Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Некоузский детский сад №3

**Тренинг для педагогов**

**«Обида»**

 Подготовила и провела:

 педагог-психолог Зоринова И.С.

С. Новый Некоуз,

2021 г.

**Задачи встречи: познакомить педагогов с понятием «обида» и способами проработки обиды.**

**Материалы: карточки с нерациональными требованиями, листы бумаги А4 на каждого педагога, ручки, маленькие листочки бумаги по несколько на каждого педагога, мусорный пакет, смайлики с завистью.**

**Ход тренинга:**

**1. Теоретическая часть.**

Педагог-психолог: Маленький ребенок не умеет просить. Он требует от матери, от окружающих его людей пищи, комфорта, внимания, то есть того, что необходимо ему, чтобы жить и развиваться.

Его требования не предполагают отказа, так как обусловлены жизненной необходимостью и потому разумны, рациональны. Вырастая, человек учится просить. Если я прошу и моя просьба не является замаскированным требованием, я предполагаю возможный отказ и готов принять его. Однако часто мы по старой детской привычке предъявляем требования, не желая смириться с отказом. Многие из этих требований уже не являются рациональными. И если они оказываются неудовлетворенными, мы можем испытывать обиду.

Чувство обиды — одно из самых разрушительных человеческих чувств. Оно оседает глубоко в душе и начинает калечить не только душу, но и тело человека. Не случайно слово «обижаться» восходит к словосочетанию «обижать себя». Обижаясь, мы творим зло прежде всего самим себе. Прощение необходимо нам самим в гораздо большей степени, нежели тем, на кого мы обижаемся.

Прощение не приходит само по себе. Прощение — награда за долгий и тяжелый труд души. Но результат стоит того!

Однако часто бывает так: решив для себя, что простили человека, мы вновь и вновь испытываем предательскую боль, вспоминая прошлое. Значит, истинное прощение еще впереди. Его критерий — ощущение спокойствия и даже некоторой пустоты при воспоминании о былой обиде.

Но «высший пилотаж» — искренняя благодарность обидчику за тот опыт, который вы приобрели с его помощью. Такая позиция предполагает определенный уровень зрелости личности, готовности принять ответственность за свою жизнь, за свое здоровье и счастье»

Итак, что же такое обида?

Современное воспитание, это трактует так…

Обида – это примитивная форма воспитания другого человека. То есть, обижаясь на другого человека, мы хотим его таким способом воспитать. Например. Я на тебя обиделся, потому что ты неправильно поступил. Подумайте, как себя чувствовал человек, к которому применяли такую форму воспитания.

Социальная психология.

Обида – это форма регуляции взаимоотношений между людьми.

Очень интересно по этому поводу говорит религия…

- Какой главный смысл человека на Земле?

- Дарить любовь, любить.

Обида – это осознанное сдерживание любви к другому человеку. То есть когда я обижаюсь, я принимаю внутреннее решение не любить человека, потому что он что-то не так сделал.

То есть все мы теоретически должны любить, принимать каждого.

Психология.

Обиды – это неоправданные ожидания относительно поступков других людей, себя самого.

Ничего не происходит просто так, без вашего участия, вас ни кто не может обидеть, вы сами обижаетесь. Тарелка не сама упала, вы ее уронили. Автобус не просто так уехал раньше времени, это вы проспали. Так как возникает эта обида?

Обида возникает за три последовательных этапа.

1. Наши ожидания. Изначально у нас имеется определённое представление о том, как должен вести себя данный человек. Это лично наше субъективное мнение.
2. Реальность. Мы видим, как себя ведёт этот человек в действительности.
3. Сравнение. Мы сравниваем то, как человек себя ведёт с тем, как человек, по нашему мнению, должен себя вести. Если эти два представления расходятся, в зависимости от нашего отношения к этому человеку появляется недоумение, раздражение или же обида.

Соответственно, для того, чтобы побороть любую обиду, достаточно рассмотреть каждый из трёх этих этапов «обидной» ситуации таким образом, чтобы увидеть произошедшее в правильном свете и убрать повод для обиды.

Очень часто МЫ предъявляем окружающим и близким ряд нерациональных требований, которые создали сами. Практически всегда обижают нас не поступки людей, а их трактовка нашими глазами.

*Примеры нерациональных требований, который человек может предъявлять и в результате их неудовлетворённости, рождается чувство обиды. (Напечатать на листочках. Спросить, к кому мы чаще всего предъявляем обиды? (к миру в общем, к значимым людям, к родителям, к детям, к себе – написать на доске по строчкам). Психолог зачитывает требования на карточках, а педагоги определяют, в какую строчку поместить. Вывесить на доске с помощью магнитов.)*

**К миру:**

Мир должен быть справедлив по отношению ко мне.

Зло должно быть рано или поздно наказано.

У меня могло бы быть лучшее прошлое – тогда я имел бы больше в настоящем и др.

**К значимым людям:**

Люди должны быть справедливы и честны со мной.

Близкие люди всегда стремятся почувствовать и понять друг друга.

Любящий человек не станет лгать.

Отвечать добром на добро – это закон людей и др.

**К родителям:**

Родители должны заботиться обо мне и моих детях.

Нормальные родители любят своих детей и внуков.

Родители должны делить наследство поровну и др.

**К детям:**

Дети должны ценить заботу родителей о них.

Мои дети должны ценить и уважать меня – я это заслужил.

Надо хотя бы отчасти оправдать надежды родителей и др.

**К себе:**

Я должен всегда быть на высоте.

Я не могу себе позволить быть слабым.

Я должен контролировать свою жизнь.

Я не должен испытывать (проявлять) злость, гнев, агрессию и др.

Например: «мир должен быть справедлив ко мне» — на «в мире часто происходит что-то, кажущееся несправедливым на первый взгляд»; «родители должны делить наследство поровну» — на «родители имеют право делить наследство по своему усмотрению либо не оставлять его вообще никому из детей».

**Техника «ЦВЕТОВОЕ ОКРУЖЕНИЕ»**

Участники в столбик пишут цвета: жёлтый, белый, оранжевый, синий, зелёный, красный.

Далее рядом пишут человека из своего окружения (родственники, друзья, коллеги, семья), не более 4-х человек к каждому цвету. Участники по своему усмотрению выбирают цвета для своих близких.

Далее психолог интерпретирует результаты:

**Жёлтый** – человек, которого никогда не забудете, как с положительной стороны, так и с отрицательной.

**Белый** – с этим человеком духовная близость.

**Оранжевый** – истинная дружба.

**Синий** – те от кого хочется покоя.

**Зелёный** – истинная любовь.

**Красный** – агрессор в вашей жизни.

Обида - сигнал того, что пора пересмотреть свои ожидания. В конце концов, это просто наивно полагать, что все люди будут действовать соответственно нашим ожиданиям.
*Во-первых*, у них есть свои принципы и своя голова на плечах, свои планы и свои цели. Они могут совершенно иначе оценивать события, нежели вы. То, что для вас является катастрофой, для них может оказаться сущим пустяком.
*Во-вторых*, они могут даже не догадываться о том, как вы их оцениваете и какую линию поведения выстроили для них.
*В-третьих*, им это может быть попросту безразлично. Возможно, вы для них не настолько значимый человек, как вы себе это представляете. Люди вообще склонны избегать обидчивых, потому что в их ожидания всегда трудно вписаться. Никому не хочется чувствовать над собой постоянно висящий меч.
И, наконец, почему вы решили, что они обязаны оправдывать ваши ожидания?
Не следует переоценивать людей.

**2. Практическая часть**

**Упражнение «Комок обид»**

Цель: способствовать формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний.

Для проведения понадобятся листы бумаги, мусорная корзина.

1. Предложите участникам сформулировать и записать на отдельных листочках названия тех обид, которые их мучают.

2. Все записки надо скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.

3. Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом. Походить по залу.

«Почувствуйте на себе свои обиды и переживания…Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства…Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали свои чувства…»

4. Все участники возвращаются на свои места. В середину круга ставится открытая мусорная корзина. Каждый желающий может выбросить в неё свои «обиды», предварительно озвучив их (можно шепотом), например: «Я выбрасываю свою злость и обиду на мужа по поводу…»

5. При желании можно обсудить чувства и выводы.

Обратите внимание участников, что «выбрасывая» обиды мы стремимся избавиться от негативных переживаний, которые мешают нам жить и препятствуют изменениям.

Как ослабить обиду?

В общих чертах можно подвести итог и сделать кое-какие выводы.

1.   Первое – это понять себя. Это означает осознать свои ожидания, направленные на поведение обидчика в данной ситуации. Действие, вызвавшее обиду, происходит когда? Сейчас, или было давно, или точно знаете, что будет?

2. Второе -  это понять обидчика. Это предполагает желание понять причины его поведения в данной ситуации. Соотнести свои ожидания с реальными обстоятельствами,  с его поведением.

Это самый простой способ изменить своё отношение к ситуации, обидчику и себе.

**Упражнение «ПИСЬМО»**

Педагог-психолог: Порой обида не может освободить место в нашем сознании из-за того, что она не проработана. К тому же у нас не всегда есть возможность рассказать о ней обидчику. Я предлагаю написать письмо человеку, который вас обидел. Напишите искренне все, что чувствуете и что хотели бы сказать этому человеку. Это поможет «вытащить» из себя обиду. *(Педагоги выполняют задание в тишине).*

Вы можете продолжать писать письмо несколько дней, пока не придет чувство облегчения.

**Притча**

Умирал в одном селении человек, прославившийся своей скупостью. Кроме старой сиделки некому было скрасить его последние минуты, ибо никогда и ни с кем не делился он ни деньгами, ни жилищем, ни сердечным теплом.

Но однажды на пороге его хижины появился путник, чье лицо светилось мудростью и любовью.

— Узнав о твоей болезни, я пришел попрощаться и поблагодарить тебя, — сказал он хозяину хижины.

Тот взглянул на гостя с удивлением:

— Нет в этом мире человека, который мог бы быть мне благодарен.

Но путник продолжал:

— Много лет назад я просил у тебя денег, так как никто больше не хотел мне давать взаймы, ты был моей последней надеждой. И твой отказ заставил меня пересмотреть всю мою жизнь. Я научился зарабатывать деньги сам, научился надеяться только на свои собственные силы. И теперь я богат, счастлив и свободен — благодаря тебе.

**3. Рефлексия**

Участники передают по кругу мяч и делятся впечатлениями:

- Удалось ли ослабить обиду?

-Что удивило?

-Какое упражнение сегодня было самым трудным и непонятным для выполнения?

-Что понравилось и показалось самым лёгким?

-Что было в тренинге для вас полезным и поможет в дальнейшем?

**Раздать педагогам смайлики с пиктограммой зависти.**