочка - ученица»**

Время: 10-15 мин.

Цель: коррекция эмоционального и поведенческого реагирования в ситуации обиды.

Ход работы: зачитывается стихотворение:

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

Далее следует обсуждение, зачитываются отдельные моменты, в соответствии с обсуждаемым вопросом. Примерные вопросы: из-за чего могла Ведьмочка обижаться на Бабу Ягу? Как вы думаете Ведьмочка себя чувствовала? А как вела себя внучка при этом? Может быть она хотела что-то изменить таким поведением или что-то сказать? Можно ли это сделать

как-то иначе? А как вела себя Баба Яга? Чего она хотела добиться? Получилось это у нее? Почему? Что сделала потом? Помогло это? Какой вывод можно сделать из этого стихотворения?

### **3. Завершающий этап.**

- Наша встреча подходит к концу, мы расширили представление о причинах чувства обиды, разобрали эмоциональные и поведенческие реакции.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

### **Консультация № 9**

**Тема:** «Что я узнал про обиду»

**Длительность:** 40 минут

#### **1. Организационный этап**

##### **Приветствие**

- Добрый день! Сегодняшняя встреча подводит к завершению консультаций и называется «Что я узнал про обиду».

##### **Упражнение «Ревущий мотор»**

Время: 5 минут.

Цель: разминка, разрядка, поднятие настроения.

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

##### **Самопрезентация настроения участников.**

#### **2. Основной этап**

**Консультативная беседа по теме производится в процессе анализа  
мультфильма**

**Анализ ситуаций из мультфильмов**

Время: 10 мин.

Цель: развитие адекватного реагирования в ситуации обиды.

Ход работы: детям предлагается вспомнить мультфильм «Трое из Простоквашино». Уточняется, обижался кто-нибудь в мультике или нет. Если затрудняются ответить, то напоминается эпизод, где кот Матроскин обиделся на Шарика, потому что он купил зимой вместо валенок кроссовки. Далее обсуждается справедливо ли обиделся кот; почему это могло его расстроить; что могло Шарика заставить сделать такой выбор; что случилось из-за того, что обиделся Матроскин; на сколько его реакция соответствует случившемуся; так же обращается внимание на то, что говорил пачтальон и т.д. Далее дети вспоминают мультфильм «Чучело-мяучело», где котенок тоже обиделся, только на нескольких людей сразу. Сравняется реакция двух героев из разных мультфильмов, обсуждается в каком из них наиболее оптимальная и допустимая. Учащимся необходимо высказаться об их предпочтении, симпатии к поведению какого-либо героя. Подводится итог о возможных, оптимальных реакциях в ситуации обиды.

**Беседа по теме групповых встреч**

Время: 10 мин.

Цель: обратная связь, диагностика полученных знаний.

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

- что нового узнали о чувстве обиды?
- нужно и можно ли обижаться?
- почему нас мог кто-то обидеть?
- как лучше повести себя, если кто-то обидел?
- можно ли понять, что человек обиделся, если он этого не говорит?
- какие чувства испытывает человек, если его обидели?

- это можно как-то изменить или нет?

- теперь, если вас обидят, что вы сделаете, как будете себя чувствовать?

**«Барометр настроения» (см. конс 2)**

### **3. Завершающий этап**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наша встреча подходит к концу, а следующая консультация будет последней, закрепим полученные знания об обиде.

- Сравните свое состояние в начале и в конце встречи? Что вас встревожило? Что вызвало положительные эмоции? Что вы унесете с собой? Что можно использовать в повседневной профессиональной деятельности? Что можете предложить группе?

### **Консультация № 10**

**Тема: «Конструктивная обида»**

**Длительность:** 40 минут

**Оборудование:** по два листа бумаги на каждого ребенка, фломастеры, ручки, карандаши.

#### **1. Организационный этап**

##### **Приветствие**

- Сегодня мы подводим итоги, и тема звучит так: «Конструктивная обида»

**Ритуал приветствия (5 мин)**

##### **Разминка «Подари камешек»**

Время: 3-5 мин.

Цель: создание благоприятного эмоционального фона.

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

**Самопрезентация настроения участников после рабочего дня**

### **Упражнение «Автобусная остановка» (модификация)**

Время: 7-13 мин.

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

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

## **2. Основной этап**

### **Консультативная беседа по теме**

- Мы уже много говорили о чувстве обиды, сегодня, мы прощаемся с этим чувством и напишем ему прощальное письмо.

### **Письмо Обиде**

Время: 7-10 мин.

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

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

### **Практика: выполнение упражнений и их вербализация**

#### **Упражнение «Сбор чемодана» (модификация)**

Время: 10-15 мин.

Цель: завершение тренинга.

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

### **Упражнение «Паровозик»**

Время: 3 мин.

Цель: завершение тренинга.

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

### **3. Завершающий этап**

#### **Итоги. Рефлексия**

- Наши встречи подошли к концу, мы затронули очень важные темы, касающиеся эмоционального здоровья человека, а именно чувства обиды.

#### **Итоговое упражнение**

*Цель:* обобщение накопленного опыта, анализ и осознания изменений, связанных с переживанием и преодолением чувства обиды.

*Инструкция:* Участникам предлагается заполнить таблицы по вопросам: Что я запомнил? Что мне пригодиться на работе и в жизни? Что во мне изменилось? Что я планирую делать?

*Примерные вопросы для обсуждения:* Чем из таблицы хочется поделиться с группой?

#### **Резюме ведущего**

**Таблица 1. – Уровень развития самооценки у учащихся 2 «В» класса по результатам методики «Лесенка» после формирующего эксперимента**

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

**Таблица 2. – Уровень развития самооценки у учащихся 2 «А» класса по результатам методики «Лесенка» после формирующего эксперимента**

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



**Таблица 3. – Уровень развития самоуважения у учащихся 2 «В» класса по результатам методики «Шкала М. Розенберга» после формирующего эксперимента**

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

**Таблица 4. – Уровень развития самоуважения у учащихся 2 «А» класса по результатам методики «Шкала М. Розенберга» после формирующего эксперимента**

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

Таблица 5. – Уровень склонности к чувству обиды, мстительности и враждебности 2 «В» класса по результатам методики Е.П. Ильина и П.А. Ковалева «Шкалы обидчивости и мстительности» после формирующего эксперимента

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

Таблица 6. – 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» после формирующего эксперимента

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

Таблица 7. – Уровень развития ригидности у учащихся 2 «В» класса после формирующего эксперимента

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

Таблица 8. – Уровень развития ригидности у учащихся 2 «А» класса после формирующего эксперимента

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

Таблица 9. – Данные по опроснику Басса-Дарки учащихся 2 «В» класса после формирующего эксперимента

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

Таблица 10. – Данные по опроснику Басса-Дарки учащихся 2 «А» класса после формирующего эксперимента

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



Таблица 11. – Данные по фильм-тесту Рене Жиля учащихся 2 «В» класса после формирующего эксперимента

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

Таблица 12. – Данные по фильм-тесту Рене Жиля учащихся 2 «А» класса после формирующего эксперимента

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

Таблица 13. – Карта наблюдения за поведением учащихся 2 «В» класса после формирующего эксперимента

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

Таблица 14. – Карта наблюдения за поведением учащихся 2 «А» класса после формирующего эксперимента

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

**Таблица 15. – Уровень развития проявления чувства обиды у учащихся 2 «В» класса после формирующего эксперимента**

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

**Таблица 16. – Уровень развития проявления чувства обиды у учащихся 2 «А» класса после формирующего эксперимента**

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

### Статистическая обработка данных

С целью оценки достоверности проявления чувства обиды до и после формирующего эксперимента нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Определим гипотезы:

$H_0$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении не превосходит интенсивности сдвигов в нетипичном направлении;

$H_1$  - интенсивность сдвигов в типичном направлении превышает интенсивность сдвигов в нетипичном направлении.

Таблица 1. – Расчет критерия Т при сопоставлении компонентов проявления чувства обиды

№	ФИ	Когнитивный компонент		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности	Эмоциональный компонент		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности	Поведенческий компонент		Разность	Абсолютное значение	Ранговый номер разности
		До	После				До	После				До	После			
1.	Алина Б.	3	1	2	2	6	2	2	0	0	4	3	1	2	2	8,5
2.	Артем Б.	3	1	2	2	6	2	2	0	0	4	2	2	0	0	3,5
3	Снежанна И.	2	2	0	0	1	3	1	2	2	9	3	1	2	2	8,5
4.	Матвей В.	3	1	2	2	6	3	1	2	2	9	3	1	2	2	8,5
5.	Катя Р.	3	1	2	2	6	2	2	0	0	4	3	3	0	0	3,5
6.	Руслана Р.	3	1	2	2	6	2	2	0	0	4	3	3	0	0	3,5
7.	Никита С.	3	1	2	2	6	3	3	0	0	4	3	3	0	0	3,5
8.	Коля С.	3	1	2	2	6	3	1	2	0	4	3	3	0	0	3,5
9.	Лиза Т.	3	1	2	2	6	2	2	0	0	4	3	3	0	0	3,5
10.	Ярик Ч.	3	1	2	2	6	2	2	0	0	4	3	1	2	2	8,5
Сумма						55	Сумма				55	Сумма				55

Расчет когнитивного компонента чувства обиды:

Сумма по столбцу рангов равна  $\Sigma=55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$



Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_{t=1} = 1$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}(0,01)$ .

Гипотеза  $H_1$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опыта.

Расчет *эмоционального* компонента чувства обиды:

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 + 4 = 28$$

По таблице Приложения находим критические значения для Т-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение Т попадает в зону незначимости:  $T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.

Расчет *поведенческого* компонента чувства обиды:

Сумма по столбцу рангов равна  $\sum = 55$

Проверка правильности составления матрицы на основе исчисления контрольной суммы:

$$\sum x_{ij} = \frac{(1+n)n}{2} = \frac{(1+10)10}{2} = 55$$

Сумма по столбцу и контрольная сумма равны между собой, значит, ранжирование проведено правильно.

Теперь отметим те направления, которые являются нетипичными, в данном случае – положительными. В Таблице эти направления и соответствующие им ранги выделены цветом. Сумма рангов этих «редких» направлений составляет эмпирическое значение критерия Т:

$$T = \sum R_t = 3.5 + 3.5 + 3.5 + 3.5 + 3.5 + 3.5 = 21$$

По таблице Приложения находим критические значения для T-критерия Вилкоксона для  $n=10$ :

$$T_{кр} = 5 \quad (p \leq 0.01)$$

$$T_{кр} = 10 \quad (p \leq 0.05)$$

Зона значимости в данном случае простирается влево, действительно, если бы "редких", в данном случае отрицательных, направлений не было совсем, то и сумма их рангов равнялась бы нулю.

В данном же случае эмпирическое значение T попадает в зону незначимости:  $T_{эмп} > T_{кр}(0,05)$ .

Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента не превышают значения показателей до опыта.