

ОБИДА - ЭТО

реакция человека на несправедливо причинённое огорчение, оскорбление, а также вызванные этим отрицательно окрашенные эмоции. Включает в себя переживание гнева к обидчику и жалости к себе в ситуации, когда ничего уже невозможно поправить.

**ЗДЕСЬ
ЖИВУТ
ЭМОЦИИ!**



**ДЕТСКИЕ
ОБИДЫ**

ПРИЕМЫ КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ СПРАВИТЬСЯ С ЧУВСТВОМ ДЕТСКОЙ ОБИДЫ :

1) Техника «Я-сообщение».

Чаще мы говорим – «Ты-сообщениями». «Ты меня раздражаешь, ты меня выводишь из себя, ты меня ненавидишь и т.д.» Попробуй посмотреть на ситуацию от первого лица, этим ты поможешь себе осознать свои чувства и легче преодолеть обиду. Попробуй сказать так: «Я сейчас чувствую обиду», «Я сейчас чувствую раздражение».

2) Нарисовать плакат, рисунок, рисунок с подписями, серию рисунков с подписями (комикс), раскрывающие тему задания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Виктор Кротов -Капризы и обиды. Из серии «Сказочная педагогика».

Сказка о медведе, которого дружба спасла.

ПРИЧИНЫ:

Врожденная обидчивость.

Непринятие особенностей малыша.

Ощущение враждебности окружающего мира .

Гиперопека.

Причиной обиды часто становятся слова, фразы, действие или бездействие, которые идут в разрез с нашими убеждениями, ощущениями.

Необходимо принять факт, что обида – нормальная реакция, которую испытывает человек.

СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОСЛУЖИТЬ ЭТОМУ:

недостаточное внимание или полное игнорирование со стороны сверстников;
неудовлетворение желаний;
обзывания и неуважение со стороны других детей;
отсутствие похвалы родителей или преподавателей

