Консультация для родителей «Если ребенок обижается»

В общих чертах обиду можно понимать как болезненное переживание человеком игнорирования или отвержения со стороны партнеров по общению. Это переживание включено в общение и направлено на другого.

Явление обиды возникает уже в дошкольном возрасте. Маленькие дети *(до3-4-х лет)* могут расстраиваться из-за отрицательной оценки взрослого, требовать внимания к себе, жаловаться на сверстников, но все формы детской обиды носят непосредственный, ситуативный характер.

Феномен обиды во всей своей полноте начинает проявляться после 5 лет, что связано с появлением в этом возрасте потребности в признании и уважении – сначала взрослого, а потом и сверстника. Именно в этом возрасте главным предметом обиды начинает выступать сверстник, а не взрослый.

Обида на другого проявляется в тех случаях, когда ребенок остро переживает ущемленность своего Я, свою непризнанность, незамеченность.К этим ситуациям относятся следующие:

• Игнорирование партнера, недостаточное внимание с его стороны (например, ребенка не приглашают играть или не дают желанной роли);

• Отказ в чем-то нужном и желанном *(не дают обещанной игрушки, отказывают в угощении или подарке)*;

• Неуважительное отношение со стороны других *(обзывательство, дразнилки)*;

• Успех и превосходство других, отсутствие похвалы.

Для проявления обиды характерна подчеркнутая демонстрация своей *«обиженности»*. Обиженный всем своим поведением показывает обидчику, что он виноват и ему следует просить прощения или как-то исправиться. Он отворачивается, перестает разговаривать, демонстративно показывает свои *«страдания»*.

Поведение детей в состоянии обиды имеет интересную особенность. С одной стороны, это поведение носит явно демонстративный характер и направлено на привлечение внимания к себе. С другой –дети отказываются от общения с обидчиком: молчат, отворачиваются, уходят в сторону. Такая демонстрация своих переживаний и подчеркивание вины обидчика является спецификой данного феномена.

Разберемся, какие особенности взаимодействия взрослых с ребенком способствуют тому, что он начинает проявлять обидчивость.

- Когда родители подавляют, не принимают индивидуальные особенности ребенка.

Можно выделить некоторые общие природные особенности детей, склонных часто обижаться: эмоциональная чувствительность, ранимость, выраженность чувства Я. Если родители не принимают эти

особенности ребенка, подавляют его потребность в безусловном принятии, то ребенок начинает реагировать на это частыми обидами.

- Когда родители не верят в способность ребенка справляться с трудностями самостоятельно. Тогда они чрезмерно опекают ребенка, не научая его встречаться с трудностями. Важно помогать узнавать ребенку *«кто Я», «какой Я»*, учить принимать свои слабые стороны, узнавать сильные.

- Когда родители не выставляют поведению ребенка никаких границ, потакают всем его желаниям, способствуя завышению ожидания от мира, у ребенка формируется представление *«Все мне должны, мир вертится вокруг меня, я самый главный»*.

У ребенка формируется одно представление о мире (например, *«мама должна всегда мне покупать игрушки»*) – это ожидание основано на опыте, которые родители сами же часто и поддерживают, а потом в один прекрасный момент решают начать с этим бороться. У ребенка возникает протест в виде обиды или истерики.

Далее родителям были предложены памятки по стилю взаимодействия с обидчивыми детьми.

В них представлена следующая информация:

Что делать родителям обидчивых детей?

- Учите ребенка озвучивать свои мысли, желания. Дайте ему понять, что вы не умеете читать его мысли.

Задача родителей – научить ребенка говорить о своих чувствах, эмоциях, желаниях.

- Постепенно и последовательно выстраивайте ограничения в поведении ребенка. Важно учитывать то, как мы реагируем в ответ на ограничения ребенка.

- Учите ребенка ставить себя на место Другого. Поэтому так важно говорить ребенку о себе, о своих переживаниях.

- Постарайтесь озвучивать ребенку разные мотивы ситуаций, по отношению к которым он обижается.

- Учите ребенка не копить обиды. Практикуйте с ребенком правило: *«Ты обиду не держи, поскорее расскажи»*.

- Обсуждайте с ребенком разные способы обходиться с обидой.

- Придумайте сказку про обиду.

- Обязательно хвалите ребенка за хорошо рассказанное стихотворение, поделку, рисунок, участие в уборке квартиры и т. п. Однако, ни в коем случае при этом не сравнивайте его с другими детьми, чтобы не вызвать чувство соперничества.

- Постарайтесь объяснить ребенку, что оценка других людей не всегда является истиной и это не повод для обиды. У каждого человека есть своя

точка зрения, он имеет на это право. И ни в коем случае не стоит из-за этого обижаться.

- Важно регулярно посвящать совместным с детьми занятиям достаточно времени.

- Помните, ребенок не должен оставаться со своими обидами *«один на один»*. Попробуйте разговорить ребенка, предложите ему побить подушку, громко похлопать или потопать и т. п.

Необходимо, чтобы не только мама посвящала время ребенку, но и папа активно участвовал в его жизни! Если папа не будет говорить сыну, какой тот сильный и умный мальчик, а дочке – какая она красавица, то впоследствии дети могут страдать от заниженной самооценки.

С детьми, склонными к обидчивому поведению можно поиграть в следующие игры.

Игра *«Волшебный мешочек»*

Перед игрой с ребенком обсуждается какое у него сейчас настроение, может быть, он обижен на кого-то. Затем предложить ребенку сложить в мешочек все отрицательные эмоции и крепко завязать *(можно даже выкинуть)*.

Как вариант можно нарисовать свою обиду, затем порвать листок на мелкие части и выкинуть.

Игра *«Про Обидку»*

Перед игрой необходимо поговорить с ребенком, почему у него иногда бывает плохое настроение. Оказывается, он в этом совсем не виноват, просто к нему приклеилась Обидка. Главное ее найти и сбросить с себя. Это может сделать сам ребенок или мама *(папа)*. Можно также потопать или похлопать посильнее, чтобы Обидка убежала.

Спасибо за внимание!

https://www.maam.ru/