

Что такое обида?

Каждый из нас в детстве переживал обиду: на несправедливость старших; на то, что сам что-то не смог сделать или еще по какой-то другой причине. Обида — это, с одной стороны, то, что присуще каждому человеку, а с другой стороны, обида всегда травмирует, доставляет неприятные ощущения. Особенно эмоционально, резко переживается обида в детстве.

В «Толковом словаре живого великорусского языка» В. Даль определяет понятие «обида» следующим образом: «чувство, вызванное всем, что оскорбляет, бесчестит и порицает, причиняет боль, убыток».



В разных психологических школах, течениях и направлениях понятие «обида» трактуется по-разному. Э. Берн говорит о формировании с детства излюбленных чувств. Это основная эмоция, которая может сохраняться всю жизнь. Свойство пользоваться излюбленной эмоцией он называет «транзактным рэкетом», в результате которого человек получает психологические купоны. Это архаические чувства, собираемые детским состоянием «Я» для манипулирования другими и получением от этого психологического «выигрыша». Вечно обижающиеся, по Э. Берну, люди собирают голубые и коричневые купоны. У человека с коричневыми ярлыками чаще всего стойкое чувство собственной неполноценности, приводящее к частым обидам, склонность к манипулированию другими и исполнению классической роли «жертвы». Люди, которые в детстве на пренебрежение отвечали депрессией и обидой, собирают голубые купоны. Этот тип личности стремится обидеться, чтобы впасть в излюбленное депрессионное состояние, чтобы, манипулируя другими, получить свой «выигрыш».

«Коллекционирование» любых отрицательных ярлыков обычно сопровождается чувством обиды. Обидчивость — это, как правило, «требование, чтобы другой испытал чувство вины».

Следует отметить, что переживание обиды не имеет врожденного характера. Она возникает позднее, по мере включения индивида в социальные отношения.

Обида, как эмоциональное состояние, по своему протеканию может оцениваться: по степени интенсивности, по степени продолжительности, по глубине, по уровню осознанности, по уровням возникновения и исчезновения, по действию на организм, по форме своего развития, по содержанию, по активности проявления, по выделяемым функциям, по направленности, по особенностям выражения.

Мной было проведено исследование, нацеленное на выявление причин детских обид. В нем приняли участие 95 учеников начальных классов, 95 родителей.

Мной были составлены анкеты, с помощью которых проводились индивидуальные беседы с каждым учеником.

На первом этапе были получены следующие данные: 71% детей кто-либо обижал, при этом обижались только 57%. Из этого можно сделать вывод, что дети данного возраста стесняются признавать, что они обижаются. Следовательно, есть необходимость учить детей правильно выражать свои обиды, обсуждать это с обидчиком. На вопрос, что такое обида, были получены очень разнообразные ответы («что-то плохое, страх, неприятное ощущение, невыполнение обещания, обзывают, бьют, пинают, когда человек больше не нравится, когда становится больно, когда люди ссорятся, когда неприятно, когда люди не разговаривают или не дружат» и т. д.). Не дали ответа на данный вопрос 25% детей. Большинство детей 7—9 лет пытаются сформулировать понятие обида из своего опыта. При этом 47% опрошенных детей не знают, за что их обидели, следовательно, не задумываются над ситуацией, не отображают ее. Из опрошенных нами детей 40% обижаются, когда взрослые не доверяют им сделать что-то самостоятельно, не поручают что-либо ответственное. Признались, что обижали сами, только 12% детей. Следовательно, дети стесняются об этом говорить или не замечают, что обидели кого-то. Дети часто обижают других теми же способами, какими были обижены сами, и не придают этому никакого значения: «я же не обижал, я дал сдачи». Для предотвращения этого необходимо учить детей анализировать и извлекать уроки из сложившихся ситуаций, учить прощать и находить причины поведения обидчика, учить «выбрасывать» свои обиды.

Следующим этапом являлось анкетирование родителей. Целью данного анкетирования было выявление основных причин обид детей данного возраста (с позиции родителей). Первоначально из всех перечисленных родителями и педагогами ситуаций, в которых обижаются дети, мной были выбраны наиболее часто называемые. Родителям были предложены анкеты с наиболее часто встречающимися ситуациями обид, и было предложено ответить на вопросы: обижается ли в данной ситуации ваш ребенок, как часто (всегда, чаще всего, иногда, никогда).

Анализ полученных данных выявил следующий рейтинг обид:

- первую позицию заняли обиды из-за того, что на ребенка повышают голос взрослые;
- на второй позиции обиды из-за «обзывательств» детей;
- на третьем месте обиды из-за «обзывательств» взрослых;
- четвертое место — ребенка дразнят дети;
- пятое место — причиняют физическую боль дети;
- шестое место - у ребенка отнимают что-либо дети;
- седьмое место — ребенка дразнят взрослые;
- восьмое место - не разрешают делать то, что хочет ребенок;
- девятое место — делают замечания взрослые;
- десятое место - причиняют физическую боль взрослые;
- одиннадцатое место — отнимают что-либо взрослые;
- двенадцатое место — не покупают ожидаемое взрослые;
- тринадцатое место - от ребенка прячут что-либо взрослые;
- четырнадцатое место — не доверяют выполнить самостоятельно что-либо ответственное;
- пятнадцатое место - на ребенка повышают голос дети;
- шестнадцатое место — делают замечания дети;
- семнадцатое место - от ребенка прячут что-либо дети.

Подводя итоги исследовательской работы, можно сделать вывод, что дети еще не могут (не умеют) самостоятельно преодолевать обиды и находить конструктивные формы решения сложных ситуаций. Они не подготовлены к преодолению обид. Родители не должны кричать на своих детей. Для начала нужно успокоиться самим, прежде чем что-то объяснять своим детям.

**Материал подготовила
педагог-психолог ГБУ ЦППМСП м.р.Борский
Роганова Наталья
/с использованием сети ИНТЕРНЕТ/**