

Мастер-класс «Регуляция эмоций учащихся в состоянии обиды»

Цель: Расширение представлений педагогов о способах преодоления негативных переживаний у учащихся, в частности обиды.

Задачи:

1. Способствовать профессиональному общению, самореализации и стимулированию творческого потенциала педагогов по заявленной проблеме;
2. Содействовать повышению профессионального мастерства участников мастер-класса;
3. Создать площадку для распространения психолого-педагогического опыта по преодолению негативных эмоциональных переживаний;

Актуальность: Тема обиды весьма актуальна в современной жизни. Сегодня четко фиксируются сниженный уровень детской любознательности и воображения; все больше становится детей с эмоциональными проблемами. Обида – нормальная реакция, свидетельствующая о нарушении контакта. Но существуют люди, которые нуждаются в специальной помощи для преодоления этого переживания. Обидчивость, становясь чертой характера, способствует формированию соответствующего типа личности, нарушает его адаптационные возможности.

Оборудование: листы бумаги, мусорная корзина, ручки, веревочка, притчи, пословицы разрезные, для опыта - пищевые красители, отбеливатель, два стакана с водой;

Ход мастер-класса:

Введение

Среди большого числа переживаний и эмоций, которые испытывает человек, особое место занимает обида. Это одна из самых распространенных эмоций человека. Принято считать, что это негативное эмоциональное состояние. Частые обиды способствуют тому, что могут перерасти в обидчивость как свойство личности и черту характера.

Чувство обиды – одно из тех чувств, от которых необходимо освобождаться. Чувство обиды – это смесь агрессии и гнева, обращенные внутрь и вовне. Обижаясь, мы направляем гнев внутрь себя. Обида, долго хранимая и переживаемая, превращается в болезни. Именно поэтому, очень важно прощать, учить этому наших детей, освобождаться от того негативного, что происходило в жизни и тем самым очистить место для позитивных эмоций и ощущений, для радостных событий в жизни.

Практическая часть:

Сегодня я вас познакомлю с упражнениями, которые я использую в работе с учащимися, по избавлению от негативных переживаний, преодолению обид, и самое главное умению прощать.

Первый этап работы с учащимися – *Осознание обиды и осознание чувств, которые испытывают дети.*

Для этого мы используем открытый диалог с детьми, беседы, где каждый ребенок вспоминает обиды, проговаривает их, описывает свое эмоциональное состояние. Если детям сложно проговорить свои обиды, я предлагаю несколько жизненных ситуаций, которые знакомы детям, а они должны не раздумывая, определяете для себя, обиделись ли они или нет?

Ситуации:

Родители не пустили гулять, так как вы не прибрали дома;

Когда у меня возникают разногласия с братом/сестрой, родители всегда занимают его/её сторону;

Домашнее задание делали с другом вместе, у него 5, а у меня 3;

В конкурсе принимали участие вместе, подруга заняла 1 место, я – никакое;

Пришла в новом наряде, а одноклассники подняли на смех;

Родители обещали подарить на день рождения ноутбук, а подарили костюм (платье);

Поделилась с подругой тайной, а об этом на следующий день знал весь класс;

В конце *вывод*: Посмотрите, сколько обид за 1 минуту!!! А за день сколько? За год? За жизнь?

Для наглядности можно использовать ***Упражнение «Узелки на веревочке».***

Каждому раздается веревочка. Проводится ассоциация этой веревки и нашей жизни. Как мы ее проживаем, либо «прожигаем». Предлагает вспомнить момент, когда вас или вы сами кого-то обидели и завязать узелок на веревочке. Подвести к мысли о том, что мы сами укорачиваем себе жизнь обидами и переживаниями. Помочь осознать и понять, что надо попросить прощения или простить кого-то.

После задаем вопрос «Что надо сделать, чтобы веревка приняла прежний вид, разгладилась». Погладить себя, погладить соседа.

С целью формированию желания и возможностей избавиться от негативных переживаний использую ***Упражнение «Комок обид».***

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.

«Почувствуйте на себе свои обиды и переживания...

Почувствуйте, какие они доставляют вам неудобства...

Обратите внимание, куда, в какое место вы запрятали свои чувства...»

4. «А теперь я предлагаю вам пройти по кабинету. Как только вам на пути встретится человек, задайте ему вопрос: «Какую обиду ты носишь на себе?» и выслушайте ответ. После этого он тоже спросит вас об этом. Постарайтесь встретиться как можно с большим количеством собеседников».

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

6. 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.

Работа с пословицами и поговорками

Существует много пословиц и поговорок об этих чувствах. Предлагаю учащимся попробуйте соединить начало пословицы с её продолжением и объяснить ее.

Пословицы:

<i>В тесноте люди живут,</i>	<i>а в обиде гибнут</i>
<i>Упавшего не считай</i>	<i>за пропавшего.</i>
<i>Кайся, да опять</i>	<i>за старое не принимайся.</i>
<i>Тому тяжело,</i>	<i>кто помнит зло.</i>
<i>Злой человек, как уголь:</i>	<i>если не жжёт, то чернит.</i>
<i>Дружбу помни,</i>	<i>а зло забывай</i>
<i>На обиженных</i>	<i>воду возят.</i>

Яркое впечатление остается у детей после демонстрации опыта «Волшебная сила прощения», которое наглядно показывает, как негативные эмоции влияют на нашу «душу» и что происходит после прощения.

Демонстрация опыта.

Сейчас я вам покажу волшебную силу ПРОЩЕНИЯ.

Перед нами стакан с чистой водой – это наша душа, которой еще не успели коснуться проблемы. А теперь вольем в стакан по 1-2 капли пищевых красителей: желтый - обиду; зеленый - зависть; синий - злобу. Понаблюдаем, как все это проникает в наше «сердечко», огорчает его. Мутный, некрасивый раствор получился. Можно ли все исправить? Да. Стоит только добавить туда же чайную ложку отбеливателя (заметьте, отбеливатель от слова белый) как символ чистоты, света. Что происходит? Отбеливатель разъедает красители. Так же происходит и с нашей душой. «Лучшее лекарство это - прощение». ПРОЩЕНИЕ начисто смывает обиду, зло, укрепляет дружбу, очищает душу.

Вывод: жить с тяжестью на сердце из-за обиды, злости тяжело. Чтобы не было тяжело, надо научиться просить прощение.

Работа с высказываниями

Участникам предлагается выбрать высказывание, которое может быть для него девизом в ситуации обиды и пояснить свой выбор:

- Душевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может;
- Если вас задели - обратите внимание на свои комплексы, на больные точки своей души, а не обидчика;
- Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью;
- Не следует предъявлять чрезмерных требований к другим: люди, как и вы, тоже не совершенны;
- Слабые не умеют прощать. Способность прощать – это качество, присущее сильным;
- Не расстраиваться – это хранит душевную чистоту и энергию, держит душу на нужной волне;
- В жизни случайностей не бывает. Сам человек формирует внутри себя удачливость и несчастье;
- Быть незаслуженно обиженным – это пустяк, если вы не продолжаете об этом помнить.

Еще один из способов питания детской души – ***использование притч*** на занятиях с детьми, которые дают пищу для размышления, помогают задуматься над своим поведением. Притчи – это семена. Попадая в сердце ребенка, они обязательно прорастут и дадут свои всходы.

Примеры притч, представлены в Приложении.

Рефлексия.

Посмотрите на рисунок? Что это за птица?

Птица Феникс – символ счастья. Она сгорает, чтобы вновь возродиться.

Когда нам наносят глубокую рану – мы никогда не исцелимся, пока не простим. Прощение никогда не изменит прошлое, но оно освободит будущее, сделает вас счастливыми!

Подводя итог нашего общения, я вручаю вам открытку с изображением птицы Феникс, чтобы те, кто сделал шаг к умению прощать, прикрепил его к доске, а те, кто остался при своём мнении, унесут её с собой и еще поразмышляют, умеете ли вы прощать? Чего от меня в мире сегодня стало больше – злобы или милости.

В конце раздаются памятки «Умей прощать».

Литература

1. Рожков, М.И., Набатова, М. А. Как помочь ребенку преодолеть обиду [Текст] / М.И. Рожков, М. А. Набатова, – Ярославль, Академия развития, 2006. – 192 с.
2. Изард К. Психология эмоций: монография / К. Изард. – СПб.: Питер, 2003. - 464 с
3. Справочник психолога средней школы / под. ред О.Н. Истратовой. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 512 с.
4. Маргонтова М.В. Переживание обиды: концепция психологии прощения / М.В. Маргонтова // Психология. - 2010. -№ 5. – С. 5-16.
5. Новикова О.Д. Феноменология переживания обиды и стратегии прощения у младших школьников. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.psi.lib.ru/detsad/sbor/fobida.htm>

Советы, как бороться с обидой:

Совет № 1.

Простите своего обидчика, вспомните высказывание философа Сенеки: «Лучшее лекарство это - прощение». Простите и забудьте. Попробуйте использовать самовнушение: «Забыть и никогда не вспоминать».

Совет № 2.

Попробуйте найти вашему обидчику оправдание. Посмотрите на сложившуюся ситуацию объективно, может быть, вы допустили ошибку, оказались неправы. Будьте выше обиды, пожалейте человека, который не умеет правильно вести себя в обществе и поэтому совершает ошибки.

Совет № 3.

Попробуйте найти в себе силы отнестись к этой ситуации таким образом, чтобы извлечь из нее урок. В следующий раз вы будете осторожнее, осмотрительнее. Ведь в нашей жизни ничто не проходит бесследно, и практически все приносит пользу.

Совет № 4.

Определите, что приносит больше огорчений, вреда — факт, который обидел вас, или размышления об этом факте. Именно от таких размышлений больше вреда для здоровья. Избавьтесь от них, и обида уйдет сама собой. Отвлечитесь, и вы почувствуете себя свободно и легко.

Притча «Мешок картошки»

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? - недоумённо 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 ещё несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой.

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

Ученик пришёл к учителю и сказал:

- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

- Тоже 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.

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 камень.

Наши пороки порождает мы сами. А нужно ли Вам таскать мешок испорченной картошки за спиной?

Электронный ресурс <https://www.youtube.com/watch?v=5hq-Yto32FQ>

Притча о дружбе

Как-то два друга много дней шли в пустыне. Однажды они поспорили, и один из них сгоряча дал пощёчину другому. Его друг почувствовал боль, но ничего не сказал. Молча он написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину».

Друзья продолжали идти, и через много дней нашли оазис с озером, в котором они решили искупаться. Тот, который получил пощёчину, едва не утонул и его друг спас.

Когда он пришёл в себя, то высек на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Первый спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

И друг ответил: ...

Что ответил друг? (ответы учащихся)

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны высечь это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

О чем эта притча, чему она учит нас? Научись писать обиды на песке и высекать радости на камне. Нужно уметь прощать обиды, помня все хорошее, что сделал для вас ваш друг.

Электронный ресурс <https://www.youtube.com/watch?v=cwwf-VJ2mrY>