

Миронова Елена Михайловна
Педагог-психолог,
МАДОУ детский сад № 9 г.Белорецк

Тренинг «Мешок обид»

Тема: Мешок обид

Цель: избавление от чувства обиды, прощение своих обидчиков.

Задачи:

- 1.Познакомиться с понятием чувства обиды, его характеристиками.
2. Ознакомить с приёмами и методами избавления от чувства обиды .
3. Простить и отпустить своих обидчиков.
4. Отработать навыки рефлексии

Ход занятия

I. Ритуал приветствия Здравствуйте, ребята!

Поздороваться ручками, ножками, носиками и т.д.

II. Психологическая разминка. «Обиженные медвежата».

Дети превращаются в «обиженных медвежат»: надувают щеки от обиды и стараются выглядеть как можно более обиженными. Побеждает тот, кто дольше продержится, не рассмеявшись.

III. Основное содержание занятия

Сегодня поговорить с вами про обиду, разобраться , что такое обида и как с ней бороться.

1.Упражнение «Прикосновение к обиде».

Цель: стимуляция умения прощать обиды, забывать плохое, избавляться от груза нежелательных эмоций.

На фоне расслабляющей музыки учащиеся слушают слова психолога.
Психолог: Часто мы несем по жизни глубоко припрятанную обиду на самых близких нам людей: на маму, папу, учителя, друга...

Закройте глаза и представьте человека, который когда-то волей или неволей обидел вас...

Вспомните те слова, действия или молчание, бездействие, которые больно ранили вас, задели самые тонкие струны вашей души...

- Что вы чувствовали тогда?

- Какие ощущения были в теле? Как ваше тело отзывалось на обиду?

- Какие мысли приходили в голову?

Вот уж чему нас не надо учить, так это искусству обижаться! И уверяю вас, дело не в поводе. Повод всегда найдется, если есть внутренняя потребность в обидах и взаимных попреках, в зависти и неумении прощать.

Не столь явно разрушительная, как злость, обида более опасна своей временной протяженностью.

Вода камень точит, и, воздействуя на психику на протяжении недель и месяцев, даже самая несуразная обида может привести к чрезвычайно тяжелым последствиям.

«Обида – это постоянно кровоточащая рана в душе» – утверждают психологи.

Затаить обиду – значит обречь себя на медленное угасание. Начинается оно, как правило, с легких признаков беспокойства и раздражительности.

2. Сказка про обиды

В одном городе в самой обычной семье жил самый обычный мальчик. Жил он вместе с папой и мамой, которые его очень любили (ведь все родители любят своих детей). Этот мальчик, так же, как и все дети, ходил в школу, после уроков гулял во дворе дома, а вечером ложился спать в свою теплую, уютную постель. Но в своей мягкой постели он не засыпал, как все дети, сладким сном, а начинал перебирать в памяти и переживать все те маленькие обиды и обидки, которые успел накопить за прошедший день. Могу вам сказать, что этот мальчик отличался от других тем, что умел накопить этих обид великое множество. Ему казалось, что он видит, как его одноклассники

косо смотрят в его сторону (и на это обижался). Ему казалось, что во дворе девчонки шепчут плохие слова ему вслед — и на это тоже обижался. Часто ему казалось, что его никто не любит, даже мама с папой (потому, что они так много работают и так мало уделяют ему времени и внимания). И на это он обижался больше всего.

Вот как много обид было у этого мальчика. Он собирал их каждый день и поэтому каждый вечер он лежал в постели и перебирал в памяти все свои обиды. И, конечно же, ему становилось себя ужасно жалко от того, что все его обижают, он чувствовал себя очень несчастным от этого. И никому не рассказывал о своем несчастье, о своих обидах. Ему казалось, что все и так должны видеть, что он обижается.

Так мальчик и жил: пережевывал свои обиды и проглатывал. Каждый вечер. И ни с одной из своих обид не хотел расставаться.

В конце концов, с мальчиком стали происходить невероятные изменения. От каждой новой обиды он стал раздуваться, как воздушный шарик. Как обидится, так раздувается все больше и больше. И наконец, раздулся так, что превратился в воздушный шарик. Подул ветер и понес шарик высоко в небо. Испугался мальчик-шарик, думает, что же делать? Страшно и неудобно лететь вот так туда, куда ветер дует, все дальше от мамы и папы, друзей, одноклассников. Даже девчонки во дворе показались ему теперь хорошими и родными. Дай, думает, я ногами подрыгаю и опущусь вниз — а ног-то и нет. Тогда, думает, я руками помашу, полечу, куда хочу — а рук нет. Ничего нет! Есть только дырка, через которую шарик надувался обидами, и все! А дырка эта плотно веревочкой красной завязана, чтобы обиды не вылетали. Туго завязана, просвет маленький, маленький, еле виден. Поднатужился мальчик, собрался и выпустил одну, самую малюсенькую обидку в этот маленький просвет. Чувствует, веревочка-то чуть ослабла. Уже не так крепко держит. Тогда он еще обидку поменьше нашел, выпустил. Веревочка еще ослабла. Тут и ветер начал стихать, не так крутит и болтает, как раньше. И стал тогда мальчик-шарик выпускать из себя обидки и обиды, сначала маленькие, потом побольше, потом самые большие. А когда выпустил из себя самую, самую большую обиду, глядь, а он во дворе дома своего стоит, такой же, как и раньше, в брюках и курточке. А в руках у него висит веревочка красная, которой шарик был перевязан. Да! Дела! Призадумался мальчик, хотел хоть одну обиду вспомнить и не нашел ни одной — все обиды выпустил там, в небе. Ничего не осталось. Только легкость во всем теле почувствовал. И так ему хорошо и приятно стало, так захотелось всем что-нибудь хорошее сказать (это, оказывается, так легко сделать, когда не обижаешься). Посмотрел мальчик на веревочку у себя в руке и подумал, что не хочет он больше, чтобы она его обиды связывала. Пошел и сжег ее. И теперь, когда обижался, то легко выпускал из себя все обиды. А со временем и вовсе обижаться перестал: какой смысл обижаться, если обиды не удерживаются. И

стал он жить легко и свободно так, что со временем даже забыл об этой истории.

3. Ознакомление с приёмами и методами избавления от чувства обиды

«Мусор обид». Психолог рассказывает детям, что они очутились в Обиженном лесу, где все звери и даже растения обижены друг на друга. А с обидой очень тяжело жить. Психолог спрашивает, что, по мнению детей, может избавить зверей от обид, и ставит перед ними мешок (Детям задаются вопросы: зачем вообще нужен мешок, избавляться от мусора, что стало бы с нашей планетой, если бы мы не выкидывали мусор. Психолог рассказывает, что чувства накапливаются у человека, как мусор, и надо периодически от них избавляться. Например, звери в Обиженном лесу наполнены обидами, как мусором, и это мешает им радоваться. Поскольку все мы иногда бываем в Обиженном лесу, давайте сейчас освободимся от наших застарелых обид. Каждый ребенок на маленьком листочке пишет: «Я обижаюсь (или обижался) на... за то, что...», комкает его или разрывает и выкидывает в «мусорное ведро». Дети могут написать по несколько подобных «записок», если потребуется. Затем психолог выбрасывает содержимое мешка в настоящее мусорное ведро. Таким образом, дети освобождаются от своих обид.

4. Упражнение «Избавления от обиды»

Нужно выписать на листочке имена всех обидчиков, вспоминая детально каждую сцену и мысленно проговаривая: «Я не держу на тебя зла. И ты на меня не держи. Прощаю и отпускаю тебя» (авт. Луиза Хей)

5. Игра «Царевна Несмеяна». Один из детей превращается в Царевну Несмеяну, которая обижена на весь мир и потому не может смеяться, а другие дети по очереди пытаются ее рассмешить всеми возможными способами. Кто рассмешил Царевну, тот и становится ею в следующей игре.

6. Медитация «Я прощаю тебя и отпускаю»...

Медитация посвящена прощению обидчика.

Включается «Музыка моря».

Психолог: «Зажгите свечу. Посмотрите на ее пламя несколько минут. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь на берегу океана. Перед вами расстилается огромные просторы свободы. Вы садитесь прямо на берегу, и чувствуете, как погружаетесь в мягкий обволакивающий песок. Кругом спокойствие и тишина. Тихо плещут волны. Вам хорошо и комфортно. Прислушайтесь к себе в этот момент. Прислушайтесь к дыханию, к тому, как бьется ваше сердце. Любящее, чистое сердце. Итак, вы

расслаблены, вам хорошо, уютно, спокойно, нет никаких угроз. В этот момент вы видите вдалеке силуэт. Приближается человек. Вы вглядываетесь и видите перед собой ОБИДЧИКА. Да это именно он. Сомнений нет, что это он. Обидчик приближается. Вы чувствуете, что сейчас должен состояться разговор. Очень важный разговор. Вот он совсем рядом и не решается начать беседу. Он просто стоит и смотрит на вас. Заговорите с ним. Спросите что он тут делает и дождитесь ответа. попытайтесь выяснить суть конфликта между вами, поговорите с ним об этом, выясните все до буквальных мелочей.... Так, выяснили. А теперь попросите друг у друга ПРОЩЕНИЯ, потому что... всегда есть, за что попросить прощение, ведь в любом конфликте всегда сопричастны оба на 50%. Скажите, что Вам ОЧЕНЬ ЖАЛЬ, что так получилось. ПОБЛАГОДАРИТЕ его за полезный опыт, за то что он делает Вас чище и совершеннее... Замечательно, а теперь когда все ссоры и недомолвки позади, ему пора уходить. Попрощайтесь с ним. Скажите, что вы его по - прежнему ЛЮБИТЕ, но теперь ваши дороги разошлись, и у каждого своя жизнь. ...Он уходит. С гордо поднятой головой и с улыбкой. Он машет вам на прощание. Помашите ему в ответ. Вам легко, спокойно и надежно. Вы верите, что в душе он всегда рядом с вами и поддержит вас в нужный момент. А теперь вы желаете искупаться. Жарко. Вода приятная, прохладная, очищающая душу и ваше сознание. Вы купаетесь. Вам легко, спокойно, безмятежно. Но пора возвращаться. Вы приходите в себя открываете глаза. Вам хорошо и спокойно. Несколько минут посмотрите в центр пламени. Почувствуйте, как это пламя очищает вас от липкой грязи обид.

Поблагодарите Вселенную за помощь вам»

IV Рефлексия тренинга

-Кому, что понравилось, что не понравилось? Какие выводы сделали для себя (Высказывания каждого участника)

Чтобы избавиться от обиды и других негативных эмоций, не нужно бороться с ними, тем самым вы привлечете в свою жизнь их еще больше. Достаточно сделать наоборот - сосредотачиваться не на избавлении от обид, а на противоположных качествах - любви, радости, принятии, прощении и благословении.

V. Ритуал прощания.

Закончим занятие ритуалом «всеобщего прощения»: все просят прощения друг у друга и сами прощают других и дарят друг другу воздушный шарик счастья.