



**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
ДЕТЯМ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ПРЕОДОЛЕНИИ ОБИД**

*Методические рекомендации
для педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов
организаций дополнительного и общего образования*

Рекомендовано к печати
методическим советом МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
(протокол № 1 от 01.09.2017 г.)

Рецензенты:
доктор педагогических наук, профессор
С. В. Воробьёва

канд. педагогических наук, доцент
Н. В. Черненко

Авторы-составители:
педагог-психолог МОУ СОШ № 31 города Сочи
Л. А. Чейлян;
канд. пед. наук, методист МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
Н. И. Нескоромных

Психолого-педагогическая помощь детям младшего школьного возраста в преодолении обид : метод. рекомендации / Н. И. Нескоромных, Л. А. Чейлян. – Сочи : МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2017. – 42 с.

Преодоление обид и обидчивости детей рассмотрено как психолого-педагогическая проблема. Раскрыта система психолого-педагогической работы по оказанию помощи младшим школьникам в преодолении обид.

Для педагогов-психологов, социальных педагогов и педагогов организаций дополнительного и общего образования, работающих с детьми младшего школьного возраста.

© МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2017
© Оформление. МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Ключевые понятия.....	6
2. Преодоление обид и обидчивости как психолого-педагогическая проблема.....	8
3. Помощь младшим школьникам в преодолении обид как форма психолого-педагогической деятельности	13
4. Организация и содержание психолого-педагогической помощи детям младшего школьного возраста в преодолении обид	19
Заключение.....	27
Список использованной литературы	28
Приложения:	
1. Методика диагностики подготовленности ребёнка к преодолению обид.....	31
2. Пословицы, поговорки, афоризмы про обиду и обиженных	36
3 Стихи про обиду	38
4. Притчи об обиде и прощении обид.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Одним из необходимых условий развития и полноценной реализации личности в социуме является межличностное общение. Однако в процессе взаимодействия между людьми нередко появляется дисгармония, приводящая к возникновению такой деструктивной эмоции, как обида, которая, в свою очередь, может трансформироваться в различные формы проявления агрессии личности.

Переживание человеком обиды происходит в социальном взаимодействии. Как справедливо заметила О.А. Апуневич, обида, с одной стороны, сигнализирует о нарушении социального контакта, стимулирует человека на его восстановление, являясь позитивным регулятором при социальном взаимодействии. С другой стороны, частые обиды могут способствовать уходу в себя, в свои переживания, закрепляясь, перерастая в обидчивость как свойство личности и черту характера вплоть до патологических её проявлений¹. Обида «в руках» родителей и педагогов может быть инструментом манипулятивного воздействия на ребёнка.

Обиды порождают злость, гнев и агрессию. Они влияют на взаимоотношения, а при значительной интенсивности наносят вред личности, вызывая негативные переживания, разрушая взаимодействие. Замещением детских обид могут стать разные варианты дезадаптивного и девиантного поведения: вандальное поведение с вымещением обид на предметах и объектах, агрессивное поведение, зависимое (аддиктивное) поведение и др.

Особую значимость проблема преодоления обид приобретает в младшем школьном возрасте – «эмоционально насыщенном» периоде детства (Л.И. Божович, В.В. Ковалёв, А.Н. Лук, В.С. Мухина, П.М. Якобсон и др.), периоде, когда появляется способность подавления нежелательных эмоциональных реакций с преобладанием отрицательных черт в отношении к самому себе (Д.И. Фельдштейн). Отрицательный эмоциональный фон может присутствовать часто и влиять на психологическое здоровье ребёнка. Поэтому сегодня особое внимание уделяется развитию эмоциональной сферы младших школьников, так как возрастает число детей с эмоционально-личностными отклонениями.

Некоторые дети не могут сами преодолеть обиды и нуждаются в помощи специалистов – психологов, социальных педагогов, педагогов.

Проблема обиды рассматривается в различных психологических школах и направлениях, затрагивающих проблемы развития эмоциональной сферы личности. Механизмы возникновения, особенности переживания, техники преодоления обид и обидчивости изучались О.А. Апуневич,

¹ Апуневич О. А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Курск, 2001. С. 3.

З.А. Агеевой, М.С. Гриценко, М.А. Набатовой, Ю.М. Орловым, А.Г. Шмелёвым и др. «Смысловый барьер» как следствие обид изучен Л.С. Славинной, нападение и агрессия против обидчика – А. Басс и А. Дарки, возникновение негативных жизненных сценариев из-за обид – Д.В. Ольшанским, Ю.М. Орловым, психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте – О.А. Апунович.

В исследованиях Л.Н. Галагузовой, А.В. Мудрика, Л.Я. Олиференко, М.И. Рожкова и других разработаны теоретические основы социально-педагогической помощи и прикладные аспекты проблемы её оказания детям. В исследовании М.А. Набатовой предложен социально-педагогический подход к оказанию помощи младшим школьникам в преодолении обид.

Немногочисленные исследования обиды и путей её преодоления в младшем школьном возрасте содержат практические рекомендации, касающиеся техник, инструментов, средств работы с обидчивыми детьми. Однако они разрозненны и не всегда доступны социальным педагогам и педагогам-психологам. Поэтому мы упорядочили эти рекомендации и предлагаем для ознакомления педагогам-психологам, социальным педагогам и классным руководителям.

1. КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

Обида – «несправедливо причинённое огорчение, оскорбление, а также вызванное им чувство»¹; «всякая неправда тому, кто должен переносить её; всё, что оскорбляет, бесчестит и порицает, причиняет боль, убыток или поношение...»²; «эмоциональная реакция на несправедливое отношение к себе появляется тогда, когда задевается чувство собственного достоинства человека, когда человек сознаёт, что его незаслуженно унижают. Это бывает в случае оскорбления, обмана человека, неоправданных обвинений и упрёков в его адрес»³.

Признаками обиды как эмоции являются: длительность/кратковременность, двунаправленность, контролируемый/неконтролируемый характер эмоции, намеренность/ненамеренность эмоции, наличие связи с эмоциями гнева, страха.

Внешние проявления обиды: рот плотно закрыт, уголки губ опущены, глаза сужены, тусклые, взгляд исподлобья, брови сдвинуты к переносице, внутренние уголки бровей подняты вверх, вертикальные складки на лбу и переносице, лицо застывшее⁴. «Переживание и выражение обиды пронизано демонстративным отказом от объекта. Отвод взгляда, надувание губ, горькая гримаска с опусканием уголков губ, отворачивание. Отдёргивание или стряхивание с себя прикосновений объекта. Плач с характерным задвиганием подбородка и натягиванием нижней губы на зубы. Даже при попытке сохранить гордую посадку головы, плечи приподнимаются, скрадывая шею»⁵.

Алгоритм описание обиды:

- 1) повод – другой человек сделал нечто (действие/бездействие) – должен был бы сделать, но не сделал;
- 2) причина – этим причинил ущерб самолюбию, гордости;
- 3) оценка – я считаю, что он не должен был этого говорить или делать, это несправедливо;
- 4) чувство – поэтому мне плохо, я страдаю;
- 5) ответная реакция – я испытываю негативные чувства к обидчику (чувства неприязни, недовольства, злости, враждебности, гнева, ненависти, намерение отплатить за обиду, желание отомстить)⁶.

¹ Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. 4-е изд., доп. М.: Азбуковник, 1999. С. 428.

² Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4 т. Т. 2: И–О. М.: Русский язык, 1989. С. 683.

³ Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. С. 165.

⁴ Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте // Психологическая коррекция как фактор обеспечения безопасности развития личности; под ред. В. Г. Маралова. Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2011. С. 47.

⁵ Зубарев С. М. Смертельное чувство // Дискурс-Пи. 2010. Т. 9. № 1–2. С. 66.

⁶ Царёва Е. С. Обида как форма реагирования на проявление агрессивности в общении // Вестник Брянского государственного университета. 2015. № 2. С. 126–130.

Причина возникновения обиды – несоответствие между ожидаемым и реальным поведением субъектов по взаимодействию. Среди причин обид детей младшего школьного возраста чаще всего выделяют следующие: обзывают, кричат, дразнят, делают замечания, отнимают и прячут что-либо, причиняют физическую боль взрослые и дети; взрослые не разрешают делать то, что хочет ребёнок, не доверяют самостоятельно выполнить что-либо ответственное¹.

Для обиды могут быть **два повода**: 1) *адекватный* (обидчик осознанно проявляет неуважение и отвержение); 2) *неадекватный* (человек приписывает другим неуважительное отношение к себе; реакция происходит на вымышленные неоправданные ожидания, на то, чего на самом деле нет).

Обиды подразделяются на следующие **виды в зависимости от логических оснований**: по включённости сознания (*осознаваемая и неосознаваемая*); по продолжительности (*кратковременная и длительная*); по особенности проявления (*демонстративная и скрытая, внутренняя*); по типу действительности, на который направлена (*реальная, воображаемая*); по времени возникновения (*настоящая, прошедшая*); по направленности на объект (*обида на себя, на другого, на группу*); по характеру выражения (*прямая и косвенная*); по влиянию на внешнюю активность (*активная, заставляющая предпринимать какие-то шаги, и пассивная, ведущая к бездействию*); по особенностям возникновения (*возникающая вследствие предрасположенности к данному типу переживаний и приобретённая вследствие различных социальных воздействий*); по степени отклонения от нормы (*нормативная как обычный регулятор взаимоотношений и патологичная, входящая в различные виды отклоняющегося поведения*); по результату коррекционного воздействия (*корректируемая и некорректируемая*)².

Отношение людей к состоянию обиды может быть разным:

1) *вытеснение или подавление* – эта реакция чаще всего вызывает болезни тела и души;

2) *маскировка* – пассивная агрессия, тлеющий гнев. Это активное изображение того, что человек «совсем не обиделся»;

3) *благодарность* обижающему человеку – всегда стимулирует духовное развитие человека³.

Обидчивость относят к эмоциональным, динамическим чертам личности, формируемых средой, которая проявляется в склонности к переживанию обид в разнообразных личностно значимых ситуациях, даже при минимальном рассогласовании ожиданий и реального поведения субъектов по взаимодействию⁴.

¹ Набатова М. А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2005. 18 с.

² Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте... С. 47.

³ Тарарина Е. В. Обиды на мужчин и женское здоровье. Л.: ООО «Издательский Дом «Украинский Медиа Холдинг», 2014. С. 12.

⁴ Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте... С. 55.

Психологический портрет обидчивой личности включает в себя следующие психологические качества: низкую самооценку, высокий уровень тревожности и ригидности, низкую коммуникативную толерантность, конфликтность и агрессивность.

Подготовленность к преодолению обид – «способность осознавать, оценивать и анализировать происходящие события (обидные ситуации), прощать обидчика с умением применять полученные знания по преодолению обиды». *Структура подготовленности к преодолению обид* состоит из следующих компонентов: *когнитивного* (знание о конструктивных способах «избавления» от обиды; умение находить «плюсы» в ранимых ситуациях, извлекать урок из ситуации), *мотивационного* (наличие мотивации прощения обидчика, стремление делать добро и помогать людям), *рефлексивного* (наличие осознания и оценки ребёнком своих и чужих поступков, действий, реакций; желание изучать и понимать происходящие события), *поведенческого* (конструктивные действия в обидной ситуации, направленные на преодоление обиды)¹.

2. ПРЕОДОЛЕНИЕ ОБИД И ОБИДЧИВОСТИ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

О.А. Апуневич, изучив индивидуально-типические особенности проявления обиды и обидчивости, приводит описание *типов обидчивых личностей*:

- 1) обидчивые, испытывающие вину и направленные на себя;
- 2) обидчивые, испытывающие вину, но не направленные на себя;
- 3) обидчивые, не испытывающие вину, но направленные на себя;
- 4) обидчивые, не испытывающие вину и не направленные на себя – не могут быть отнесены к безопасным типам личности, которые способны анализировать риски, предвидеть опасности и угрозы, зависящие и независящие от их деятельности².

Обида считается характерным эмоциональным переживанием детей младшего школьного возраста (по О.Д. Новиковой), поскольку им присущи высокая эмоциональность, не владение умением управлять своими эмоциональными состояниями, доминирующая контрастная чёрно-белая логика, упрощённость, прямолинейность, полярность и безапелляционность оценочных суждений.

Поведение ребёнка в состоянии обиды может быть разным: демонстрация своих переживаний и акцентирование вины обидчика (обиженный всем

¹ Набатова М. А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид...

² Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте... С. 93.

своим поведением показывает обидчику, что он виноват и ему следует просить прощения или как-то исправиться), отказ от общения с обидчиком и др.

В отечественных (О.А. Апуневич, Ю.В. Гранская, Д.В. Ольшанский, Ю.М. Орлов, Л.С. Славина, Р.Х. Шакуров, А.Г. Шмелёв и др.) и зарубежных (А. Басс, А. Дарки, К. Хорни и др.) исследованиях выявлены последствия обид: нарушение взаимопонимания между людьми (Л.С. Славина); нападение и агрессия против обидчика (А. Басс, А. Дарки); возникновение негативных жизненных сценариев, стрессов, формирование комплексов (Д.В. Ольшанский, Ю.М. Орлов) и др.

В ряде психологических исследований установлено, что *обида положительно связана с направленностью на себя, личностной тревожностью, высоким уровнем самооценки детей, показателями социального стресса, соперничеством.*

Раскроем *последствия обиды и обидчивости для ребёнка.*

Сигнализируя о нарушении социального контакта, переживание обиды стимулирует человека на его восстановление, являясь позитивным регулятором при социальном взаимодействии. Но частые обиды могут способствовать уходу в себя, в свои переживания, закрепляясь, перерастать в обидчивость как свойство личности и черту характера вплоть до патологических её проявлений¹. Во втором случае обида выступает в качестве показателя психологического и социального неблагополучия личности, что порождает *необходимость оказания ребёнку специальной психологической помощи, если он сам не способен справиться со своими обидами.*

Как негативная, противоположная добру эмоция, обида непродуктивна. Она озлобляет, мешает правильному выходу эмоций, способствует пессимистическому мировосприятию, становлению устойчивых личностных черт, одной из которых является обидчивость. Ю.М. Орлов отмечает, что обида вызывает гнев, в нём человек перестаёт переживать обиду, так как гнев «отнимает» психическую энергию от первоначального переживания из-за большего проявления агрессии².

Обидчивость является чертой характера конфликтной личности. Попадая в конфликтную ситуацию, а порой инициируя её, обидчивые дети не пытаются разрешить её, а как бы «застревают» в ней и погружаются в оценивание её участников. Обвинение других и оправдание себя является для них самостоятельной задачей, более важной и привлекательной, чем разрешение конфликта.

У обидчивой личности *нарушена личностная безопасность*, которая субъективно выражается в переживании своей незащищённости в результате неудовлетворения потребности в личностно безопасном характере отношений. Действительно, невозможность локализации источника обиды

¹ Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте... С. 43.

² Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды. М.: Импринт-Гольфстрим, 1997. 40 с.

способствует появлению у человека внутреннего напряжения, дискомфорта, что приводит к угрозе безопасного существования человека.

От обиды можно получить *психическую травму* – «психический ущерб от сильного эмоционального оскорбления, болезненный психологический опыт, имеющий длительное влияние на эмоциональную сферу, взгляды и поведение индивида, чаще всего отрицательное»¹.

С.М. Зубарев называет обиду главным претендентом на звание смертельного чувства². Последствиями обид могут являться психосоматические реакции (дискинезия желчных путей; выделение кислого сока, что при частом повторении приводит к язве; увеличение зоба). Распространены урогенитальные реакции (в виде воспаления мочевого пузыря), могут возникать кожные реакции в виде зуда, экземы, временные высыпания аллергического характера (Ю.М. Орлов). Данные реакции происходят произвольно.

Иногда обида действует разрушительно, когда она не выражена и перерастает в отношения с объектом (что называется, человек живёт, «затаив обиду»). Это опасно, так как может приводить к болезням, миграции симптомов, психотическим реакциям, разрушению отношений³.

Эмоциональная нестабильность, вызванная обидой, расстраивает организм ребёнка. По силе воздействия на здоровье человека обиды распределяются следующим образом: обида на себя (самая сильная и разрушающая духовное и физическое здоровье); обида на родителей; обида на детей⁴.

Обида является одной из форм выражения агрессии (А. Басс и А. Дарки). Обида – это смесь агрессии, обращённой внутрь и вовне. Если агрессия направлена наружу, имеют место скандал и драка. Но если агрессия направлена внутрь себя, здесь появляется обида. Чем больше агрессии будет направлено внутрь себя, тем сильнее будет обида. Как правило, агрессия направляется внутрь, потому что в выражении собеседника ребёнок услышал то, что ему не нравится в нём самом. Отсюда появляется обида, которая скорее идёт не в сторону собеседника, а на самого себя, только за то, что кто-то заметил в нём определённые негативные черты, которые ребёнок не может или не хочет исправлять.

Культивирование обиды зачастую связывается с желанием отомстить, причём примерно теми же средствами, которые использовал обидчик. Обиженный, воздействуя на обидчиков, стремится вызвать у них чувство вины.

¹ Летягова Т. В., Романова Н. Н., Филиппов А. В. Тысяча состояний души: краткий психолого-филологический словарь. М.: Флинта; Наука, 2006. С. 238.

² Зубарев С. М. Смертельное чувство... С. 65.

³ Никабадзе О. С. Обида и обидчивость как феномен педагогического взаимодействия // Развитие системы педагогического образования в современной России: антропологический аспект: матер. XI Междунар. науч.-практ. конф.; под ред. Л. Л. Редько, С. В. Бобрышева, Е. Г. Пономарёва. Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2015. С. 244–247.

⁴ Тарарина Е. В. Обиды на мужчин и женское здоровье. Л.: ООО «Издательский Дом «Украинский Медиа Холдинг», 2014. С. 12.

Из-за недостаточно развитого чувства самоуважения и уважения другого во взаимоотношениях ребёнка проявляется вторая сторона обиды – *склонность обижать других*. Здесь срабатывает тот же самый механизм: обижают обычно близких и любимых людей, тех, чьё мнение небезразлично. В этом плане – обижать – стремление словом или поведением ущемить в чём-то другого человека, является скрытым путём направления агрессии на себя¹.

Последствием обиды является *смысловой барьер, нарушение взаимопонимания между двумя людьми* вследствие того, что одно и то же явление имеет для них разный смысл. Обида – сигнал о нарушении социального контакта со значимыми людьми. С одной стороны, она может способствовать восстановлению и исправлению отношений, с другой стороны – частые обиды могут способствовать нарастанию отчуждённости, разрыву связей между людьми.

Прямым следствием тяжёлой обиды является эмоция гнева. Обижаясь, дети неосознанно как бы вспоминают все обиды прошлого. Однако гнев требует своей экстраполяции, он активатор действия – нападения или мщения. Состояние гнева, спровоцированное обидой, опасно тем, что, когда сознание сужается, человек утрачивает способность рационально воспринимать происходящее. Но перед тем как яростно проявить свой гнев, обиженный проходит стадию озлобленности.

Озлобленность – симбиоз подавленной обиды и злости, форма хронической неприязни ко всем и вся, ожесточение (Е.П. Ильин²). Именно озлобленность подготавливает трансформацию невыносимой обиды или разочарования в акты агрессии. Если дать озлобленности перерасти в гнев и далее в ярость, то становятся возможными абсолютно иррациональные действия. Состояние озлобления может охватывать массы людей, если его активировать и поддерживать извне, за счёт воздействия средств массовой дезинформации, механизма психического заражения, растворения индивида в толпе, направляемой пропагандистами и провокаторами, поддержанными психически неуравновешенными людьми, отравленными ложью.

При обиде сознание сужается, и ход мыслей сменить очень трудно. Когда человек гневается ему легче, так как отнимается психическая энергия от обиды и концентрируется в эмоции гнева – происходит психическая защита, «иллюзия нейтрализации эмоции». И как следствие – склонность к эмоции сохраняется. В гневе человек «как бы» не обижается, поэтому ему легче. Именно поэтому обидчивые люди обычно злы, так как они защищаются. Обидчика по определению любят, поэтому возникает конфликт – самосознание удерживает от явного нападения, но оно происходит в уме³.

¹ Иванова А. Ю., Костик М. С. Социально-психологический анализ чувства обиды [Электронный ресурс]. URL: spbume.ru/up/files/psy/52-ivanov.pdf (дата обращения: 12.02.2017).

² Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2001. 752 с.

³ Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды...

Замещением детских обид могут стать разные варианты *девиантного поведения*: вандальное с вымещением обид на предметах и объектах, агрессивное, зависимое (аддиктивное). Как ответ на обиду возникают конфликтные и протестные формы поведения.

У ребёнка обида может проявляться изначально в материнско-детском симбиозе, в отцовско-детских отношениях она может давать сбои, а в сиблинге – приводить к прямо противоположному эффекту – отвержению¹. С.М. Зубарев пишет о том, что «склонность к обиде является своеобразным инициационным критерием, широко используемым в сиблинге. Получив причитающуюся порцию тумачков и оскорблений, они бегут к мамочке жаловаться и получают утешение, иногда сопровождающееся наказанием обидчиков – братьев и сестёр, иногда – нет, особенно, если обидчики – чужие дети, но в любом случае моральная подкачка происходит». Но за пределами семьи манипуляции с обидой теряют эффективность. Субъект, привыкший достигать своих целей путём демонстрации обиды и вызывания вины у значимых фигур, переносит свои отношения к родительским фигурам на посторонних людей, на тех, от кого он в той или иной степени зависит, в том числе и на учителей и одноклассников².

Ещё один аспект проблемы детских обид – ***предпосылки для возникновения значительно большего числа детских обид, которые адекватно не отражаются взрослыми, контактирующими с детьми.***

Родители могут обижаться на своих детей, индуцируют в них вину: но если матери обижаются на две стороны, скорее «за предательство», за разрыв симбиоза с ребёнком, то отцы – скорее за разрушение амбиций, за эстафетное разочарование: «не в меня пошёл». Для конструктивного родительского реагирования необходимо участие иных «взрослых» чувств, иначе участников ожидает бесконечная и бесперспективная борьба за позицию наиболее обиженного³.

Частое использование родителями обиды как негативной эмоции в отношениях с ребёнком выступает как практика манипулятивного воздействия на него, создавая тем самым у последнего психологический, эмоциональный стресс несоответствия требованиям взрослого⁴.

Таким образом, ***проблему преодоления обиды и обидчивости можно отнести к актуальным проблемам современной детской психологии***, поскольку обидчивость, становясь чертой характера, может определить весь дальнейший склад личности, выступить в качестве препятствующего фактора в дальнейшем нормативном развитии личности.

¹ Зубарев С. М. Смертельное чувство... С. 66.

² Зубарев С. М. Смертельное чувство...

³ Зубарев С. М. Смертельное чувство... С. 67.

⁴ Арцимович И. В. Обида как манипулятивная практика родительского воспитания и фактор субъектной незрелости развития личности ребёнка // Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2014. № 1. С. 17.

3. ПОМОЩЬ МЛАДШИМ ШКОЛЬНИКАМ В ПРЕОДОЛЕНИИ ОБИД КАК ФОРМА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Психолого-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид – комплекс мер, которые придают личности ребёнка ресурс, недостающий в ситуации возникшей обиды. Специально-организованное взаимодействие педагога-психолога, социального педагога и младшего школьника/группы детей позволяет вооружить воспитанника/воспитанников необходимыми знаниями и опытом для решения объективно или субъективно возникающих проблем, связанных с преодолением обид. У детей формируется адекватное восприятие собственного «Я» и окружающей действительности, устойчивость к внешним и внутренним травмирующим воздействиям, способность адаптироваться в окружающую среду и эффективно с нею взаимодействовать.

Анализ особенностей психолого-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид, определение её сущностных характеристик позволяет сделать следующие **выводы**:

– неоднозначность объекта этой формы психолого-педагогической деятельности делает необходимым следующие направления деятельности педагога-психолога и социального педагога: работа с младшими школьниками, работа с педагогами, работа с родителями;

– планируя и реализуя психолого-педагогическую помощь, оценивая её результаты, педагог-психолог и социальный педагог должны иметь весьма чёткие представления об обиде и обидчивости, о многообразии факторов, влияющих на переживание детьми чувства обиды, комплексно решать психолого-педагогические и социально-педагогические задачи;

– психолого-педагогическая помощь детям младшего школьного возраста в преодолении обид – это полифункциональная деятельность специалистов по усилению позитивных и нейтрализации негативных тенденций в развитии детей.

Основными функциями психолого-педагогической помощи являются: *развивающая* (оказание помощи в социальном развитии и духовном самосовершенствовании); *стабилизирующая* (остановка негативных переживаний, улучшение состояния психического и социального здоровья); *корректирующая* (оказание помощи и поддержки).

Помощь ребёнку в преодолении обид имеет следующие **виды**: социальная и психологическая.

Социальный вид помощи предполагает:

– оказание помощи ребёнку в установлении дружеских контактов со сверстниками и взрослыми, в освоении способов бесконфликтного взаимодействия, договорных отношений;

- оказание помощи в принятии норм и правил жизнедеятельности коллектива и законов общества;
- развитие качеств и черт характера, необходимых для полноценной жизнедеятельности.

Психологический вид помощи – это совокупность способов и мер, которые направлены на оказание помощи в психологической стабилизации личности, на избавление от комплексов, развитие психологической защищённости; на поддержание положительных эмоций, оптимистического взгляда на мир; на развитие психологической устойчивости личности; на развитие творческой активности личности, способности понять и раскрыть себя, развивать свою Я-концепцию, защищать свою уникальность. Обеспечение психологической поддержки включает:

- действия, направленные на психологическую стабилизацию личности, на успешное преодоление и прекращение негативных, травмирующих ребёнка переживаний;
- использование новых способов воспитательных воздействий, нового уровня отношений, создание определённых условий для воспитанников в связи с переходом их от одного этапа психического развития к другому, т. е. с появлением новых психических особенностей личности;
- создание атмосферы защищённости в микросоциальной среде; индивидуальную работу по созданию состояния покоя на фоне релаксации, положительной эмоционально насыщенной обстановки.

Психолого-педагогическая помощь как форма психолого-педагогической деятельности раскрывается в контексте её целей, содержания, этапов, методов, средств и результата.

Выбор *цели* обусловлен следующими обстоятельствами: обида предусматривает выделение собственных ожиданий, понимание их происхождения, фиксацию информации о реальном поведении другого, восприятие расхождения ожиданий и реальности. Тот, кто может это делать, познаёт сущность своей обиды, тем самым, обеспечивая состояние безопасности своей личности, состояние внутреннего благополучия, а также способность преодолевать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия, обеспечивая тем самым для себя устойчивое развитие.

Содержание психолого-педагогической помощи обусловлено спецификой возникающих у детей проблем, определяет такие виды помощи:

- 1) по способам организации деятельности: *индивидуальную, коллективную*;
- 2) по направлениям работы педагога-психолога и социального педагога:
 - *информационную помощь* (обеспечение младших школьников сведениями, необходимыми для преодоления обид: об обиде и обидчивости, их влиянии на человека; формирование знаний о конструктивных способах избавления от обиды; анализ виртуальных обидных ситуаций, извлечение урока из ситуаций, поиск причин поведения обидчика);

– *помощь в эмоционально-волевой сфере* (создание благоприятной атмосферы, поддерживающей самооценку и самоотношение ребёнка);

– *организационную помощь* (содействие в планировании и реализации плана преодоления возникших трудностей, в управлении своими возможностями, согласование усилий других субъектов помощи в случаях явной неуспешности практической реализации ребёнка в жизнедеятельности того или иного коллектива);

– *интеллектуальную помощь* (содействие в понимании и осознании существующей ситуации);

– *помощь в изменении поведения* (помощь в поиске альтернативных, социально приемлемых способов удовлетворения ребёнком своих потребностей, развитие чувства собственного достоинства и построение адекватного взаимодействия с окружающими; формирование умений по преодолению обид, облегчение переживания на основе реализации способов «выбрасывания» обиды, работа с участниками обидной ситуации – обидчиком и обиженным);

– *помощь в анализе поведения* (совместный с ребёнком анализ реально возникшей обидной ситуации, обсуждение способов поведения ребёнка в конкретной обидной ситуации).

Принимая во внимание психологический портрет обидчивой личности, социальный педагог совместно с педагогом-психологом ведут работу с младшими школьниками по формированию адекватной самооценки; снижению уровня тревожности и ригидности, конфликтности и агрессивности; повышению уровня коммуникативной толерантности. Позитивная самооценка ослабляет потребность во внешних проявлениях уважения и признания со стороны партнёров по общению, понижая тем самым уровень обидчивости.

Для ослабления обиды ребёнку необходимы следующие шаги:

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

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

3) совершить акт принятия другого таким, каким он есть, простить, признать его свободу вести себя как угодно, даже обижать меня¹.

Для преодоления обиды необходимо: 1) облегчить переживание, 2) проанализировать возникшую ситуацию (по Ю.М. Орлову).

Психолого-педагогическая помощь представляет собой **интеграцию четырёх компонентов**: организационно-управленческого, диагностико-проектировочного, коммуникативного, рефлексивно-аналитического.

Организационно-управленческий компонент ориентирован на организацию процесса психолого-педагогической помощи ребёнку. Он решает следующие задачи: создание структур, необходимых для помощи (например,

¹ Орлов Ю. М. Обида. Вина. 5-е изд., испр. М.: Слайдинг, 2004. 87 с.

группы специалистов: социальный педагог, педагог-психолог, классный руководитель, педагоги); объединение усилий специалистов для разработки программы помощи, ориентированной на преодоление обид и обидчивости детьми; установление взаимодействия с социокультурной средой.

Диагностико-проектировочный компонент ориентирован на изучение младших школьников, нуждающихся в помощи, разработку проекта в виде программы психолого-педагогической помощи. Интегративность на данном этапе заключается в интеграции видов психолого-педагогической деятельности (диагностики и проектирования), интеграции видов диагностик (психологической, педагогической), интеграции деятельности социального педагога, педагога-психолога, педагогов, классного руководителя.

Коммуникативный компонент включает ребёнка в деятельность по решению его личностных проблем, способствующую преодолению обид и его успешной социализации. Этот компонент предполагает интеграцию разных видов деятельности детей (познавательной, творческой, коммуникативной и др.).

Рефлексивно-аналитический компонент состоит в анализе результатов помощи, по итогам которого определяется программа коррекционных мер. Педагог-психолог или социальный педагог помогает ребёнку провести анализ, что позволяет развивать рефлексивность и самокоррекцию личности.

Процесс оказания психолого-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид проходит несколько **этапов**:

1) **диагностический этап** – выявление детей, нуждающихся в помощи, установление доверительного контакта с ними; диагностика личностных особенностей каждого ребёнка, уровня подготовленности детей к преодолению обид; выявление системы их межличностных отношений; изучение окружающей детей среды; выявление возможностей социума в коррекции и адаптации дезадаптантов;

2) **практически-действенный этап** – организация реальных или виртуальных (в случае имитации ситуации) действий, которые приводят детей к решению проблем и преодолению основных проявлений обидчивости и причин, вызывающих обиду; психолого-педагогическая коррекция, включающая в себя совокупность воздействий, направленных на исправление отклонений в развитии ребёнка и формирование более адекватных моделей поведения; создание условий для повышения социального статуса и самооценки, обучение способам разрешения конфликтных ситуаций, снижение уровня тревожности и агрессивности; посредническая деятельность социального педагога, включающая в себя помощь в организации психокоррекционных занятий с ребёнком, проводимых педагогом-психологом, координацию и информирование;

3) **этап сопровождения детей в преодолении обид**;

4) **аналитический этап** – педагог-психолог, социальный педагог и младшие школьники анализируют происходящее, прогнозируют возможность появления новых трудностей и путей их преодоления.

Известны *две ведущие технологии психолого-педагогической помощи детям в преодолении обид*:

технология профилактики – направлена на предупреждение, устранение или нейтрализацию основных причин и условий, вызывающих обиду и закрепляющих обидчивость как качество личности. Как правило, представлена групповыми и массовыми формами работы или индивидуальными беседами и консультациями;

технология психолого-педагогического сопровождения – предполагает индивидуальную поддержку. Включает сбор информации, первичное формулирование проблемы, психолого-педагогическую диагностику, разработку рекомендаций для ребёнка, родителей, педагогов.

Выделяют *способы и технологии преодоления обиды и обидчивости*:

1) через преодоление психологических защит, связанных с вытеснением агрессивности;

2) через технику сознания (чтобы преодолеть данные негативные переживания, необходимо разрушить патологическое слияние, научившись видеть другого человека, а не собственные проекции на него, через спонтанное выражение этих чувств и расширение области контакта);

3) через достижение автономии личности, т. е. владение собой, принятие ответственности за свои действия и чувства, отказ от старых типов поведения благодаря осознанию, спонтанности и искренности.

Наиболее полно технология преодоления обиды и обидчивости рассматривается в «*Психологии прощения*». Для описания процесса прощения предлагается последовательность Р. Энрайта, которую можно описать следующей схемой:

I. Фаза открытия: 1) осмысление психологической защиты, признание факта, что обида имела место быть; 2) признание наличия гнева с целью избавиться от него, а не поддерживать его в себе; 3) признание стыда, если это отвечает обстоятельствам; 4) осознание затраты эмоциональной энергии на нанесение обиды; 5) осознание личной вовлечённости в когнитивную «репетицию» обиды (или постоянные мысли о ней); 6) понимание того, что обиженный сравнивает себя с обидчиком; 7) понимание того, что обиженный может оказаться жертвой постоянного негативного изменения; 8) понимание изменившихся взглядов на справедливость в мире.

II. Фаза принятия решения: 9) изменение восприятия и новое понимание того, что прежние стратегии избавления от чувства обиды не работают; 10) готовность рассматривать прощение как предпочтительный выбор; 11) готовность простить обидчика.

III. Фаза действия: 12) пересмотр собственных взглядов на обидчика и ситуацию в целом с помощью примеривания на себя различных ролей; 13) эмпатия по отношению к обидчику; 14) осознание собственного сочувствия обидчику; 15) «поглощение» неизбежной боли.

IV. Фаза результата: 16) нахождение личностного смысла для себя и других в страдании и прощении; 17) понимание собственной потребности в

прощении со стороны других в прошлом; 18) понимание того факта, что человек не изолирован от других; 19) понимание того, что пережитая обида может изменить цель жизни; 20) осознание уменьшения негативных и возможного роста позитивных чувств в отношении обидчика и понимание внутреннего разрешения ситуации¹.

О.А. Апуневич подчёркивает, что перечисленные стадии не являются жёсткими. В процесс прощения можно включиться на разных стадиях и не обязательно проходить их все; можно повторять некоторые стадии неоднократно².

Ю.М. Орлов выделил способы коррекции негативных эмоций через преодоление патогенного мышления, которое порождает эмоциональный стресс, дезадаптацию, приводящую к патологии характера, и развитие саногенного мышления. Основными чертами саногенного мышления являются:

– отделение «Я» от образов, насыщенных отрицательными эмоциями. При обиде сознание направлено не на обстоятельства, которые её вызвали, а на то, как она «устроена»;

– интроспекция или размышление. Осуществляется на фоне глубокого внутреннего покоя, релаксации, что создаёт угасающий эффект. Образы, насыщенные обидой, освобождаются от эмоционального содержания и воспроизведение их в сознании не вызывает стрессовой реакции;

– представление в сознании «строения» тех психических состояний, которые контролируются. Размышление об обиде предусматривает знание того, какова её структура и причины появления;

– приобретение навыков аутотренинга. Состояние покоя способствует более лёгкому отделению «Я» от ситуации³.

Педагогом-психологом и социальным педагогом используются следующие **методы и средства** психолого-педагогической помощи: дискуссии, ролевые игры и упражнения, методы арт-терапии и сказкотерапии, моделирование и анализ ситуаций и др.

О.А. Апуневич рекомендует **подключать к работе по преодолению детьми обид их родителей и педагогов** через их участие в программах:

в консультационной программе для родителей, испытывающих затруднения в воспитании детей с выраженным переживанием обиды и обидчивости;

в консультационной программе для педагогов, работающих с обидчивыми детьми⁴.

¹ Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте... С. 60–61.

² Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте...

³ Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды... 40 с.

⁴ Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте... С. 79.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРЕОДОЛЕНИИ ОБИД

В основе предлагаемой программы оказания психолого-педагогической помощи младшим школьникам в избавлении от обид лежат методические и практические рекомендации, предложенные О.А. Апуневич¹, Н.М. Евдокимовым², С.Ф. Касаткиным³, Ю. Корчагиной⁴, С.Н. Морозюк⁵, М.А. Набатовой⁶ Ю.М. Орловым⁷, М.И. Рожковым и М.А. Набатовой⁸, А.И. Сафроновым⁹, А.Н. Шапкиной¹⁰, Г.Б. Шереметева¹¹.

Цель программы: помочь детям младшего школьного возраста найти и освоить социально приемлемые способы удовлетворения своих потребностей, справиться с возникшими обидами на основе анализа и осознания ситуации и построения адекватного взаимодействия с окружающими.

Задачи программы:

- 1) вооружить младших школьников необходимыми знаниями для решения проблем, связанных с преодолением обид, научить распознавать обиду;
- 2) изменить ценностное отношение детей к проблеме обиды и обидчивости;

¹ Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте // Психологическая коррекция как фактор обеспечения безопасности развития личности; под ред. В. Г. Маралова. Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2011. С. 43–95; Апуневич О. А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Курск, 2001. 16 с.

² Евдокимов Н. М. Что делать, если Вас обидели. СПб.: Нев. проспект, 2002. 188 с.

³ Касаткин С. Ф. Здоровая психика ваших детей: жизнь без комплексов и обид. Ростов-н/Д: Феникс, 2010. 285 с.

⁴ Корчагина Ю. Не подходи ко мне – я обиделась... // Здоровье детей. Прил. к газете «Первое сентября». 2009. № 24. С. 37–42.

⁵ Морозюк С. Н. 10 шагов исцеления от обиды [Электронный ресурс]: практикум по развитию саногенного мышления. М.: Прометей, 2013. 134 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/18551>. ЭБС «IPRbooks».

⁶ Набатова М. А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Кострома, 2005. 18 с.

⁷ Орлов Ю. М. Обида. Вина. 5-е изд., испр. М.: Слайдинг, 2004. 87 с.; Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды. М.: Импринт-Гольфстрим, 1997. 40 с.

⁸ Рожков М. И, Набатова М. А. Как помочь ребёнку преодолеть обиду: методика воспитательной работы. Ярославль: Академия развития, 2006. 191 с.

⁹ Сафронов А. И. Тренинг уверенного поведения с категориями «обидчиков» и «обиженных» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2009. № 2. С. 172–177.

¹⁰ Шапкина А. Н. Работа с обидой // Консультативная психология и психотерапия. 2005. № 3. С. 160–183.

¹¹ Шереметева Г. Б. Жизнь в радости: как справиться с гневом, завистью, ревностью и обидой. 2-е изд., испр. М.: Амрита-Русь: Свет, 2013. 67 с.

- 3) обучить детей приемлемым способам выражения гнева;
- 4) формировать у них адекватную самооценку, снизить уровень тревожности и ригидности, конфликтности и агрессивности, повысить уровень коммуникативной толерантности.

В табл. представлен план работы по оказанию психолого-педагогической помощи детям.

План работы по оказанию помощи 4-классникам в преодолении обид

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственные</i>
1	2	3	4
<i>Работа с детьми</i>			
1	Проведение и анализ результатов диагностики готовности детей к преодолению обид, выявление детей, нуждающихся в психолого-педагогической помощи; сбор и анализ информации об индивидуально-психологических особенностях обидчивых детей	Сентябрь	Педагог-психолог, социальный педагог
2	Заключение договора о взаимодействии педагога-психолога, социального педагога и родителей в целях разрешения индивидуальных проблем ребёнка	Октябрь	Педагог-психолог, социальный педагог
3	Разработка и реализация плана оказания индивидуальной помощи детям в преодолении обид, текущий анализ и коррекция деятельности	Октябрь – февраль	Педагог-психолог, социальный педагог
4	Работа по формированию у детей реалистичных представлений об обиде и обидчивости, их причинах и последствиях, поведенческих проявлениях; по усилению ресурсов, позволяющих преодолевать обиды, через формы: • цикл занятий «Безобидная тренировка», • классные часы «Где живут обиды?», «Что делать, если вас обидели?», «Отпусти свою обиду», • помощь детям в преодолении обид в конкретных ситуациях, • консультации для детей	Октябрь – февраль	Педагог-психолог, социальный педагог
5	Работа классного руководителя по формированию у детей знаний об обиде и обидчивости, их причинах и последствиях, поведенческих проявлениях через формы работы: • классные часы «Жить в мире с самим собой и другими», «Острые углы круга общения детей», • помощь детям в преодолении обид в конкретных ситуациях	Октябрь – февраль	Классный руководитель
6	Работа педагога-психолога по созданию условий для преодоления детьми эмоциональных трудностей, связанных с чувством обиды, через формы: • классный час «Преодоление конфликтов»,	Октябрь – февраль	Педагог-психолог

1	2	3	4
	<ul style="list-style-type: none"> • занятия по коррекции агрессивности, снижению тревожности, формированию коммуникативных навыков и толерантности: «Жизненные навыки», «Тропинка к своему Я», «Пиши обиды на песке», • помощь детям в преодолении обид в конкретных ситуациях, • консультации для детей 		
7	Сопровождение детей в преодолении обид	Март	Педагог-психолог, социальный педагог
8	Анализ произошедших изменений; определение последствий и перспектив развития индивидуальной ситуации ребёнка	Март	Педагог-психолог, социальный педагог
<i>Работа с родителями</i>			
9	Выступление социального педагога на родительском собрании «Обиды родителей и обиды детей. Опасная связь»	Октябрь	Социальный педагог
10	Выступление педагога-психолога на родительском собрании «Как реагировать на обиды детей?»	Декабрь	Педагог-психолог
11	Оказание помощи родителям в улучшении отношений в системе «ребёнок – родители», консультации для родителей, испытывающих затруднения в воспитании детей с выраженным переживанием обиды и обидчивости	Январь – март	Педагог-психолог, социальный педагог
<i>Работа с педагогами</i>			
12	Подключение педагогов к оказанию помощи детям; консультации для педагогов, работающих с обидчивыми младшими школьниками	Январь – апрель	Педагог-психолог, социальный педагог

Из табл. видно, что запланированная работа проводится по трём направлениям: 1) групповая и индивидуальная работа с детьми; 2) работа с родителями; 3) работа с педагогами.

Раскроем содержание работы по каждому из направлений.

I. Работа с детьми.

Формы, методы и средства работы, позволяющие решать поставленные задачи: беседы, дискуссии, ролевые игры и упражнения, мобилизирующие и релаксационные упражнения, методы арт-терапии и сказкотерапии, моделирование и анализ ситуаций, элементы поведенческих тренингов и др.

Принимая во внимание разработки К.С. Лебединской и М.М. Райской¹, М.А. Набатовой², при выборе способов оказания психолого-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид, рекомендуем выяснить

¹ Лебединская К. С., Райская М. М. Подростки с нарушениями в аффективной сфере. М.: Просвещение, 1998. 76 с.

² Набатова М. А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид...

какую функцию несёт обида в каждой конкретной ситуации, каково её место среди других проявлений активности ребёнка и динамика с момента возникновения. Для определения тяжести последствий обиды следует использовать следующие критерии:

- 1) частота и лёгкость возникновения обиды (чем чаще возникает обида, тем выше риск появления обидчивости как качества личности ребёнка);
- 2) степень неадекватности эмоционального реагирования той ситуации, в которой возникает обида (соответствует ли интенсивность и форма проявления обиды причине, её спровоцировавшей?);
- 3) фиксируемость («застревание») на обиде;
- 4) степень напряжённости во взаимоотношениях с «обидчиком»;
- 5) форма проявления обиды;
- 6) степень осознанности обиды (осознание ребёнком проявлений своих обид свидетельствует о возможностях его личностного развития).

Из предложенных О.И. Истрофиловой¹ *стратегий коррекции агрессивного поведения* рекомендуем использовать следующие: на стимуляцию гуманных чувств, на осознание причинённой обиды, ориентации на состояние своё и того, кому причинена обида, реагирования на собственное поведение (рефлексия), на переключение (выбор социально приемлемых актов поведения), на положительное подкрепление (поощрение), на стимуляцию чувства удивления (неожиданная реакция взрослого на обиду ребёнка), на стимуляцию положительных эмоций (радости – от того, что удалось сдержаться и не обидеться, не обидеть).

Методы и приёмы психолого-педагогической работы необходимо гибко чередовать и комбинировать в зависимости от особенности вида и выраженности меняющегося поведения ребёнка («обиженный», «обидчик»); от конкретных внешних обстоятельств, условий проявления обиды. В одном случае игнорировать детскую обиду, не фиксировать на ней внимания; в другом – включать эмоциональные реакции в контекст игры, придав им новый социально-приемлемый смысл; в третьем – активно подключаться в игровой ситуации к обсуждению причин и последствий обиды и пр.

Индивидуальные и групповые форм работы с детьми можно сочетать следующим образом: на первом этапе – коллективные формы работы со всем детским объединением/классом, на основном этапе – доминирование групповых форм работы с поддержкой индивидуальными встречами по мере необходимости, на заключительном этапе – поддержка новых навыков в групповых формах и в работе со всем детским объединением/классом.

Групповые формы работы с детьми позволяют сочетать воспитательные влияния со стороны педагога-психолога и социального педагога и стихийного социализирующего воздействия детей друг на друга; обладают широкими возможностями для развития социальных навыков, возникновения

¹ Истрофилова О. И. Организация работы педагога с агрессивными детьми и подростками: учеб. пособие. Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. С. 161.

эффекта «заражения» воспитанников настроением, образом действий, интересами других детей, опосредованного воспитательного влияния на ребёнка через группу, для моделирования необходимых для социального становления ребёнка воспитывающих ситуаций (успеха, преодоления, сотрудничества и др.).

Работа педагога-психолога и/или социального педагога со всеми детьми объединения/класса включает: проведение классных часов и занятий с элементами тренинга (например, «Где живут обиды?», «Что делать, если вас обидели?», «Отпусти свою обиду»); помощь детям в преодолении обид в конкретных ситуациях. С детьми следует обсудить вопросы: есть ли у обиды основания? Есть ли лучшие, чем обида, способы реагирования? и др. Особое внимание необходимо уделить определению взаимосвязи эмоций и поступков.

Можно организовать просмотр и обсуждение анимационного фильма «Обида» Анны Будановой – историю о порочной привычке лелеять обиду, о девочке, чья обида на мир материализовалась в постоянно растущее чёрное пятно. Этот фильм занял первое место на проходившем с 24 октября по 2 ноября 2013 года 7-м международном кинофестивале в Абу-Даби (ОАЭ).

Работа педагога-психолога и/или социального педагога с обидчивыми детьми) включает: проведение тренинга, групповых и индивидуальных консультаций для детей и др.

Следуя рекомендациям исследователей, в группу тренинга следует включить несколько необидчивых детей, которые могли бы проявить иные эмоциональные реакции, продемонстрировать более положительное самовосприятие и иное восприятие других людей.

Каждое тренинговое занятие строится по общей схеме: приветствие, ритуал начала, «разогревающие» упражнения; информационная часть; основная часть; завершение работы, подведение итогов, ритуал прощания.

«Безобидный тренинг» можно спроектировать с учётом рекомендаций, предложенных О.А. Апуневич, О. Головнёвой, С.В. Кривцовой и др., А. Микляевой, Л.М. Орловой, И.А. Шипиловой, М.И. Рожковым, М.А. Набатовой, В.Г. Ромек, А.И. Сафроновым, Е.Е. Смирновой, О.В. Хухлаевой.

План занятий «Безобидного тренинга»:

1. Кто я? Какой я?
2. Эмоции и чувства: их имена и управление ими.
3. Как возникает и к чему приводит обида?
4. Гнев. Откуда берётся гнев и что с ним делать?
5. Просьба и отказ.
6. Что делать с обидой? Как простить обиду?
7. Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.
8. Выявляем и отпускаем обиду на других людей.
9. Прощаем и принимаем прощение других людей.
10. Выявляем и отпускаем обиду на себя.
11. Прощаем себя.

12. Путь к благодарности.

13. Подведение итогов.

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

В *основной части тренинга* дети расширяют эмоциональный опыт, уточняют знания о возможностях эмоционального реагирования в обидных ситуациях социально-приемлемыми способами; учатся выделять причинно-следственные связи между эмоциональной реакцией и явлениями окружающей действительности; развивают умения управления эмоциональным реагированием в ситуациях взаимодействия со сверстниками.

В *заключительной части тренинга* дети включаются в рефлексивный анализ произошедших с ними изменений.

Для *осознания детьми психологической природы обиды и возможностей её разрядки* можно использовать упражнения: «Лицом к лицу с обидой», «На что обиделся...?», «Сохранить лицо», «Чувство реванша», «Прикосновение к обиде», «Геометрия обиды» и др.

Для *осознания детьми последствий обиды для межличностных отношений на основе обращения к собственному личному опыту* рекомендуем использовать упражнения: «В чём смысл реакции на обиду?», «Какой цели стремится достичь человек, даже успешно выражая обиду?» и др. Эти упражнения позволят младшим школьникам прийти к заключениям, что у кого-то обида занимает почти всё жизненное пространство, а кто-то научился с этим чувством справляться и лучше понимать себя и свои желания; обида «вспыхивает», когда задеты болезненные для человека точки либо есть желание и условная выгода от обиды.

Для *выявления обид* подходят упражнения: «Выявляем обиды на других», «Выявляем обиды на себя», «Копилка обид», «История игрушки» и др.

Важными для *понимания необходимости прощать обиды и получения навыков как легче это сделать* будут упражнения: «Прощение», «Просьба о прощении», «Письмо прощения» и др.

Для *преодоления детьми обиды* можно использовать упражнения: «Научись принимать людей такими, как есть», «Отпускаем обиды на других», «Отпускаем обиды на себя», «Проявление любви», «Как узнать, что обида полностью отпущена?», «Устраняем последствия нанесённых обид», «Избавляемся от страхов», «Копилка обид», «Мусорное ведро», «Принимаю ответственность на себя» и др. В некоторых упражнениях участникам предлагается рисовать и писать, например, составить таблицу «На что я обижаюсь», вспомнить обиду и сделать к ней иллюстрацию, придумать и нарисовать футболку с надписью для «обидчика» и «обиженного».

Каждое упражнение необходимо заканчивать обсуждением. Например, в завершении упражнения «Копилка обид» (после рисования копилки и «помещения» в неё всех обид, которые дети пережили до сегодняшнего дня)

можно решить, что делать с этой копилкой, что делать с «текущими» обидами. А потом разорвать рисунок, мысленно отправив обиду в небо (или отпустить по ветру, по воде), следя, как по мере удаления она уменьшается и исчезает.

Можно воспользоваться идеями для бесед Г.А. Преображенской (<http://festival.1september.ru/articles/651397/>) и организовывать *беседы*: «Перестать себя накручивать» (о взаимосвязи собственных оценок и представлений о ситуации, о развитии умения констатировать факты без эмоций), «Как переключить внимание?» (об оценивании ситуации нейтрально или позитивно для адекватного разрешения проблемы), «Почему они так поступают?» (об оправдании поведения обидчика, о развитии способности переключать внимание с внутреннего на внешнее), «Встань на его место» (об умении принимать чувства другого человека в конфликтной ситуации), «Ты и твои дела важнее обиды» (о мотивации к саморазвитию и структурированию времени).

В конце каждого тренингового занятия детям предлагается небольшое домашнее задание. Например, в конце занятия «Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды» предлагается понаблюдать, как люди реагируют на обиду, проанализировать, достигают ли эти реакции цели, и какой, что они дают.

В индивидуальной работе с детьми решаются задачи оказания им помощи в разрешении конкретных конфликтных ситуаций и преодолении обид. Особое внимание следует уделить повышению их самооценки, коррекции агрессивного поведения, формированию адаптивного поведения в межличностных конфликтах и стрессовообладающего поведения.

Индивидуальные формы работы с обидчивыми детьми предполагают концентрацию внимания педагога-психолога и/или социального педагога на одном ребёнке, особенностях его социального и личностного развития, поиске адресных путей и способов помощи воспитаннику. При этом необязательно, чтобы работа осуществлялась только в режиме «один на один», во взаимодействие с ребёнком могут быть включены его родители.

В индивидуальной работе с детьми в ряде упражнений рекомендуем вести работу с образами. Например, дети представляют свою обиду и отвечают на вопросы: в какой части тела живёт обида? Что вы чувствуете, когда обида там сидит? Как её пребывание в вашем теле отражается на вашем самочувствии? Какого обида размера? Какая у неё консистенция (жидкая, твёрдая, газообразная)? Какая у неё температура? Какая она на ощупь (приятная, липкая, мягкая, меняющая форму)? Какого она цвета? После этого подростки рисовали свою обиду в виде образа. Далее работали с образом, выясняя «индивидуальные особенности» обиды и историю её возникновения: с какого момента она существует? Сколько места в твоей жизни занимает? В какие моменты она появляется? Как должен вести себя обидчик, чтобы ты на него обижался? Для чего обида существует? Какие негативные и позитивные роли она выполняет? Как ты с обидой обычно обходишься?

Готов ли ты от неё отказаться и что ты можешь сделать, чтобы обида ушла? Чем можно заполнить образовавшееся пространство? (<https://www.b17.ru/article/13051/>)

В индивидуальной и групповой работе с подростками можно использовать пословицы, поговорки, афоризмы (прил. 2) и стихи (прил. 3) про обиду и обиженных, притчи об обиде и прощении обид (прил. 4).

Некоторые фрагменты занятий следует иллюстрировать слайдами, рисунками, фотографиями людей, проявляющих разные чувства, рисунками со схематичным изображением эмоций.

II. Работа с педагогами включает:

– проведение консультаций для учителей/педагогов дополнительного образования и классных руководителей, работающих с обидчивыми детьми (информирование об индивидуально-психологических особенностях обидчивых младших школьников; помощь в распознавании и идентификации собственных негативных эмоциональных состояний, возникающих в общении с ними; поиск эффективных способов взаимодействия с обидчивыми детьми);

– обсуждение с классным руководителем фрагментов проводимых классных часов, предложение ему практических рекомендаций.

III. Работа с родителями младших школьников включает проведение групповых и индивидуальных консультаций для родителей, воспитывающих обидчивых детей. В этой работе решаются задачи:

на групповых консультациях – повышение психолого-педагогической компетентности родителей по вопросам, связанным с проявлениями обиды и обидчивости детей;

на индивидуальных консультациях – повышение готовности родителей обсуждать с детьми спорные и конфликтные ситуации в семье, выработка конкретных оптимальных вариантов взаимодействия с ребёнком.

Приведём пример работы с родителями и детьми, которую можно организовать во время консультации. На этой встрече решаются задачи: избавление от обид между родителями и детьми, создание положительного эмоционального фона между родителями и детьми. Выполняя упражнение «Детские обиды», родители смогут «вернуться в детство» и понять уязвимость детей к оскорблениям и замечаниям взрослых, а дети смогут понять, что родители тоже переживали обидные ситуации. В упражнении «Обиженный» родители и дети описывают поступки, действия или слова, которые оскорбляют другого человека, и проигрывают варианты бесконфликтного решения проблем. При обсуждении упражнения «Мусорное ведро» его участники отмечают, что почувствовали облегчение и некоторое сближение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обида – феномен сложный, многоаспектный, проявляющийся в межличностных отношениях. Многообразие его проявления напрямую зависит от функционального состояния человека, психического настроения, общего уровня культуры и степени зрелости личности.

Особое внимание мы уделили вопросам проявления обиды детей младшего школьного возраста, вариантам неблагоприятного семейного воспитания, приводящих к обидчивости детей, а также влиянию частых обид на их здоровье, социальные взаимоотношения, личностную безопасность. Пришли к заключению, что преодоление обид и обидчивости детьми является актуальной психолого-педагогической проблемой. Замещением детских обид могут стать разные варианты дезадаптивного и девиантного поведения: вандальное, агрессивное, аддиктивное.

На основе изучения научно-методической литературы мы описали систему психолого-педагогической деятельности по оказанию младшим школьникам помощи в избавлении от обид: её особенности, цели, содержание, этапы, методы, средства и результат; пришли к выводам:

– помощь оказывается при возникновении проблем и затруднений, когда ребёнок не может сам справиться со своими обидами, не может не переводить их во внутренний план, не разрушать себя и не нападать на других;

– планируя и реализуя психолого-педагогическую помощь, оценивая её результаты, педагог-психолог и/или социальный педагог должны иметь весьма чёткие представления об обиде и обидчивости, о многообразии факторов, влияющих на переживание детьми чувства обиды, комплексно решать психолого-педагогические задачи;

– психолого-педагогическая помощь детям в преодолении обид – это полифункциональная деятельность педагога-психолога и/или социального педагога по усилению позитивных и в нейтрализации негативных тенденций в развитии ребёнка.

Эффективность психолого-педагогической помощи младшим школьникам в преодолении обид повысится, если:

1) диагностика готовности детей к преодолению обид является обязательным компонентом психолого-педагогической деятельности;

2) оптимально сочетаются групповые и индивидуальные формы работы с детьми, нуждающимися в помощи;

3) разработана и реализована коррекционно-развивающая программа, направленная на формирование у детей опыта преодоления обид;

4) интегрированы усилия социального педагога, педагога-психолога, учителей/педагогов дополнительного образования и родителей в решении задач оказания помощи детям в преодолении обид на всех этапах работы с ними.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеева З. А., Гриценко М. С. Социально-психологическая природа и феноменология обидчивости // Вестник Ивановского государственного университета. – 2009. – № 1. – С. 19–23.
2. Агеева З. А., Мартынюк В. Г. Специфика коммуникативной сферы обидчивой личности // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – 2015. – № 2. – С. 36–40.
3. Апуневич О. А. Коррекция обиды и обидчивости в подростковом возрасте // Психологическая коррекция как фактор обеспечения безопасности развития личности; под ред. В. Г. Маралова. – Череповец: ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2011. – С. 43–95.
4. Апуневич О. А. Психологические особенности преодоления обиды и обидчивости в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Курск, 2001. – 16 с.
5. Арцимович И. В. Обида как манипулятивная практика родительского воспитания и фактор субъектной незрелости развития личности ребёнка // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2014. – № 1. – С. 12–17.
6. Герасимов С. В. Психология зла [Электронный ресурс]. – URL: goodtests.ru/books/psixologiya_zla (дата обращения: 12.02.2017).
7. Головнёва О. Безобидный тренинг: программа для старшеклассников // Школьный психолог. Прил. к газете «Первое сентября». – 2003. – № 29. – С. 2–3.
8. Даль В. И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4-х т. Т. 2: И–О. – М.: Русский язык, 1989. – 780 с.
9. Евдокимов Н. М. Что делать, если Вас обидели. – СПб.: Нев. проспект, 2002. – 188 с.
10. Жизненные навыки: тренинговые занятия с младшими подростками: 5–6 кл.: учеб.-метод. пособие для педагогов и психологов / С. В. Кривцова [и др.]; под ред. С. В. Кривцовой. – М.: Генезис, 2012. – 335 с.
11. Зубарев С. М. Смертельное чувство // Дискурс-Пи. – 2010. – Т. 9. – № 1-2. – С. 63–68.
12. Иванова А. Ю., Костик М. С. Социально-психологический анализ чувства обиды [Электронный ресурс]. – URL: spbume.ru/up/files/psy/52-ivanov.pdf (дата обращения: 12.02.2017).
13. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
14. Истрофилова О. И. Организация работы педагога с агрессивными детьми и подростками: учеб. пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2014. – 244 с.
15. Касаткин С. Ф. Здоровая психика ваших детей: жизнь без комплексов и обид. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2010. – 285 с.

16. Корчагина Ю. Не подходи ко мне – я обиделась... // Здоровье детей. Прил. к газете «Первое сентября». – 2009. – № 24. – С. 37–42.
17. Летягова Т. В., Романова Н. Н., Филиппов А. В. Тысяча состояний души: краткий психолого-филологический словарь. – М.: Флинта; Наука, 2006. – 424 с.
18. Мкртчян Ц. Л. Психологические аспекты обиды и прощения как феномена межличностного общения // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – № 5. – С. 76–86.
19. Морозюк С. Н. 10 шагов исцеления от обиды [Электронный ресурс]: практикум по развитию саногенного мышления. – М.: Прометей, 2013. – 134 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/18551>. ЭБС «IPRbooks».
20. Набатова М. А. Социально-педагогическая помощь младшим школьникам в преодолении обид: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Кострома, 2005. – 18 с.
21. Никабадзе О. С. Обида и обидчивость как феномен педагогического взаимодействия // Развитие системы педагогического образования в современной России: антропологический аспект: матер. XI Междунар. науч.-практ. конф.; под ред. Л. Л. Редько, С. В. Бобрышева, Е. Г. Пономарёва. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2015. – С. 244–247.
22. Николаева Е. И. Детская обида: её причины и последствия // Социальная педагогика. – 2014. – № 1. – С. 111–116.
23. Новохатная М. А., Марина В. С. Особенности аффективного компонента чувства обиды в младшем школьном возрасте // Евразийский союз учёных. – 2015. – № 5–6 (14). – С. 144–146.
24. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. – 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 1999. – 944 с.
25. Орлов Ю. М. Обида. Вина. – 5-е изд., испр. – М.: Слайдинг, 2004. – 87 с.
26. Орлов Ю. М. Саногенное размышление обиды. – М.: Импринт-Гольфстрим, 1997. – 40 с.
27. Орлова Л. М., Шипилова И. А. Пиши обиды на песке: Психологический тренинг. – Одесса: Друк, 2009. – 136 с.
28. Печин Ю. В. Исследование обиды в российской психологии: современное состояние и перспективы // Сибирский педагогический журнал. – 2016. – № 3. – С. 93–97.
29. Рожков М. И., Набатова М. А. Как помочь ребёнку преодолеть обиду: методика воспитательной работы. – Ярославль: Академия развития, 2006. – 191 с.
30. Рыбакова А. И. Теоретические подходы к исследованию обиды и обидчивости в психологии // Педагогика и психология: тенденции и перспективы развития. Сб. науч. трудов по итогам междунар. науч.-практ. конф. – 2015. – С. 232–234.

31. Сафронов А. И. Тренинг уверенного поведения с категориями «обидчиков» и «обиженных» // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2009. – № 2. – С. 172–177.

32. Тарарина Е. В. Обиды на мужчин и женское здоровье. – Л.: ООО «Издательский Дом «Украинский Медиа Холдинг», 2014. – 80 с.

33. Царёва Е. С. Обида как форма реагирования на проявление агрессивности в общении // Вестник Брянского государственного университета. – 2015. – № 2. – С. 126–130.

34. Шапкина А. Н. Работа с обидой // Консультативная психология и психотерапия. – 2005. – № 3. – С. 160–183.

35. Шереметева Г. Б. Жизнь в радости: как справиться с гневом, завистью, ревностью и обидой. – 2-е изд., испр. – М.: Амрита-Русь: Свет, 2013. – 67 с.

**Методика диагностики подготовленности ребёнка
к преодолению обид¹
(авторы М.И. Рожков, М.А. Набатова)**

Применение методики позволяет выявить уровень подготовленности ребёнка к преодолению обид.

Под уровнем подготовленности детей к преодолению обид понимается степень сформированности основных показателей выделенных критериев (см. табл.).

Теоретически авторами методики выделены три уровня подготовленности детей к преодолению обид: высокий, средний, низкий.

Диагностика проводится в индивидуальной форме, с элементами беседы (для более точных результатов), с уточняющими вопросами.

Методика состоит из инструкции, опросного листа, включающего 16 утверждений, и способов обработки результатов, на основе выделенных критериев и показателей подготовленности к преодолению обид (табл.).

Инструкция: «Тебе сегодня предложены вопросы. На эти вопросы не существует «правильных» или «неправильных» ответов, все они с точки зрения ценности одинаковые. Ты должен будешь выбрать для себя наиболее подходящий ответ».

При обработке результатов экспериментатор присваивает баллы за ответы следующим образом: «да» – 4; «иногда» – 3; «не знаю» – 2; «нет» – 1.

Вопросы-утверждения для диагностики уровня подготовленности к преодолению своих обид:

1. Как ты думаешь, можно ли избавиться от своей обиды, не давая сдачи (обидчику) и никому об этом не рассказывая?
2. Как ты думаешь, в обидной для тебя ситуации есть что-нибудь хорошее?
3. Как ты думаешь, в обидных ситуациях есть что-нибудь полезное (учат ли они чему-нибудь)?
4. Мог ли ты поступить по-другому, когда тебя обидели?
5. Стараешься ли ты простить тех, кто тебя обижает?
6. Как ты думаешь, человек, который тебя обидел, сделал это специально или нет?
7. Приятно ли тебе помогать людям и животным?
8. Нравится ли тебе делать что-нибудь доброе для других людей?
9. Поступаешь ли ты иногда нехорошо (неправильно, плохо)?
10. Твои друзья иногда поступают нехорошо?
11. Случаются ли в жизни события, из-за которых переживаешь не только ты, но и другие люди?

¹ Рожков М. И., Набатова М. А. Как помочь ребёнку преодолеть обиду: методика воспитательной работы. Ярославль: Академия развития, 2006. 191 с.

12. Интересно ли тебе то, что происходит вокруг тебя?
13. Избавляешься ли ты от своей обиды, не давая сдачи обидчику и никому об этом не рассказывая? (Как?)
14. Находишь ли ты что-нибудь хорошее в обидной для тебя ситуации? (Что?)
15. Учат ли тебя чему-нибудь обидные ситуации? (Чему?)
16. Понимаешь ли ты причины поведения человека, который тебя обидел?

Степени выраженности эмпирических показателей

<i>Критерий</i>	<i>Показатели</i>	<i>Степень выраженности (вербально)</i>	<i>Уровни подготовленности</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
КОГНИТИВНЫЙ	Собственное представление о том, как «выбросить» свою обиду, найти положительное в ситуации, извлечь из ситуации урок	Знает, как выбросить обиду, найти «плюсы», из-	Высокий
		Затрудняется ответить	Средний
		Не знает	Низкий
	Знание о том, как «избавиться» от обиды, не давая сдачи обидчику	Знает	Высокий
		Затрудняется ответить	Средний
		Не знает	Низкий
	Знание о том, как в обидной ситуации найти «плюсы»	Знает	Высокий
		Затрудняется ответить	Средний
		Не знает	Низкий
	Знание о том, что каждая ситуация чему-то учит	Знает	Высокий
		Затрудняется ответить	Средний
		Не знает	Низкий
Знание о том, что можно по-разному поступить в одной и той же ситуации	Знает	Высокий	
	Затрудняется ответить	Средний	
	Не знает	Низкий	
МОТИВАЦИОННЫЙ	Мотивация поиска причин поведения обидчика, мотивация помогать людям, животным, делать добро	Мотивация присутствует	Высокий
		Присутствует иногда или затрудняется ответить	Средний
		Не присутствует	Низкий
	Мотивация прощения обидчика	Ребёнок старается прощать обидчиков	Высокий
		Старается простить иногда	Средний
		Не старается прощать	Низкий

1	2	3	4
МОТИВАЦИОННЫЙ	Стремление найти причины поведения обидчиков	Стремится найти объяснение поведению обидчика	Высокий
		Стремится это сделать иногда или не знает	Средний
		Не стремится находить оправдание поведению обидчиков	Низкий
	Стремление прийти на помощь	Нравится помогать людям и животным	Высокий
		Нравится избирательно или не знает	Средний
		Не нравится	Низкий
	Стремление делать добро	Нравится делать что-нибудь доброе	Высокий
		Нравится иногда или не знает	Средний
		Не нравится	Низкий
РЕФЛЕКСИВНЫЙ	Ученик анализирует, отображает происходящие события, свои и чужие поступки, интересуется происходящими событиями	Адекватный анализ и интерес есть	Высокий
		Анализирует адекватно и интересуется иногда или не знает	Средний
		Анализ не адекватен, интереса нет	Низкий
	Адекватная оценка своих поступков	Адекватно оценивает свои поступки	Высокий
		Оценивает адекватно иногда или затрудняется в ответе	Средний
		Оценка не адекватна	Низкий
	Адекватная оценка поступков окружающих	Адекватно оценивает поступки окружающих	Высокий
	Оценка реакций, действий окружающих	Уверен, что случаются события, из-за которых переживают многие люди (землетрясение, из-за чего многие сочувствуют)	Высокий
		Неуверенный ответ: иногда или не знаю	Средний
		Отрицательный ответ (отсутствие оценки реакций окружающих)	Низкий
	Желание понимать и изучать события и явления	Ребёнку интересно то, что происходит вокруг него	Высокий
		Интересно иногда или не знает	Средний
Не интересно		Низкий	

1	2	3	4
ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ	Применение полученных в ходе подготовки знаний и умений в ситуациях обиды (с помощью взрослых или самостоятельно)	Умеет применять и применяет (с помощью взрослых)	Высокий
		Применяет не всегда или что-то не усвоил, не получается	Средний
		Не применяет, не знает, что и как применять или не научился, не усвоил	Низкий
	Умеет «выбрасывать» обиду и делает это	«Выбрасывает» обиду в обидной ситуации	Высокий
		«Выбрасывает» иногда или затрудняется ответить	Средний
		Не «выбрасывает»	Низкий
	Умеет и находит в обидной ситуации «плюсы»	Находит в обидной ситуации «плюсы»	Высокий
		Находит иногда (не в каждой ситуации) или затрудняется в нахождении плюсов	Средний
		Не находит	Низкий
	Умеет и извлекает урок из случившейся ситуации	Извлекает урок из случившейся ситуации	Высокий
		Извлекает иногда или не знает (затрудняется ответить)	Средний
		Не извлекает урок	Низкий
	Умеет находить и находит причины поведения обидчика	Находит причины поведения обидчика	Высокий
		Находит иногда или не знает (затрудняется ответить)	Средний
		Не находит (не знает как, не научился)	Низкий

Полученные результаты разработанной методики обрабатываются следующим образом:

<i>Критерии</i>	<i>№ вопросов</i>
Когнитивный	1, 2, 3, 4
Мотивационный	5, 6, 7, 8
Рефлексивный	9, 10, 11, 12
Поведенческий	13, 14, 15, 16

1-я строка включает вопросы, отражающие показатели, которые характеризуют когнитивный критерий подготовленности детей к преодолению своих обид.

2-я строка включает вопросы, отражающие показатели, которые характеризуют мотивационный критерий.

3-я строка включает вопросы, отражающие показатели, которые характеризуют рефлексивный критерий.

4-я строка включает вопросы, отражающие показатели, которые характеризуют поведенческий критерий.

Максимальный коэффициент уровня подготовленности к преодолению обид равен 1, минимальный равен 0,25. Соответственно, значения от 0,25 до 0,5 характеризуют низкий уровень подготовленности к преодолению обид; от 0,51 до 0,75 – средний; от 0,76 и выше – высокий уровень подготовленности к преодолению обид.

Теоретическая подготовленность к преодолению обид заключается в накоплении знаний о способах избавления от обиды, способах анализа ситуации. Практическая подготовленность состоит в приобретении умений «выбрасывания» обиды и умений всесторонне анализировать обидную ситуацию, находить причины поведения обидчика.

Пословицы, поговорки, афоризмы про обиду и обиженных

Пословицы и поговорки:

Русские пословицы:
 Больше всего люди обижаются на правду.
 В реке обиды брода нет.
 В тесноте – не в обиде.
 В тесноте живут люди, а в обиде гибнут.
 Всяк обидимый прощай обидящему.
 Всякому своя обида горька.
 Всякому своя обида дорога.
 За шутку не сердись, в обиду не вдавайся.
 Кто завидлив, тот и обидлив.
 Кто кого обидит, тот того и ненавидит.
 Лучше в обиде быть, нежели в обидчиках.
 Люблю того, кто не обидит никого.
 На обиженных (сердитых) воду возят.
 Не высказанная обида тяжелее на душу ложится.
 Обида разъедает душу.
 Обидеть легко, да душе какво?
 Обиженная слеза не капнет на землю, а всё на человеческую голову.
 Обиженного обижать – двойной грех.
 Обиженного обижать – себе добра не желать.

Афоризмы:

Оскорбляя другого, ты не заботишься о самом себе.
(Леонардо да Винчи)
 Никогда не помни прежних обид.
(Менандр)
 Как тёплая одежда защищает от стужи, так выдержка защищает от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснётся.
(Леонардо да Винчи)
 Глубоко укоренившаяся злоба делает слишком глубокие насечки.
(Уильям Шекспир)
 Если ты обижен, противник добился успеха.
(Константин Кушнер)
 Люди мелкого ума чувствительны к мелким обидам. Люди большого ума всё замечают и ни на что не обижаются.
(Франсуа де Ларошфуко)
 Растить обиду – плохой сад!
(Сада Морий)
 Желудок – орган, переваривающий всё, кроме обид.
(Геннадий Малкин)
 Время потому исцеляет скорби и обиды, что человек меняется: он уже не тот, кем был. И обидчик, и обиженный стали другими людьми.
(Блез Паскаль)
 Обидеть легче, чем обиду вытерпеть.
(Публилий Сир)

Обида жжёт сердце. *(Грузинская пословица)*

Иная обида равносильна смерти. *(Грузинская пословица)*

Не дай себя поносить и сам не обижай других. *(Чувашская пословица)*

Если кого обидишь, от того и сам потерпишь обиду. *(Казахская пословица)*

Из-за каждой обиды нельзя от-
рекаться от друга.

*(Мухаммед Аззахири
Ас-Самарканди)*

Разумного человека невоз-
можно обидеть; обижаешься ровно
настолько, насколько чувства пре-
восходят разум.

(Франтишек Крышка)

Часто лучше не замечать обиду,
чем мстить за неё.

(Публилий Сир)

Прощение – это пыльца, кото-
рую оставляет фиалка на раздавив-
шем её колесе.

(Марк Твен)

Стихи про обиду

Весь день хожу я скучная,
Противная, канючная,
Такая одинокая,
С обидой неразлучная.
Она ко мне цепляется
И уколоть пытается,
И с ней её подруженьки
Ехидно улыбаются
И коготком царапают.
А слёзы тихо капаят.
Сижу одна на лесенке
И ничего не радуется,
И ничего не ладится,
От слёз промокло платье.
Обиды хором квакают.
Ну как мне с ними справиться?
Вдруг прилетит волшебница?
Мне очень в это верится,
Взмахнёт волшебной палочкой –
Обиды все рассеются.
И будет мне не тягостно,
Кот замурлычет сладостно.
Я зря на всех обиделась:
ЖИТЬ БЕЗ ОБИД ТАК РА-
ДОСТНО!

(К. Зискина)

К чему хранить ничтожные обиды,
Им не давать исчезнуть без следа,
Их помнить, не показывая вида,
И даже улыбаясь иногда.
Они мелки, но путь их страшно до-
лог,
И с ними всякий праздник нехорош.
Они как злой, блуждающий оско-
лок,
Болит внутри, а где – не разберёшь.
Вот почему я их сметаю на пол,
Хотя не все, но большую их часть,
– Осколок только душу оцарапал.
А мог бы в сердце самое попасть.

(К. Ваншенкин)

Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!
И в обиде я не видел
ни цветочка, ни куста,
И в обиде я обидел
и щеночка, и кота....
Я в обиде съел пирог,
и в обиде я прилёг,
и поспал в ней два часа,
открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать не захотелось.

(Э. Мошковская)

Зиму обидела ворона,
Сказала всем, что у зимы,
Всё в белых красках или чёрных,
Коль нет своих, брала б взаймы.

Зима заплакала сначала,
Потом сказав: «Сама черна!»
За кисть взялась и рисовала,
Не отрываясь до темна...

А утром глянула ворона
И даже каркнуть не смогла.
Косит лишь глазом удивлённо –
На землю радуга легла.

Вот кедр зелёный. На рябине
застыла каплями заря.

Цветы, смотри-ка, – на осине
два красногрудых снегиря.

Ворона боком поскакала:
«Зима, беру слова назад.
Скажи, а мне б разрисовала
Такими красками наряд?»

И как ты думаешь, обиды
Зима сумела позабыть?
Цветных ворон пока не видно,
Но поживём, всё может быть...

(Е. Неменко)

Притчи об обиде и прощении обид

Притча о двух волках

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

– В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, обиду, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

– А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

– Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь¹.

Притча о решении обижаться

Однажды мудрец проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили его недоброжелатели. Жители деревни выскочили из домов, окружили мудреца и учеников и начали их оскорблять. Мудрец ответил:

– Вы – свободные люди, и то, что вы делаете, – ваше право. Я на это не реагирую. Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вопрос, который касается вас: жители соседней деревни приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали, и мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?» Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой и раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Мудрец улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним всё, что хотите. Все мы имеем свободный выбор в поступках и в реакциях на действия и слова обидевшего нас. И если я не позволю себе обидеться, никто не заставит меня это сделать помимо моей воли, как бы ни старался².

Притча «Как перестать обижать и обижаться»

¹ Тарарина Е. В. Обиды на мужчин и женское здоровье. Л.: ООО «Издательский Дом «Украинский Медиа Холдинг», 2014. С. 7–8.

² Тарарина, Е. В. Обиды на мужчин и женское здоровье... С. 14–15.

Ученик спросил учителя:

– Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

– Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал учитель, – то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой – имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

– И это всё? – недоуменно спросил ученик.

– Нет, – ответил учитель. – Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой.

К тому же картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

– Слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

– То же самое происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше и больше. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой.

Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень¹.

Притча «Три способа оскорбления»

На востоке жил мудрец, который так учил своих учеников:

«Люди оскорбляют тремя способами. Они могут сказать, что ты глуп, могут назвать тебя рабом, могут назвать тебя бездарным. Если такое случилось с вами, вспомните простую истину: только дурак назовёт дураком другого, только раб ищет раба в другом, только бездарь оправдывает то, что не понимает сам, чужим безумием. Поэтому никогда не на кого не обижайтесь, и не оскорбляйте сами, чтобы не прослыть глупыми бездарными рабами».

(Т. Москаленко [<https://www.stihi.ru/2011/12/30/6584>])

Притча об обиде

¹ Тарарина, Е. В. Обиды на мужчин и женское здоровье... С. 17–18.

Обида – это такой маленький зверёк. С виду он совсем безобидный. И если с ним правильно обращаться, то вреда он вам не принесёт. Обида, если не пытаться её одомашнить, прекрасно живёт на воле и никогда никого не трогает. Но все попытки завладеть обидой, сделать её своей, кончаются всегда плачевно...

Зверёк этот очень маленький и юркий. Он может случайно попасть в тело любого человека. Человек это сразу почувствует. Ему становится обидно. Это зверёк кричит человеку:

– Я нечаянно попался! Выпусти меня! Мне здесь темно и страшно! Я хочу наружу!

Но люди давно разучились понимать языки тварей земных, особенно таких маленьких зверьков... Есть такие, которые сразу отпускают обиду. Но есть и такие, которые ни за что не хотят её отпускать. Они сразу называют её своею и носятся с ней, как с писаной торбой. Постоянно думают о ней, заботятся... А обиде всё равно не нравится в человеке. Она крутится, ищет выход, но сама она никогда не найдёт пути... Такой вот непутёвый зверёк. Да и человек тоже непутёвый... Сжался весь и ни за что не выпускает свою обиду... Таит её в себе... А зверёк то голодный, кушать ему хочется... Вот и начинает он потихоньку кушать человека изнутри... И человек чувствует это. То там заболит, то здесь... Но не выпускает человек из себя обиду... Потому что привык он к ней... Да и она потихоньку привыкает к своему хозяину. Кушает, растёт, жиреет и перестаёт двигаться... Находит внутри человека что-нибудь вкусненькое, присасывается и сосёт и гложет...

И в конце концов прирастает обида к чему-нибудь в теле человека и становится частью его... Слабеет человек, хворать начинает, а зверюга внутри всё толстеет...

И невдомёк человеку, что только и надо – взять и отпустить обиду! Пусть себе живёт, в своё удовольствие! И ей без человека лучше и человеку без неё легче живётся.

Обида – это такой маленький зверёк... Если вдруг поймаешь ненароком – отпусти её, пусть себе бежит!

(Т. Москаленко [https://www.stihi.ru/2011/12/30/6584])

Методическое издание

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ МАТЕМАТИКЕ

Методические рекомендации

В авторской редакции

Авторы-составители

*Нескоромных Наталия Ивановна
Лиана Артуровна Чайлян*

Подписано в печать 29.11.2017. Формат 29,7×42/4.
Бумага «Снегурочка». Печать трафаретная.
Уч.-изд. л. 2,1. Усл. печ. л. 2,4.
Гарнитура шрифта Times New Roman.
Тираж 10 экз.

МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
354065, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Красноармейская, 30
Тел./факс (862)254–27–52