**ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**ОБИДЧИК – ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ?**

Маркова Елена Геннадьевна, педагог-психолог Муниципального образовательного учреждения «Школа № 91 г. Донецка»

**Пояснительная записка**

Предлагаемая разработка воспитательного мероприятия для старшеклассников способствует раскрытию понятий «обида» и «обидчик». Способствует формированию умения анализировать межличностные ситуации, развитию критического мышления, повышению личной ответственности за свои поступки.

**Цель**: раскрыть суть понятия «обидчивость». Научиться прорабатывать обиды, обозначать и проявлять свои чувства в модели «Я-сообщения».

*Образовательная:*

* + сформировать адекватную модель поведения при прямой и косвенной вербальной агрессии со стороны окружающих.
* *Развивающие:*
	+ развивать познавательный интерес к причинам собственных обид и их проявлениям;
	+ активизировать саморазвитие, самовоспитание, самообучение;
	+ сформировать навыки конструктивного поведения к себе и окружающим.
* *Воспитательная:*
	+ воспитывать ответственное отношение учащихся к своему психофизическому и социально духовному здоровью.

**Планируемые результаты:** обучающиеся научатся анализировать и прорабатывать свои обиды, повысится уровень критического мышления.

**Оборудование:** ароматерапия (эфирное масло апельсин, можжевельник). Памятки с правилами. Буклет белые листы бумаги формата А-4. Цветные карандаши, фломастеры, маркеры.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Большой психологический словарь.- 4-е., изд..расширенное / Сост. И общ. Ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко.- М.: АСТ Москва; СПб.: Прайм- ЕВРОЗНАК, 2009.-811 с.

2. Психосоматика заболеваний. Таблица Луизы Хей. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.b17.ru/blog/243922/> (дата обращения 03.02.2024г.).

3.Поговорки. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://women365.ru/cop719\_posl-poslovicy-pro-obidu/ (дата обращения](https://women365.ru/cop719_posl-poslovicy-pro-obidu/%20%28%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) 04.01.2024г.).

4. Тест. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://test.temaretik.com>/ (дата обращения 05.10.2023г.).

**СЮЖЕТНАЯ ЛИНИЯ**

**Духовно - эстетический этап -**  5 мин.

(Налаживание добрых, доверительных отношений в группе).

Педагог. «Ребята! Сегодня у нас необычное воспитательное занятие. Чтобы оно прошло успешно, давайте устроимся поудобнее и подготовим себя, выполнив несколько упражнений.

Ароматерапия (можжевельник, апельсин) Я сейчас зажгу свечу, а вы вдыхайте ароматы можжевельника, апельсина. Ароматы действуют очищающе и восстанавливающе, укрепляя энергию и наполняя мысли спокойствием и умиротворением.

Упражнение «Настроение»

Инструктаж: участники стоят в кругу, передавая друг другу ароматический мяч, оценивают свое эмоциональное состояние по признакам: апельсин - активность; грей фрукт – нечто среднее между активностью и пассивностью; лимон - уход в себя, пассивность.

Упражнение «Лицо». Инструкция: Герман Роршах, психодиагност, разработал вербальный тест из картинок–карточек. Вашему вниманию предлагается одна из них

Посмотрите на картинку: что вы увидели на ней первым?



Педагог зачитывает значения картинки (приложение А).

 – *Какие чувства вызвало данное упражнение?* Обсуждение.

***Ус*тановочно-мотивационный этап** - 4 мин.(Осмысление поставленных задач, формирование установки на сотрудничество).

Тема занятия, записана нестандартно, первое и второе слово прочитайте справа налево. **КИЧДИБО - ЙИШЧУЛ УЧИТЕЛЬ?**

Итак, тема занятия **«ОБИДЧИК – ЛУЧШИЙ УЧИТЕЛЬ?»**

Упражнение «Ассоциация». Инструктаж: какие цветовые ассоциации у вас вызывает слово «обида». – Вспомните свою первую детскую обиду и пожеланию расскажите о ней? - Кто учит детей обижаться? Обсуждение.

*Педагог. Обида в психологии – это комплекс чувств и эмоций: разочарование, злость, страх, неуверенность, жалость к себе, раздражение, привлечение внимания..* *Глагол «обидеть» произошел из сочетания об-видеть, где предлог об- имеет значение «вокруг, огибая, минуя», для сравнения: обделить, обвесить. Таким образом, слово «обидеть» означает «обделить взглядом, не посмотреть» (Словарь).* *Поведение человека, переживающего обиду, часто демонстративно: он отворачивается, перестает разговаривать, уходит в сторону. Вызывая чувство вины у партнера по взаимодействию, обиженный, рассчитывает всё-таки получить желаемое - хотя бы с помощью таких манипуляций.*

Объединение в группы: 1. Я - сообщение. 2. Водоворот. 3. Кактус

**Проблемно-поисковый этап** – 10 минЗадания для групп.

**Группа «Я - сообщение».** Инструкция: прочитайте жизненную ситуацию, выполните задание, используя «Я – сообщение» и ответьте на вопрос.

*Я – сообщения – это когда индивид говорит о своих чувствах и о своем пожелании, начиная с местоимения «Я». Например, «Я сейчас чувствую боль, раздражение, потому что …», «Я чувствую, недоверие…».*

Ситуация «Два друга». Иван и Дамир дружили с самого детства, вместе посещали детский садик, а затем и школу. Доверие между друзьями было полное. Однажды Ивану родители сообщили, что к ним в дом пробрались неизвестные и забрали ценные вещи, дверь и замки сломаны не были. В ходе полицейского расследования выяснить ничего не удалось, и дело закрыли как не раскрытое. Через год на одной из вечеринок, Дамир похвастался своей девушке Анне, о том какой он умный и сообразительный, она должна им гордиться. Рассказав, что тайком взял запасные ключи от квартиры Ивана и сделал дубликат, а затем, зная режим дня каждого домочадца друга, воспользовался моментом и вынес самое ценное из квартиры. Анна после вечеринки все рассказала Ивану. Иван сообщил родителям, чтобы возобновили уголовное дело. Вина Дамира была доказана.

Задание. Выразите, чувства Анны и Ивана используя «Я – сообщение». Подберите цветовую гамму к каждому герою истории.

Вопрос: – Обидчик – лучший учитель? Аргументируйте свой ответ.

**Группа «Водоворот»** Инструкция: прочитайте притчу, нарисуйте обиду в ассоциации природной, предметной и т. д. Ответьте на вопросы.

Притча «Оскорбитель» На востоке жил мудрец, который так учил своих учеников: «Люди оскорбляют тремя способами. Они могут сказать, что ты глуп, могут назвать тебя рабом, могут назвать тебя бездарным. Если такое случилось с вами, вспомните простую истину: только дурак назовёт дураком другого, только раб ищет раба в другом, только бездарь оправдывает то, что не понимает сам, чужим безумием. Поэтому никогда ни на кого не обижайтесь, и не оскорбляйте сами, чтобы не прослыть глупыми бездарными людьми»

*Вопросы: - Чему учит данная притча? – Обидчик – лучший учитель?*

Аргументируйте свои ответы. Презентуйте работу. Обсуждение.

**Группа «Кактус»** Инструкция: прочитайте текс, заполните таблицу, ответьте на вопросы.

Болезни, вызывающие обидами (Луиза Хей)

1. Рак. Онкология возникает от гнетущих изнутри негативных эмоций.

2. Ожирение. Часто возникает из-за желания доказать родителям или кому-то, что ты тоже имеешь вес в обществе, ты самостоятельный, с твоим мнением нужно считаться.

3. Анорексия. «Сыта по горло» - часто употребляемые выражения.

4. Артрит. Проблемы с суставами появляются как ответ на частую несправедливую критику.

5. Нарушения работы желудка. Эгоизм, нежелания принимать мнение окружающих.

6. Астма, бронхит. «Ком в горле стоит», «Это мне уже поперек горла» - часто употребляемые выражения.

7. Ухудшение зрения. «Глаза б мои тебя не видели», «Смотреть больно»? - часто употребляемые выражения.

8. Болезни сердца. Манипулирование другими, жалость к себе, регулирование межличностных отношений, привлечение внимания.

|  |
| --- |
| Методы проработки обид |
| - Полный анализ обидной ситуации и негативных чувств. Обида на себя или на обижаемого? Чему научил обидчик?  |
| - «Я- сообщение»«Я сейчас чувствую боль, раздражение, потому что …», «Я чувствую, недоверие…». |
| - Письмо обидчику (письмо не отправлять, а порвать и выбросить) |
| - Простить обидчика. Потому что в жизни нет ни друзей, ни врагов, но каждый человек учитель. |
| Ваш вариант ответа |
|  |
|  |
|  |

Вопросы: - Обида – это польза или вред? – Существует ли связь между обидчивостью и болезнями? Аргументируйте свои ответы.

Презентуйте работу. Обсуждение.

**Задание для всех групп. Упражнение «Фиалка»**

*Педагог. Марк Твен писал,* ***что прощение – это аромат, который фиалка оставляет на сапоге, раздавившем ее.***

Вопросы:- Согласны ли вы с высказывание? – Приведите жизненные примеры, подтверждающие или опровергающие высказывание? Обсуждение.

**Оценочно – содержательный этап** - 10 мин.(Развитие нормативно – регулирующей деятельности).

Упражнение «Поговорки». Для всех групп. Инструктаж: какая из перечисленных поговорок вам больше всего понравилась и почему?

* Ближнего обидеть ‒ самому в беде быть.
* Жить в обидах, что со львом во рвинах.
* За шутку не сердись, а в обиду не вдавайся.
* Кто завидлив, тот и обидлив.
* Люблю того, кто не обидит никого.
* Не высказанная обида тяжелее на душу ложится.
* Не дай себя поносить и сам не обижай других.
* Обиду злобой не успокоишь, огня маслом не погасишь.

**Адаптационно – преобразующий этап – 5 мин.**

- Самая важная мысль занятия?

– Что больше всего запомнилось?

- Какие открытия сегодня на занятии для себя вы сделали? Обсуждение.

 **Духовно – эстетический этап – 10 мин.**

**Упражнение «Настроение».** Участники стоят в кругу.

В начале занятия вы поставили оценку своему настроению, эмоциям, передавая друг другу ароматический мяч, оцените свое эмоциональное состояние по признакам: апельсин - активность; грей фрукт – нечто среднее между активностью и пассивностью; лимон - уход в себя, пассивность.

Изменилось ли оно у вас? Оцените свое настроение. Обсуждение.

Подарочный буклет всем участникам «Обидчик – лучший учитель?»

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Упражнение «Лицо». Инструкция: Герман Роршах, психодиагност, разработал вербальный тест из картинок–карточек. Вашему вниманию предлагается одна из них.

Посмотрите на картинку: что вы увидели на ней первым?



**Мужское лицо.** Вам важна честность и открытость в окружающих. Вы всегда говорите правду и требуете от других того же. Но в критических ситуациях, можете применить изворотливость, хитрость. Вы всегда готовы поддержать своих близких и друзей в трудную минуту и стараетесь оберегать их от неприятностей. Вы всегда держите слово.

**Женское лицо.** Вы очень ранимы, чувствительны, отзывчивы. Вам нравится общаться с людьми и рассказывать им о своих переживаниях. Вы опасаетесь, критики и избегаете конфликтов. Когда кто-то агрессивно настроен по отношению к вам, это вас расстраивает. Иногда вы паникуете, если ситуация требует быстрого принятия решения. Вы всегда стараетесь принять сторону того, кто нуждается в защите.

**Мужское и женское лицо**. Если вы увидели мужское и женское лицо одновременно, то вы очень общительны, находите общий язык абсолютно с каждым. У вас талант вести переговоры и договариваться. Из вас вышел бы великолепный дипломат.

**ПРИТЧА «ЧТО ДЕЛАТЬ С ОБИДОЙ?»**

**- Что делать с обидой? - спросили ученики Ходжу Насреддина.**

**-Обида бывает Малая, Средняя и Большая, а также Острая и Хроническая, -объяснил мудрец.**

**-Все эти обиды суть разновидности болезни и требуют каждая своего лечения.**

**Острая Обида похожа на укус 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, поражающей 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 преображение, подобное превращению куколки в бабочку.**

**Прощение – это аромат, который фиалка оставляет на сапоге, раздавившем ее. Марк Твен**

**Если есть что-то непростительное на свете, так это неумение прощать.**

 **Э. Ажар**

**Кто мстит жалеет о совершенном; тот, кто прощает, никогда не жалеет об этом. А. Дюма**



**Не думайте о том, что ваше прощение означает для ваших противников, тех, кто обижал вас в прошлом. Наслаждайтесь тем, что прощение даёт вам. Научитесь прощать, и вам станет легче идти к своим мечтам, не обременённым багажом прошлого.**

 **Н. Вуйчич**

**С юных лет приучайся прощать недостатки ближнего и никогда не прощай своих собственных.**

 **А Суворов**

**Если тебе случится рассердится на кого бы то ни было, рассердись в то же время на самого себя, хотя бы за то, что сумел рассердиться на другого.**

 **Н. Гоголь**

**ПОГОВОРКИ**

* **Ближнего обидеть ‒ самому в беде быть.**
* **Жить в обидах, что со львом во рвинах.**
* **За шутку не сердись, а в обиду не вдавайся.**
* **Кто завидлив, тот и обидлив.**
* **Люблю того, кто не обидит никого.**
* **Не высказанная обида тяжелее на душу ложится.**
* **Обиду злобой не успокоишь, огня маслом не погасишь**

**Прощение, идущее от сердца, превращает несчастливое прошлое в счастливое будущее. В. Лууле**

**Прощайте ваших врагов – это лучший способ вывести их из себя.**

 **О. Уайльд.**

**Самое великодушное прощение - это не знать, в чем кто перед тобой провинился. Сенека.**

**Жизнь научила меня много прощать, но еще больше искать прощения.**

 **Отто фон Бисмарк.**

**Гнев делает вас меньше, а прощение заставляет вас вырасти за пределы того, чем вы были. Ч. Скотт**

**ПРИТЧА «ОСКОРБИТЕЛЬ»**

**На востоке жил мудрец, который так учил своих учеников:**

**«Люди оскорбляют тремя способами. Они могут сказать, что ты глуп, могут назвать тебя рабом, могут назвать тебя бездарным.**

**Если такое случилось с вами, вспомните простую истину: только дурак назовёт дураком другого, только раб ищет раба в другом, только бездарь оправдывает то, что не понимает сам, чужим безумием.**

**Поэтому никогда ни на кого не обижайтесь, и не оскорбляйте сами, чтобы не прослыть глупыми бездарными людьми»**

**Простить - не значит забыть. С. Бернар.**

**Тот, кто не прощал врага, не испытал одного из самых утонченных наслаждений жизни. Й. Лаватер**

**Умение прощать – великий дар. Тем более, что это ничего не стоит. Б. Смит**

 **Быть обиженным - ничто, если только ты не будешь продолжать помнить об этом. Конфуций.**

**Затаивание обиды не делает вас сильным; это делает вас горьким. Прощение не делает вас слабым; это освобождает вас. Когда я вышел из двери к воротам, которые приведут к моей свободе, я знал, что если я не оставлю свою горечь и ненависть позади, я все еще буду в тюрьме.**

 **Мандела.**

**Ты прощаешь других не для того, чтобы излечить их. Ты прощаешь других, чтобы излечить себя. Прощение не меняет прошлого, но освобождает будущее. Если вы страдаете от несправедливости нехорошего человека – простите его, а то будет два нехороших человека. А. Аврелий.**

**Помните, что многому, чему вы научились, изменили в себе, вы обязаны своим обидчикам. Извлеките опыт, изучите свои ошибки и не повторяйте их. Человек сам решает, бесконечно мучить себя своей обидой, или сделать так, чтобы она растворилась с пользой.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Буклет подготовили: Маркова Е. Г., практический психолог

МБОУ «Школа № 91 г. Донецка»