Величко Ксения Руслановна
воспитатель
МАДОУ «Центр развития ребенка – Д/С №18»
г. Кропоткин, Краснодарский край

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ПРЕОДОЛЕНИИ ОБИДЧИВОСТИ

Аннотация: *в статье рассматривается феномен детской обиды как одной из базовых эмоций дошкольного возраста. Анализируются причины возникновения обидчивости, её роль в развитии личности ребёнка. Представлена система психолого-педагогического сопровождения, включающая диагностический, коррекционно-развивающий и консультативный компоненты. Особое внимание уделяется практическим методам и техникам работы с чувством обиды в условиях дошкольной образовательной организации.*

Ключевые слова: *обида, психолого-педагогическое сопровождение, эмоциональное развитие, эмоциональный интеллект, работа с родителями.*

Дошкольный возраст является сензитивным периодом для развития эмоциональной сферы ребёнка. Именно в это время закладываются основы эмоционального интеллекта, формируется способность распознавать свои чувства и управлять ими. Однако проблема эмоционального развития современных детей стоит особенно остро: по данным педагогических наблюдений, количество дошкольников с повышенной обидчивостью неуклонно растет.

Обида занимает особое место в спектре детских эмоций. Это сложное психоэмоциональное состояние, которое, по определению специалистов, формируется на стыке злости и беспомощности. С одной стороны, ребёнок сталкивается с фрустрацией своих желаний или ожиданий, с другой – часто не имеет адекватных способов реагирования на травмирующую ситуацию. Задача психолого-педагогического сопровождения заключается не в том, чтобы оградить ребёнка от переживания обиды (что невозможно и нецелесообразно), а в том, чтобы вооружить его конструктивными способами совладания с этим чувством.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Психологическая природа детской обиды.

Прежде чем говорить о методах преодоления обиды, необходимо понять её природу. В педагогической психологии обида рассматривается как переживание человеком своей отверженности или обделенности. В основе этого чувства лежит несовпадение ожиданий ребёнка относительно поведения значимого для него человека (родителя, друга, воспитателя) с реальными действиями этого человека.

В дошкольном возрасте можно выделить несколько типичных причин возникновения обиды:

− *ситуация несправедливости*: когда ребёнка не приняли в игру, не заметили его успеха, не дали обещанного;

− *физическое или вербальное воздействие*: когда ребёнка ударили, толкнули, обозвали или посмеялись над ним;

− *несовпадение ожиданий*: когда ребёнок рассчитывал на определённое отношение, а получил иное (например, ждал похвалы, но её не последовало).

Особую опасность представляют так называемые «хронические обиды», источником которых становятся самые значимые люди – родители. Ощущение себя «недолюбленным», столкновение с постоянной критикой или безразличием со стороны отца или матери формируют у ребёнка устойчивое негативное самовосприятие, которое может сохраняться во взрослой жизни

Направления психолого-педагогического сопровождения.

Система психолого-педагогического сопровождения дошкольников в преодолении обиды строится на трёх взаимосвязанных направлениях: работа с детьми, работа с педагогами и работа с родителями.

Основная цель работы с детьми – не подавление эмоции обиды, а обучение её распознаванию, принятию и безопасному выражению. Эффективными формами работы являются игровые занятия, тренинги, арт-терапевтические техники и психогимнастика.

Практические методы и приёмы.

Знакомство с эмоцией. Первый шаг – помочь ребёнку понять, что с ним происходит. Использование пиктограмм, фотографий, сказочных персонажей

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

позволяет дошкольникам научиться идентифицировать обиду по мимическим признакам (опущенные уголки губ, нахмуренные брови, поза).

Метафорические приёмы. Высокую эффективность демонстрирует эксперимент «Бумажное сердечко». Детям предлагают вырезанное из красной бумаги сердечко и просят «обидеть» его – сжать, порвать, сказать ему обидные слова. После этого сердечко расправляют, но на нём навсегда остаются следы сгибов. Это наглядная метафора того, как слова и поступки ранят душу другого человека, и шрамы остаются навсегда.

Арт-терапия «Рисуем обиду». Под спокойную музыку детям предлагается изобразить свою обиду в виде цветной кляксы или абстрактного образа. Важно, что на следующем этапе рисунок можно трансформировать: «переделать» обиду в радость, порвать его на мелкие кусочки или сжечь в воображаемом костре. Это даёт ребёнку ощущение контроля над своим чувством.

Игровые упражнения.

«Тух-тиби-дух»: дети ходят по комнате и «сердито» произносят волшебное заклинание, помогающее справиться с негативными эмоциями.

«Копилка обид»: дети «складывают» свои старые обиды в воображаемую или нарисованную копилку, после чего решают, что с ней сделать – выбросить, разорвать, сжечь, отправить в космос.

«Поссорились-помирились»: парное упражнение, в котором дети через жесты и мимику проходят путь от ссоры к примирению, осознавая разницу в своих ощущениях.

Обучение приёмам релаксации. Чтобы не обижаться, нужно уметь вовремя успокаиваться. Детей знакомят с простыми техниками: глубокое дыхание, упражнение «Небо» (наблюдение за мыслями, уплывающими как облака), прослушивание спокойной музыки.

Воспитатель является ключевой фигурой в повседневной жизни ребёнка. Эффективность сопровождения во многом зависит от его профессиональной позиции, уровня развития эмоциональной компетентности и понимания психологических механизмов возникновения обиды.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

С позиции культурно-исторической теории Л.С. Выготского, взрослый выступает в роли посредника между ребёнком и миром человеческих эмоций. Именно через взаимодействие с педагогом дошкольник усваивает культурные способы выражения и регуляции чувств. Воспитатель не просто транслирует знания, а создает «зону ближайшего развития» эмоциональной сферы: помогает ребёнку подняться от импульсивного реагирования к осознанному переживанию.

Важным теоретическим аспектом является понимание феномена педагогического воздействия на эмоциональную сферу. Исследования показывают, что стиль общения воспитателя непосредственно влияет на формирование обидчивости как личностной черты. Авторитарный стиль, характеризующийся жесткими требованиями и эмоциональной дистанцией, провоцирует у детей либо подавление обиды (с последующими психосоматическими проявлениями), либо накопление негативных переживаний. Демократический стиль, напротив, создает условия для развития эмоциональной регуляции через диалог и сотрудничество.

Таким образом, психолого-педагогическое сопровождение детей дошкольного возраста в преодолении обид – это не разовое мероприятие, а целостная система, направленная на развитие эмоционального интеллекта. Её главная цель – помочь ребёнку перестать быть заложником своих негативных переживаний, научиться проживать обиду, не разрушая себя и отношения с окружающими.

Обучая дошкольника конструктивным стратегиям поведения (вербализация чувств, игнорирование провокаций, творческое выражение эмоций, релаксация), мы закладываем фундамент его психологического здоровья. Способность справляться с обидой – это важный шаг к формированию зрелой, уверенной в себе личности, способной к эмпатии и прощению.

Теоретической основой работы с педагогами выступает понимание того, что воспитатель не просто реализует методические приемы, а своим личностным присутствием создает то самое пространство, в котором обида либо застревает и накапливается, либо находит конструктивное разрешение и становится шагом в развитии эмоциональной зрелости.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Список литературы

1. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 2. Проблемы общей психологии / Л. С. Выготский. – Москва : Педагогика, 1982. – 504 с.

2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. – Москва : АСТ МОСКВА ; Владимир : ВКТ, 2009. – 478 с.

3. Роджерс, К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Р. Роджерс. – 2-е изд., эл. – Москва : ИОИ, 2018. – 241 с.

4. Хохшильд, А. Р. Управляемое сердце: коммерциализация чувств : монография / А. Р. Хохшильд ; пер. с англ. И. Кушнаревой ; под науч. ред. В. Данилова. – Москва : Дело, 2019. – 392 с.

5. Леонтьев, А. Н. Потребности, мотивы и эмоции / А. Н. Леонтьев // Психология мотивации и эмоций : учебное пособие / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, М. В. Фаликман. – 2-е изд., стереотипное. – Москва : ЧеРо : Омега-Л : Московский психолого-социальный институт, 2006. – С. 57–79.

6. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 705 с.

7. Смирнова, Е. О. Межличностные отношения дошкольников: Диагностика, проблемы, коррекция / Е. О. Смирнова, В. М. Холмогорова. – Москва : ВЛАДОС, 2005. – 158 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)