

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования города Сочи



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРЕОДОЛЕНИИ ОБИД

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



Сочи • МБУ ДО ЦТДиГО г. Сочи • 2019

Рекомендованы к печати
педагогическим советом МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
(протокол № 2 от 18.12.2018 г.)

Рецензенты:

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и дефектологии ФГБОУ ВО
«Сочинский государственный университет»
Л. А. Базалева;

заведующая отделом
диагностики и психологического сопровождения
МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
Н. Р. Захарьян

Авторы - составители:

педагог-психолог МОУ СОШ № 31 города Сочи
Л. А. Чайлян;

канд. пед. наук, методист МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи
Н. И. Нескоромных

Психолого-педагогическая помощь детям младшего школьного возраста в преодолении обид: метод. рекомендации. Изд. 2-е испр. и доп. / авт.-сост. Н. И. Нескоромных, Л. А. Чайлян. – Сочи: МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2019. – 44 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, 2019
© Оформление. МБУ ДО ЦТРИГО г. Сочи, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Ключевые понятия	6
1. Преодоление обид и обидчивости как психолого-педагогическая проблема	9
2. Помощь младшим школьникам в преодолении обид как форма психолого-педагогической деятельности	14
3. Организация и содержание психолого-педагогической помощи детям младшего школьного возраста в преодолении обид	20
Заключение	28
Список использованной литературы	29
Приложения:	
1. Методика диагностики подготовленности ребёнка к преодолению обид	32
2. Пословицы, поговорки, афоризмы про обиду и обиженных	37
3 Стихи про обиду	39
4. Притчи об обиде и прощении обид	41

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, перерастать 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.), в 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.

Существует сложившееся мнение, что обидчивость не как результат психотравмы, а как устойчивая черта характерна для некоторых детей с одарённостью (Д.Б. Богоявленская, А.В. Семенович, Е.Д. Хомская).

Многие дети не могут сами преодолеть обиды и нуждаются в помощи специалистов – педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов, классных руководителей.

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

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. Апунович, З.А. Агеевой, М.С. Гриценко, М.А. Набатовой, Ю.М. Орловым, А.Г. Шмелёвым и др. «Смысловой 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.

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 упреков в его адрес»³.

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

- 1) *повод* – другой человек сделал нечто (действие/бездействие) – должен был 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, прошлая*); 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 Апунович 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 Апунович 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 ранящих 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.

КОНЕЦ ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО ФРАГМЕНТА

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