



Занятие 9.

Учимся жить без обид



Сегодня тема нашего разговора с вами – обиды. С этим чувством каждый сталкивался, либо в роли обижающего, либо в роли обиженного. Обида переживается как смесь гнева, агрессии по отношению к обидчику и жалости по отношению к себе. Обида у нас в большинстве случаев возникает, когда мы искренне считаем, что с ними обошлись несправедливо, в ответ на доставленное огорчение, оскорбление, негативный отзыв, насмешку, игнорирование просьбы, причинение боли (физической или душевной). Причем действие это должно исходить от кого-то значимого для нас. Близкий человек поступил с нами не так, как мы того ожидали. Мы обижаемся и хотим, чтобы к нам изменили отношение: проявили бы больше внимания и признания, больше считались с нашими желаниями.

Оттенков и видов обид много. В известной притче об обидах веселый мудрец Ходжа Насредин дает такую классификацию:

Обида бывает *Малая, Средняя и Большая, а также Острая и Хроническая*:

Малая Острая Обида похожа на укусы слепня - ее лучше всего не заметить, подобно тому, как слон не обращает внимания на вопли обезьян.

Средняя Острая Обида может заставить человека пошатнуться; она подобна рыси, прыгающей с дерева на спину оленя. К такой Обиде следует развернуться лицом и победить ее в открытой схватке оружием Мудрости и Самоотречения, усмиряя ее подобно тому, как всадник укрощает норовистую лошадь.

Большая Острая Обида подобна стреле, ранящая воина и на время повергающей его в беспамятство. Такому человеку нужны помощь и сострадание, а иногда и крепкие путы, как обезумевшему от боли медведю.

Малая Хроническая Обида подобна постоянно гноящейся царапине, про которую человек может забывать, хотя она отравляет его подобно гнилой воде из болота. У этой Обиды важно найти ее Корень, после чего она превращается в Острую, а затем исчезает.

Средняя Хроническая Обида подобна ядовитой змее, свившей себе гнездо в сердце человека и отравляющей своим ядом всю его душу. Однако человек незаметно для себя привязывается к этой змее, тем более что она поддается дрессировке. Ее нельзя выгнать, иначе как договорившись с ней по-хорошему и поселив на ее место основательную Добродетель.

Большая Хроническая Обида поглощает человека целиком, подобно тому, как удав заглатывает овцу и не спеша переваривает. Единственный выход здесь - полное преобразование, подобное превращению куколки в бабочку.

Все эти обиды суть разновидности болезни и требуют каждая своего лечения. И если малая острая обида может пройти быстро, то большая хроническая обида требует длительного серьезного лечения и требует от болеющего большой внутренней работы над собой.

Обиды - не врожденные эмоции. Чувство обиды возникает не стихийно. У младенцев в арсенале есть врожденное, поведенчески достаточно простое, состояние агрессии, а сложное поведение обиды им освоить еще предстоит. Обидам учит общество так же, как владению языком или умению готовить. Дети быстрее учатся обижаться там, где их окружение, в первую очередь родители, обиды от них ждут, их уже заранее видят и интерпретируют самые разные их эмоции и их поведение, как обиду. Не как страхи, не как давление на взрослых, а как горькую обиду. "Маленький мой, иди сюда, не плачь... Кто тебя обидел?!" - Если родители ищут поводы ребенку посочувствовать и ребенка пожалеть, они эти поводы найдут, ребенка обижаться научат и скоро будут утешать постоянно обижающегося ребенка. Ребенок понимает, что в некоторых случаях оказывается, что обижаться – выгодно. Примеряют к себе обиду и пробуют ее пользоваться дети уже с годовалого возраста, но пока это редкие эпизоды. Всерьез, основательно дети выучивают обиду в возрасте обычно от 2 до 5 лет, шаблонно или творчески перенимая по образцам от других детей, иногда и от взрослых. Маленькие дети вообще-то существа необидчивые, они легко забывают многие несправедливости взрослых, легко прощают. Как правило, только с подросткового возраста чувство обиды закрепляется уже как осознанная по отношению к конкретному действию и к конкретному человеку негативное переживание или как безадресная эмоциональная реакция. Если вначале, взрослые, сами того не ведая, дают детям образец обиды, то по мере роста ребенка, родители, под воздействием усталости, гнева или равнодушия, совершают ошибки, которые вызывает у ребенка уже вполне осознанное чувство несправедливости, жестокости, равнодушия к нему и которые переживается как обида.

Обиды у детей возникают, когда родители:

1. Не понимают и не стараются их понять, а просто отмахиваются от проблемы ребенка, считая её неважной или надуманной
2. Не поддерживают
3. Сравнивают с другими детьми.
4. Насмежаются
5. Кричат, выходят из себя
6. Игнорируют
7. Подавляют, веря, что им так будет лучше.

Что можно и нужно сделать, что помочь ребенку справиться с обидой? Как научить ребенка не обижаться и не держать обиду? Назовём самые основные действия :

Прежде всего — не игнорировать. Никогда не оставляйте без внимания обиды своего ребенка. Главная опасность детских обид состоит в том, что они

отпечатываются в душе ребенка надолго, иногда до конца жизни. Если ребенок увидит и почувствует, что его детские обиды – не имеет действия, то в ход пойдут более тяжелые орудия – капризы и истерики, мстительное поведение, агрессия.

Второе правило отношений с обиженным и обидчивым ребенком – анализ «почему обиделся?». Не высмеивайте переживания и хныканье ребенка, а обговорите, почему ребенок обиделся. Чтобы снизить накал обиды, достаточно иногда просто прояснить и выразить чувства. «Ты обижен?». Выслушайте ребенка, посочувствуйте ему, примите с пониманием и любовью эту информацию, и если ребенок успокоился, переведите разговор на более интересную и приятную тему. Каждую детскую обиду тоже не нужно «разбирать по косточкам». Иначе у ребенка появится желание чаще «плакаться в жилетку», если другими способами привлечь Ваше внимание у него не получится.

Следующий способ избавления от детских обид кроется и в тех причинах, которые их породили. Если ребенок обиделся, потому что столкнулся с запретом или отказом, то всегда старайтесь объяснить причину отказа. Если обиды связаны с неуважительным отношением к ребенку, то учтите и примите к сведению те ситуации, когда ребенок обижается, т.е. какие моменты детских воспоминаний, прозвища, упоминания его внешности или личностных качеств ему неприятны.

Очень часто причиной детских обид является недостаток внимания к личности ребенка и отсутствие похвалы в его адрес. Обращайте внимание на дела, поступки и творчество Вашего ребенка. Не сравнивайте детей между собой, сравнивайте ребенка с его вчерашними достижениями. Даже если сильно заняты, уделите секунду, две секунды времени, чтобы сказать « У тебя сегодня все замечательно получается!».

В основе детских обид (да и взрослых обид) часто лежит низкая самооценка, а низкая самооценка провоцирует появление обид и может стать частью характера. – обидчивостью. Обидчивый человек-саморазрушитель, с одной стороны, а с другой он отравляет жизнь другим людям. Поэтому очень важно научиться не заикливаться на обидах и как можно быстрее постараться с ней справиться. Не играйте в игру «нет, я не обиделся» (по крайней мере с самим собой). Если чей-то поступок или слова задела вас за живое, признайтесь себе, что вы обиделись и постарайтесь понять, что именно вас задело. Не стоит принимать какие-либо решения в состоянии обиды, лучше сделать небольшую паузу. Человеку тяжело простить тогда, когда он считает виноватым другого. Но если вы поймете и прочувствуете, что автором обиды являетесь вы сами, то будет проще. Не меня обидели, а я обиделся. Это моя реакция на несбывшиеся ожидания, которые я сам же и построил. Иногда обида бывает очень значительной и исходит от очень близкого человека, и не так-то просто на деле смирится с такой ситуацией. Гораздо проще отпустить обиду, если выговориться. Сказать тому, на кого вы обиделись о своих ощущениях. Обида это тот камень преткновения, об который часто разбивается корабль отношений. Очень важно развивать способность к диалогу, обсуждению проблем. Молчаливые укоры (пусть сам догадается) и скандал – не продуктивны. Они никак не могут помочь разрешить возникшую

проблему, а вот у диалога есть шанс. Чем меньше ожиданий вы возлагаете на близких, тем меньше вероятность того, что вы будете на них обижаться. Научитесь принимать их такими, какие они есть. Противоядие от обиды – прощение. Но, наверняка найдется тот, кто захочет возразить: не все и не всегда можно простить. Да, безусловно, есть поступки и слова, которые навсегда меняют отношения между людьми. Но простить в данном случае значит не пытаться вернуть ситуацию или отношения в прежнее состояние, а отпустить, и жить дальше. Жить настоящим, а не прошлым и не носить обиды, как тяжелый груз в сердце.

Нашу беседу об обидах хотелось бы завершить притчей, в которой мудрец отвечает а вопрос ученика - что делать с любыми обидами.

- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, – сказал учитель, – то возьми картофель. Напиши на нем 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 пакет носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель.

Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился картофелинами и стал 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 гадким 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: – То же самое происходит и у тебя в душе. Просто ты это сразу не замечаешь. Поступки превращаются в привычки, привычки – в характер, который рождает зловонные пороки. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны.

Каждый раз, когда вы решите обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумайте, нужен ли вам этот груз.

Для подготовки обучающего материала была использована следующая литература:

1. A. Faber, E. Mazlish, *How to talk so Kids will listen & Listen so Kids will talk* (New York, USA: Scribner, 1980)
2. J. G. Miller, K. G. Miller, *Parenting the QBQ Way. How to be an Outstanding Parent and Raise Great Kids Using the Power of Personal Accountability* (New York, USA: Putnam Adult, 2012)
3. R. Dreikurs, V. Stolz, *Happy Children a Challenge to Parents* (New York, USA: HarperCollins Publishers Ltd, 1975)
4. A. Matthews, *Follow your heart. Finding purpose in your Life and Work* (New York, USA: Seashell, 1997)
5. H. G. Ginott, *Between Parent and Child* (New York, USA: Harmony, 1965)
6. C. Reznick, *The Power of your Child's Imagination* (New York, USA: Perigee Trade, 2009)
7. MHS Inc, *Emotional Intelligence Activities Ages 8-10* (London, UK: MHS Inc, 2003)
8. K. W. Vopel, *Interaktionsspiele für die Grundschule: Kinder können kooperieren, 4 Bde., Bd.1* (Salzhausen, Germany: Iskopress, 2006)
9. P. Honkanen-Schoberth, *Starke Kinder brauchen Starke Eltern* (Freiburg, Germany: Urania Verlag, 1985)
10. J. Gipeņreitere, *Kā saprasties ar bērnu?* (Rīga, Latvija: Nordik, 2006)
11. J. Gipeņreitere, *Turpinām saprasties ar bērnu. Vai tā?* (Rīga, Latvija: Nordik, 2012)
12. E. Eriksons, *Personības attīstības psihosociālā teorija* (2009)
13. *Vecumposmu attīstības īpatnības bērniem. Metodiskie ieteikumi darbā ar bērniem* (Rīga, Latvija: 2008)
14. Berns E. Spēles, ko spēla cilvēki.- R.: SIA Birojs, 2000.
15. Integratīva mācību metodika adaptācijai sociālajā vidē kognitīvo un kustību funkciju uzlabošanai, ESF projekta „Integratīvas mācību metodikas izstrāde un ieviešana adaptācijai sociālajā vidē skolēniem un jauniešiem ar mācīšanās, kognitīvo funkciju un kustību traucējumiem” materiāli