

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ «ОБИДЫ ПОДРОСТКА: ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ?»

Психологическая поддержка учащихся



В. Н. Киреева,
педагог-психолог высшей категории
Могилевской городской гимназии № 1

Обида – сильное чувство, обладающее разрушительным действием. Из-за обиды человек портит отношения с близкими людьми, одноклассниками, друзьями. Детская обида может оставить отпечаток на всю жизнь, стимулировав формирование таких черт характера, как недоверчивость, озлобленность, тревожность, замкнутость и др. Какие обстоятельства чаще всего вызывают обиду у подростков? Как вести себя родителям, чтобы ненароком, по-своему желая добра, не обидеть сына или дочь? Эти и другие вопросы должны быть в фокусе внимания взрослого окружения подростков.

Предлагаем вашему вниманию родительское собрание «Обиды подростка: что за этим стоит?».

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей в области взаимоотношений с подростками.

Подготовительная работа. Анкетирование учащихся для выявления уровня обидчивости (тест «Обидчивы ли вы?») представлен на сайте журнала www.n-asveta.by.

Оборудование: плакат с пословицами и афоризмами по теме «Обида» (вариант представлен на сайте журнала www.n-asveta.by); плакат с результатами анкетирования учащихся в виде диаграмм.

Ход родительского собрания

I. Вступительная часть

Ведущий объявляет тему собрания и знакомит с результатами анкетирования учащихся.

Ведущий (педагог-психолог). Полученные результаты показали, что 19% опрошенных учащихся имеют высокий уровень обидчивости, т.е. они не просто обидчивы, а, можно сказать, злопамятны. У 59% выявлен средний уровень обидчивости, т.е. эти ребята легко могут вспылить и наговорить грубостей обидчику,

из-за этого у них случаются конфликты дома и в школе. Для 22% наших респондентов характерен низкий уровень обидчивости, их состояние устойчиво и редко зависит от ситуации.

Таким образом, результаты опроса свидетельствуют: обидчивых ребят гораздо больше, чем необидчивых – 78%. Во многом это обусловлено психофизиологическими особенностями подросткового возраста. Не случайно его называют переходным, критическим. У человека активно формируется самосознание – в связи с этим он становится особенно восприимчивым к воздействию социального окружения, особенно к воздействию, затрагивающему его чувство собственного достоинства. Частые обиды могут способствовать уходу взрослеющего человека в себя, в свои переживания, перерасти в обидчивость как свойство личности и черту характера вплоть до патологических ее проявлений. Поэтому нашу сегодняшнюю встречу мы и решили посвятить теме «Подросток и обида».

II. Основная часть

□ Мини-лекция «Что такое обида?»

«Обида – несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванное этим чувство», – читаем в «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова и Н. Ю. Шведовой [1].

Это сложная эмоция, состоящая из нескольких более простых. У разных людей они могут различаться. Но в основном это боль, разочарование, гнев, страх, жалость к себе. Иногда обиду называют инфантильным чувством. Мы не рождаемся с этой эмоцией, но «учимся» ей еще в детстве. Обычно дети обижаются тогда, когда не могут открыто выразить эмоции: злость, огорчение, раздражение. Например, ребенку кажется, что мама поступила несправедливо по отношению к нему, но ему нельзя этого высказывать, потому что тогда его накажут. И невыраженное огорчение превращается в обиду.

Как правило, обида направлена вовнутрь и часто связана с бесконечным прокручиванием одной и той же ситуации в голове, жалостью к себе, самоедством и т.д. Это состояние проявляется в поведении: человек закрывается от окружающих, не хочет общаться. Обида – деструктивная эмоция. Она лишает человека сил, способности активно действовать, в частности исправить обстоятельства, ставшие предметом обиды, выяснить отношения с обидчиком. Слабые люди часто прибегают к такой стратегии поведения, как перекалывание всей ответственности за произошедшее на других, входят в роль жертвы и ждут, пока всё сделают за них.

Затянувшееся чувство обиды способно буквально разъедать человека изнутри как на эмоциональном, так и на физическом уровне, но не всегда с ним можно справиться самостоятельно. Как и физическую боль, чувство обиды нельзя игнорировать. Прежде всего важно понять, о каких личностных проблемах оно сигнализирует и как с ними справиться.

□ Упражнение «Незаконченные предложения»

Ведущий раздает участникам листы с рядом предложений и просит письменно завершить их, основываясь на личных ощущениях. К каждому началу предложения необходимо подобрать как минимум шесть возможных окончаний.

Незаконченные предложения

- ✓ Я тревожусь, когда...
- ✓ Я злюсь, когда...
- ✓ Я обижаюсь, когда...
- ✓ Я могу обидеть, когда...

Организуется обсуждение (в парах или в общем круге).

Ведущий. Теперь уместно будет рассмотреть наиболее типичные педагогические ошибки родителей, вызывающие чувство обиды у сыновей и дочерей.

Невыполнение обещаний

Дети всегда очень ждут, когда обещание родителей превратится в действие (особенно когда оно было подкреплено яркими анонсами),

и бывают глубоко разочарованы, если этого не происходит. Поэтому родители должны минимизировать такие ситуации и обязательно находить аргументы для объяснения, если выполнить данное обещание все-таки не получилось.

Суровые запреты

Есть запреты, связанные с безопасностью, с необходимостью соблюдать правила поведения, режим дня, с ограничениями в еде по состоянию здоровья и т.д. Но есть семьи, где детям запрещают почти все проявления инициативы. Ребенок видит, что его сверстникам позволено то, что не позволено ему, и у него возникает вполне объяснимое чувство глубокой обиды, а потом и протеста, что приводит к неизбежным конфликтам в семье. Поэтому очень важно не устанавливать лишних, не обусловленных реальной необходимостью ограничений.

Унижение человеческого достоинства

Дети, особенно подростки, очень чувствительны к незаслуженным обвинениям в своей адрес и к обращенным к ним словам. «Ах ты, наша сдобная булочка!», «Мой дорогой очкарик!» – эти, как кажется родителям, нежные шуточные прозвища на самом деле вызывают у дочери или сына ощущение неполноценности и чувство обиды. Поэтому отец и мать должны быть предельно внимательны к своим словам.

Равнодушные родители

Родители – самые важные люди в жизни ребенка. И, пожалуй, самая распространенная детская обида – это невнимание к его успехам и к проблемам. Похвала мамы и папы – желанная награда для ребенка. Если ребенка не замечают, он не только обижается, но и теряет мотивацию к самосовершенствованию, что не может не повлечь за собой снижение самооценки. Поэтому родителям обязательно следует находить время для общения с собственным ребенком, проявлять эмоции, которые он от них ждет.

□ Ролевая игра «Реальные истории»

Выбираются три группы участников-добровольцев. Каждая группа получает «послание подростка», который делится своими переживаниями по поводу проблем в отношениях с родителями. Задача групп – определить скрытый посыл посланий и разыграть мини-сценку по каждой ситуации.

Остальным участникам дается задание наблюдать за происходящим на сцене, отслеживать типичные ошибки в разговоре «родителей» со своим «ребенком». После разыгрывания каждой сценки организуется обсуждение, которое начинается с обращения ведущего к «актерам»: «Что вы чувствовали, исполняя свою роль?», «Что чувствуете сейчас?», «Какие выводы для себя сделали?». После ответов «актеров» на вопросы

ведущий просит «зрителей» высказать собственное мнение по поводу каждой из разыгранных ситуаций. В ходе обсуждения педагог-психолог делает акцент на неэффективности представленных «актерами» методов взаимодействия.

Варианты ситуаций для разыгрывания

История 1

«Я знаю, что я достаточно импульсивна: могу наругать, ответить без особого энтузиазма или с недовольным лицом отреагировать на просьбу мамы. Да, я не идеальна. И все же меня напрягает, что моя мама видит в этом предлог для сравнения меня с другими. Особенно обидно, что она совершенно не осознает, что эти ребята не такие замечательные, как ей представляется.

Я знаю «грешки» своих друзей, но не могу и не хочу говорить об этом маме. Поэтому часто просто выслушиваю, как она описывает моих подружек и дочерей ее знакомых, которые во всем терпеливо помогают родителям, никогда им не перечат и довольны всем, что у них есть. Мне очень неприятно слышать, что вот они такие хорошие, а я совсем другая.

«А у этой родственницы дочка в университет поступила! На бюджет! Сама! Какая молодец! Теперь счастливая ходит, не то что ты – вечно недовольная», «А вот сын моей подруги сам на ноутбук себе заработал, а ты...» – от таких слов становится больно. Мама будто подтверждает то, чего я и сама боюсь. А именно, что туповата, пассивна и никогда не достигну настоящего успеха. Но ведь я не виновата, что пока не чувствую в себе сил для заметных достижений. Я просто еще не поняла, чего хочу от жизни. Напряженно стараюсь это понять, но от бесконечного маминого тыканья меня носом в мои недостатки и провалы опускаются руки, приходится только постоянно оправдываться, почему я такая ущербная, как она думает». (Посыл: «У всех дети как дети, а ты...».)

История 2

«Я всегда думала, что могу довериться маме во всем, пока у меня не возникло депрессивное состояние. Я долго не могла понять, что со мной происходит. Мне было как никогда плохо, но в этот трудный момент я не нашла поддержки у мамы.

Наконец я сама, на свои деньги записалась на прием к психологу, которая начала работать со мной, и все постепенно стало возвращаться на свои места. И все же мне было больно от того, что тогда мама, самый близкий человек, просто не поверила мне. Она категорически не поддерживала мое обращение к специалисту, хотя и знала, что я всегда была неуверенным в себе, тревожным ребенком. Мама считала, что мое тогдашнее состояние – это нормально и не стоит дорогостоящих визитов к психологу. Она всем

вокруг говорила: «Посмотрите, какая ненормальная – к мозгоправу ходит два раза в неделю».

Сейчас у меня все хорошо, но мне по-прежнему ужасно обидно, что мама, уже зная, что мои психологические проблемы не были надуманными, продолжает воспринимать их как какую-то блажь. Думаю, ей сложно было принять эту мысль, потому что она не хочет чувствовать себя виноватой. Может быть, она ревнует меня к посторонней женщине, которая теперь знает все мои «секреты». Но таким отношением мама только отдаляет меня от себя, а я не хочу этого. Я просто хочу поддержки от нее». (Посыл: «Это выдуманнные проблемы избалованного ребенка».)

История 3

«Сколько себя помню, отец всегда любил повторять фразу: «Лучше послушай меня». Так он отвечал на все мои сомнения и самостоятельные поступки. Его советы звучали скорее как упреки в том, что собственным умом я не могу прийти до правильного решения, точнее, до того, которое он считает правильным. Отец просто давил на меня, а не помогал.

Постепенно такое его отношение убедило меня в том, что я и на самом деле не в состоянии принимать решения самостоятельно, что мне всегда нужно советоваться с родителями и непременно соглашаться с ними.

И все же мне очень хочется иметь возможность поступать по-своему, чтобы проверить, смогу ли я сам справиться с какой-то проблемой в своей жизни. Считаю, это нормально для подростка – учиться на собственных ошибках. Но когда я слышу от родителей только осуждения по поводу любого моего (еще даже непринятого) решения, сразу отпадает желание делать что-либо самостоятельно. Если же я и правда ошибаюсь, то встречаю одну и ту же реакцию: «А надо было нас послушать!» – и никогда слов поддержки. Видно, просто мама с папой хотят видеть меня «образцовым ребенком», который всегда поступает умно. Но я обыкновенный парень, который хочет, чтобы они видели меня таким, какой я есть, и при этом не осуждали». (Посыл: «А надо было нас слушать...».)

Ведущий. Самая важная «функция» обиды – подать сигнал о том, что наши границы нарушены. Ведь у каждого человека существуют свои границы допустимого, и, если кто-то их переходит, мы реагируем комплексом чувств, который и называем обидой. Всем, кто имеет отношение к воспитанию, очень важно помнить о ее последствиях. Это:

- ✓ нарушение взаимопонимания;
- ✓ проявление агрессивности (оскорбления, желание дать сдачи и т.д.);

- ✓ формирование отрицательных черт характера;
- ✓ развитие психологических комплексов;
- ✓ появление недоверия к людям, озлобленности [2].

Как мы видим, эмоция обиды отнюдь не безопасна, поэтому так важно учить детей справляться с ней, не оставаться в этом состоянии надолго.

□ Психологический навигатор «Как помочь обидчивому подростку»

Ведущий. Как же помочь обидчивому подростку? Прежде всего – избегать безапелляционных оценок его действий и сравнений со сверстниками. Только при этом условии молодой человек начнет воспринимать других людей не как конкурентов, соперников и потенциальных обидчиков, а как равных партнеров. Если последовательно проявлять по отношению к подростку уважение и доброжелательность вне зависимости от его успехов и достижений, то он будет избавлен от необходимости постоянно самоутверждаться и доказывать свое превосходство.

Важно также дать понять ребенку, что оценка и отношение к нему других людей не могут являться единственной основой для его самооценки. Ведь на самом деле окружающие люди не сосредоточены исключительно на его персоне и не ставят своей целью задеть его самолюбие. Следует учить ребенка получать удовольствие не только от результата и оценки родителями или учителями его деятельности, но и от самого процесса деятельности – игры, творчества, учебы и т.д. Необходимо также постараться, чтобы обидчивый ребенок увидел в окружающих его людях – сверстниках, родителях, учителях – друзей и партнеров, учился адекватно взаимодействовать с ними.

Подростков следует убедить в том, что им и самим следует приложить усилия для преодоления собственной обидчивости. Например, можно порекомендовать завести «Журнал обид» и там описывать ситуации, вызывающие это чувство. Первый шаг – констатация (например, *Леша забыл принести мне игру, которую обещал*). Второй шаг – определение того, какие несбывшиеся ожидания привели к переживанию этой конкретной обиды (*если бы Леша ко мне хорошо относился, он никогда не забыл бы о своем обещании*). Третий шаг – поиск ошибки в своих

ожиданиях (*Леша ко мне хорошо относится, однако что-то помешало ему выполнить обещание*). Четвертый шаг – поиск конструктивного разрешения ситуации обиды (*я позвоню Леше вечером и напомню ему про игру*).

Такая целенаправленная работа подростка над собой, как правило, приносит свои результаты: у человека повышаются общее настроение и самооценка, улучшаются отношения со сверстниками и близкими, появляется вкус к общению, формируется жизненная активность.

III. Заключительная часть

Ведущий подводит итоги встречи, просит участников поделиться своими впечатлениями о ней и раздает родителям памятки.

Памятка «Если ваш ребенок обидчив»

- ✓ Не вымещайте никогда свои негативные эмоции на ребенке. Не принимайте, узнав о том или ином проступке, поспешных решений. Возьмите паузу, разберитесь в своих чувствах и их причинах, остыньте, продумайте план разговора с сыном или дочерью и своих дальнейших действий – это поможет разрешить ситуацию конструктивно.
- ✓ Посоветуйте подростку писать обидчикам письма (даже если этот обидчик вы), где он сможет рассказать о своих чувствах и о своем взгляде на предмет конфликта. После этого текст можно порвать или сжечь. Затем пусть попробует написать ответ от имени своего обидчика. Такое упражнение позволяет дополнительно проанализировать ситуацию, представить ее с другой стороны и понять, что делать дальше.
- ✓ Помогите сыну или дочери увидеть полезные стороны обиды: подумать, почему его (ее) задело именно это высказывание или поступок; что он (она) может сделать, чтобы это перестало быть его (ее) болевой точкой.
- ✓ Убедите подростка, что идея навредить обидчику в ответ, сделать что-то ему назло – инфантильна и иррациональна и прежде всего потому, что не решит проблему, из-за которой обида возникла, а значит, не поможет избавиться от неприятных воспоминаний.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – М., 2003. – 944 с.
2. Орлов, Ю. М. Обида. Вина / Ю. М. Орлов. – М.: Слайдинг, 2004. – 96 с.