



Научно-методический журнал

Здоровый образ жизни

3 | 302
Март
2025

серия
«УДАМОГУ ПЕДАГОГУ»



ГАНДБОЛ – МЯЧ В РУКЕ

В номере:

Марафон олимпийского образования | Традиции гостеприимства
Время быть здоровым | Гандбольный калейдоскоп | Логопосиделки
Добротой себя измерь | Итоги конкурса «Эмоциональная сказка»

КАК СОВЛАДАТЬ С ОБИДОЙ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СКАЗКА

Предлагаемая сказка поможет детям распознать и понять чувство обиды, а также другие связанные с обидой эмоции — грусть, злость, разочарование, научит справляться с обидой, объяснит, почему важно прощать других людей.

ТЕКСТ: НАТАЛЬЯ СТЕЛЬМАХ, педагог-психолог высшей квалификационной категории, автор-разработчик программы развития эмоционального интеллекта у детей дошкольного и младшего школьного возраста

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ПАВЕЛ ГОРОДЦОВ

СКАЗКА О МАЛЬЧИКЕ МИШЕ И ОБИДЕ-КОЛЮЧКЕ

Наш знакомый мальчик Миша ходил в детский сад, любил играть с друзьями и смеяться. Но иногда с Мишей случалась одна неприятность — его посещала Обида. Обида была маленькая, колючая, как ёжик, которая сворачивалась клубочком прямо в груди.

Однажды Миша играл со своими кубиками. Он строил высокую-высокую башню, самую красивую на свете! Он старался, аккуратно ставил кубик за кубиком, чтобы ничего не упало. Когда башня была почти готова, пришёл его друг Ваня. Ваня нечаянно задел башню, и она рассыпалась с громким стуком!

Миша сначала удивился, а потом... потом в его груди поселилась она — Обида. Неприятная, как будто кто-то насыпал колючек прямо в сердце. Миша нахмурился, губы у него дрогнули. Ему хотелось кричать и топтать ногами, но он молча отвернулся от друга.

Ваня заметил, что Миша расстроился.

— Ой, Мишка, прости! Я не хотел! — сказал Ваня. — Давай

вместе новую башню построим, ещё лучше!

Но Миша не ответил. Обида-колючка в его груди росла и кололась всё сильнее. Ему казалось, что друг сделал это нарочно, чтобы испортить ему игру. Миша надулся, как воздушный шарик, и ушёл в свою комнату, хлопнув дверью.

В комнате Миша сел на кровать и посмотрел в окно. На улице светило солнышко, весело чирикали птички, но Мише было совсем не весело. Обида-колючка царапала изнутри. Ему хотелось играть, но Обида не пускала. Она шеп-

тала ему на ухо: «Ваня плохой! Он сломал твою башню! Он тебе не друг!»

Миша поверил Обиде. Ему стало ещё более грустно и одиноко. Он сидел один в комнате, пока к нему не зашла бабушка.

Бабушка села рядом с Мишей на кровать и ласково спросила:

— Что случилось, Мишенька? Почему ты такой грустный?

Миша сначала не хотел рассказывать. Ему казалось, что бабушка не поймёт, как ему обидно. Но бабушка смотрела на него так тепло, с такой любовью, что Миша не выдержал и всё



Азбука эмоционального интеллекта

рассказал. Про башню, про Ваню и про колючую Обиду в груди.

Бабушка внимательно выслушала Мишу, а потом сказала:

— Мишенька, я понимаю, что тебе обидно. Это очень неприятное чувство, как колючка, ты правильно сказал. Но давай попробуем разобраться. Ты правда думаешь, что Ваня нарочно сломал твою башню?

Миша задумался. Он вспомнил, что Ваня всегда с ним играет, делится игрушками и никогда не обижает специально. Может быть, и правда он просто нечаянно?

— Наверное, не нарочно... — тихо сказал Миша.

— Вот видишь, — улыбнулась бабушка. — Иногда обида нас обманывает. Она заставляет нас думать плохо о других, даже если они не хотели никого обидеть. Обида — как туман, она застилает глаза и не даёт видеть всё настоящему.

— А как от неё избавиться, от этой колючки? — спросил Миша.

— Обида не любит, когда с ней разговаривают, — сказала бабушка. — Попробуй поговорить со своей обидой, скажи ей: «Обида, я тебя чувствую, но я не хочу злиться. Я хочу понять, что произошло на самом деле». А ещё обида очень боится добрых слов и поступков.

И бабушка ласково погладила Мишу по голове.

Миша послушал бабушку. Он закрыл глаза и тихонько сказал:

— Обида, я тебя чувствую... Но я не хочу злиться на Ваню. Он, наверное, не нарочно...

Потом Миша открыл глаза, встал с кровати и вышел из комнаты. Ваня всё ещё был в гостиной и сидел грустный. Увидев Мишу, Ваня обрадовался.

— Мишка! Давай новую башню строить! Ещё выше и крепче! И я буду очень-очень аккуратным, обещаю!

Миша улыбнулся. Колючка-обида в груди стала меньше и уже не кололась так сильно. Он подошёл к другу и сказал:

— Давай вместе строить!

И друзья начали строить новую башню. Они смеялись, разговаривали, и обида совсем ушла из груди Миши. На её месте стало тепло и радостно.

С тех пор Миша знал, что такое обида. И когда она приходила, он старался не пускать её в своё сердце надолго. Он вспоминал слова бабушки, разговаривал со своей обидой и выгонял её добрыми словами и поступками. И у него всегда получалось снова стать весёлым и радостным мальчиком Мишей.

А обида? Обида, если и появлялась иногда, то была такой маленькой и слабой, что Миша легко с ней справлялся.



Вопросы для обсуждения:

- Как Миша обычно чувствовал себя, когда приходила обида?
- Как Мише удалось справиться с обидой в конце сказки?
- Бывают ли у вас ситуации, когда вы чувствуете обиду, как Миша?
- Как вы обычно справляетесь с чувством обиды?
- Как вы думаете, полезно ли говорить о своих обидах?
- Чему нас учит сказка про Мишу и Обиду?

Дополнительные идеи для обсуждения:

- Объясните, что обиды бывают разные — маленькие и большие, справедливые и нет. Придумайте с ребёнком примеры таких обид.

- Поговорите о том, что важно уметь прощать и отпустить обиды, чтобы не носить их в себе, как колючие клубочки.
- Обсудите, как важно учиться понимать чувства других людей, чтобы не обидеть их случайно.
- Предложите детям нарисовать, как они представляют себе обиду и радость, и сравнить эти рисунки.

Мораль сказки:

Обида — это плохое чувство, которое портит настроение и отношения. Но с обидой можно справиться, если не «кормить» её злостью и грустью, а учиться прощать и разговаривать друг с другом. Дружба и прощение сильнее любой обиды.

Азбука эмоционального интеллекта

Что мы можем извлечь из этой сказки:

- Обида — это нормальное чувство, но оно может нас огорчать. Все мы иногда испытываем обиду, когда что-то идёт не так, как мы хотим, или когда нам кажется, что к нам несправедливы. Важно понимать, что испытывать обиду — это нормально, но не стоит давать ей захватить нас целиком.

- Обида часто возникает из-за недоразумений и неправильного понимания ситуации. Часто мы обижаемся из-за того, что неверно истолковываем действия других людей и думаем, что они хотели нас обидеть, хотя это может быть совсем не так.

- Обида делает мир вокруг нас тусклым и лишает радости. Сказка показывает, как негативные эмоции, такие как обида, могут влиять на наше восприятие всего вокруг и отнимать у нас радость жизни.

- Важно посмотреть на ситуацию с другой стороны и попытаться понять других. Умение ставить себя на место других людей, пытаться понять их мотивы и намерения помогает уменьшить чувство обиды. Часто, когда мы понимаем, что люди не хотели нас обидеть, обида отступает.

- Обсуждение обид и чувств важно. Сказка подводит к мысли о важности разговоров о своих чувствах. Обсуждение обид (с собой или с близкими людьми) может помочь лучше понять их и найти способы справиться с ними.

Примеры сказок об обиде

Все мы знаем выражение «на обиженных воду возят». Это поговорка высмеивает людей, чрезмерно обидчивых, упрямых в своей обиде и использующих обиду как манипуляцию. Смысл поговорки в том, что обидчивых людей легко использовать в своих целях, заставляя их делать что-то неприятное или тяжёлое, прикрываясь их же обидой и капризами. Фактически поговорка намекает на то, что чрезмерная обидчивость может сделать человека уязвимым, а значит, лёгкой добычей для манипуляторов.

В сказках можно найти множество оттенков и проявлений чувства обиды. Обида может быть как движущей силой сюжета, так и важной характеристикой персонажа, помогающей понять его мотивы и поступки. Сказки

часто используют образ обиды для моральных уроков о справедливости, прощении и умении справляться с негативными эмоциями. Сказки, где герои испытывают чувство обиды, учат нас, что обида — это часть жизни, но мы не должны становиться её пленниками. Размышление, понимание других, умение прощать и искать позитив — это ключи к тому, чтобы освободиться от обиды и жить более радостной и гармоничной жизнью. Сказки показывают, что даже такое неприятное чувство, как обида, можно понять и преодолеть.

✓ **Русская народная сказка «Лиса и Заяц».** Лиса, обманом выгнав Зайца из его избушки, пользуется его слабостью и обидой. Заяц, обиженный и несчастный, плачет под деревцем. Его обида, по сути, делает его беспомощным и неспособным самостоятельно вернуть свой дом. В итоге только храбрость Петуха, а не собственная инициатива Зайца помогает восстановить справедливость. Так заячья обида парализует его действия и делает зависимым от чужой помощи.

✓ **Русская народная сказка «Кот, Петух и Лиса».** Петух, излишне доверчивый и падкий на лесть, обижается, когда Кот его предостерегает от общения с Лисой. Петуха обижает ограничение, как ему кажется, свободы и «недоверие» Кота. Обида ослабляет бдительность Петуха и делает лёгкой добычей для Лисы, которая использует его слабость и тщеславие. Лиса, притворяясь ласковой, уносит Петуха в лес.

✓ **А. С. Пушкин. «Сказка о рыбаке и рыбке».** Хотя героиня сказки старуха не обижается в прямом смысле слова, её постоянное недовольство и ощущение обделённости можно рассматривать как своеобразную «хроническую обиду» на жизнь. Она постоянно чувствует себя неудовлетворённой и считает, что заслуживает большего. Её обида на свою бедность и «простую» жизнь растёт с каждым новым желанием, подталкивая ко всё более непомерным требованиям — и в итоге приводит к потере всего.

✓ **Х.-К. Андерсен. «Снежная королева».** Обида Кая, поражённого осколком зеркала, — это обида на мир, который кажется ему злым и уродливым. Обида делает его холодным, отчуждённым и злым. А вот обида Герды на Снежную королеву (за похищение и трансформацию Кая), наоборот, становится для неё мотивацией к действию. ❄️

