

Наше настроение

Обида



Автор и составитель:
педагог-психолог
Куликовская Е.А.

Давайте подумаем

- На что похожа обида?
- Какие краски вы бы выбрали, чтобы нарисовать обиду?
- Как вы понимаете выражение «на обиженных воду возят»?
- Нужна ли нам обида? Для чего?

Как мы обижаемся?

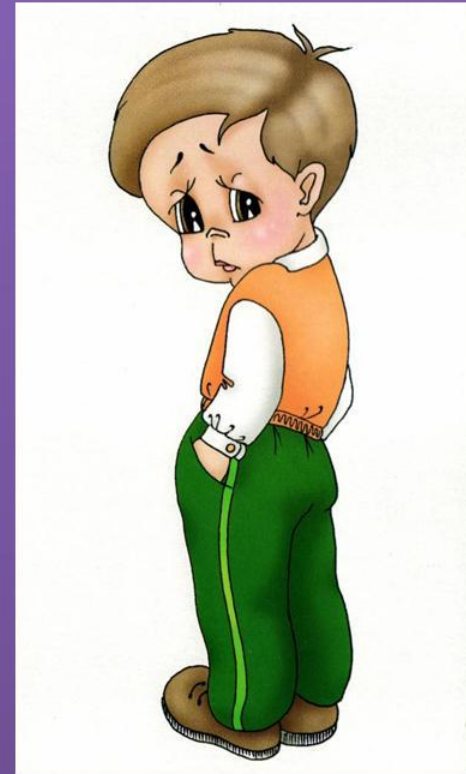


- Глаза грустные, часто со слезами
- Брови опускаются «домиком» или хмурятся
- Уголки губ опускаются вниз
- Губы выпячиваются вперед, иногда дрожат
- Хочется плакать

Сделай обиженное лицо

Как обижается наше тело

- Голова опущена вниз
- Спина согнута
- Руки иногда складываем на груди
- Отворачиваемся, закрываемся руками
- Иногда хочется убежать, спрятаться, заплакать

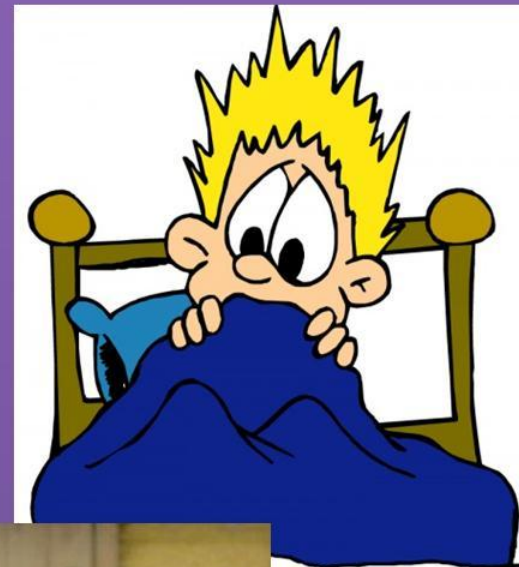


Покажи позу обиженного человека

Кто здесь испытывает обиду?



А здесь кто обиделся?



Когда мы обижаемся?



Вспомни и расскажи случай,
когда ты обиделся

- Когда поспоримся
- Когда нам скажут что-то неприятное
- Когда не дают то, что мы просим или хотим
- Когда с нами поступают несправедливо
- Когда стукнут
- Когда что-то не получается

Расскажи, что здесь происходит



Как справиться со своей обидой?

- Рассказать кому-нибудь близкому
- Выплакаться
- Написать, нарисовать свою обиду
- Рассказать обидчику о своих чувствах, о своей позиции
- Подумать, почему возникла обида (найти причины)
- Простить обидчика и себя
- Обратиться к психологу



Вспомни и расскажи случай,
как тебе удалось
избавиться от обиды

Как помочь тому, кто обижен?



Вспомни и расскажи случай,
когда ты помог кому-нибудь
справиться с обидой

- Спросить, что случилось
- Посочувствовать
- Помочь, если нужно
- Оставить в покое, если не хочет разговаривать
- Дать возможность поплакать
- Обнять, сказать что-то хорошее

Обида (этюд)

*Я ушёл в свою обиду
И сказал, что я не выйду.
Вот не выйду никогда!
Буду жить в ней все года!*

*И в обиде
Я не видел
Ни цветочка, ни куста...
И в обиде я обидел
И щеночка, и кота...*

*Я в обиде
Съел пирог
И в обиде
Я прилёг,
И проспал в ней два часа.
Открываю я глаза...
А она куда-то делась!
Но искать
Не захотелось!*

Э. Мошковская

