

## Повышенная обидчивость у ребёнка: чем опасна и как научить ребенка справляться с обидой.

(консультация для родителей)

Не секрет, что травмы, полученные нами в юном возрасте, самые сильные. Детская обидчивость имеет сильные корни и вырастает в наше подсознание на всю оставшуюся жизнь. Даже взрослому иногда трудно пережить обиду, что уж говорить о маленьком человечке.

Психологические комплексы у детей самые страшные. С ними бороться сложнее всего. Поэтому родители должны учиться терпению и постараться узнать, как реагировать на обиды ребенка.

Обиды — это нормальная часть общения, если они временные. Но бывают случаи, когда обидчивость становится хронической. Это может оставить болезненный отпечаток на взрослой жизни.



### Причины детской обидчивости.

Ребенок испытывает обиду – казалось бы, обычная ситуация. Но нужно разобраться, почему она происходит и что можно сделать, чтобы предотвратить неприятные моменты.

1. **Врожденная ранимость.** Иногда бывает так, что ребенок по характеру очень чувствительный. Каждая неприятная мелочь приводит его в расстройство. Такому малышу особенно важно видеть, что родители любят его.
2. **Непринятие особенностей малыша.** Некоторые родители не принимают ребенка таким, какой он есть. И здесь идет речь не о физических характеристиках, а о психологических. Такие родители ставят малыша в определённые рамки, в которых ему некомфортно. Отсюда и обиды.
3. **Ощущение враждебности окружающего мира.** Иногда случается такое, что ребенок постоянно попадает под запреты и ограничения. Поэтому он делает вывод, что весь мир против него.
4. **Гиперопека.** Не все родители могут признать, что их ребенок – это самостоятельный человек, у которого есть своя точка зрения и желания. Они подавляют решимость малыша, его попытки действовать. Они не верят в него, а отсюда возникает и неверие самого ребенка в себя. Он начинает бояться стрессовых ситуаций и трудностей. И когда у него не получается с ними справиться, он обижается.
- 5.

## Какие обиды становятся хроническими.

Есть определенный род обид, которые оставляют самый глубокий отпечаток на психике и продолжают влиять на человека даже во взрослой жизни. Как правило, их ребенку наносят самые значимые в его жизни люди — родители. Чувство обиды может расти с годами, вытесняя другие эмоции, лишая человека желания жить и радоваться жизни.

### **Обида на маму: я нелюбим и никому не нужен.**

Истоки этой проблемы, как правило, кроются в глубоком детстве, в особенностях взаимоотношений с матерью. В воспоминаниях она осталась безразличной или критикующей, вечно загруженной работой и уставшей. А может быть, все время требовала подчинения или искала правильные методы воспитания у «авторитетов», хотя лучше было бы доверять собственным материнским инстинктам.

Такие травмирующие воспоминания знакомы почти всем людям: практически каждому в голову хоть раз закрадывалась мысль о том, что мама его «недолюбила».

### **Обида на отца: поиск чужого одобрения.**

Многие «хронические» обиды во взрослой жизни связаны с взаимоотношениями ребенка и отца. Детям важно, чтобы папа признавал их таланты и способности. А постоянная критика, обесценивание и безразличие, напротив, формируют низкую самооценку.

Даже добившись больших успехов в жизни, такой человек продолжает искать «значимых» людей, которые бы оценили его таланты и достижения. Этот поиск приносит только разочарование.

### **Обида на сестёр и братьев: кого родители любили больше**

Забота о младших сестрах и братьях, которую родители поручают старшим детям, часто оказывается для них тяжелым бременем. Ведь, ухаживая за младшими, старшие отчасти берут на себя роль взрослых и лишаются собственного детства. Ребенок считает, что маленькую сестру или брата любят больше, а ему достаются лишь требования и претензии. Такая обида накапливается и часто сохраняется во взрослой жизни, продолжая влиять на родственные отношения.

## Что делать, чтобы ребенок не вырос обидчивым.

✓ В первую очередь, не подкрепляйте обиды, не делайте такое поведение «выгодным». Ребенок достаточно быстро понимает, что, если он обидится, например, за то, что ему не купили игрушку, он может получить некий «бонус» — он привлечет внимание, все будут пытаться выяснить, что с

ним, на что и на кого он обиделся, отвлечь, развлечь и т.д. Таким образом, обида становится способом добиваться желаемого.

✓ Обратите внимание, как часто и в каких ситуациях вы сами обижаетесь. Ребенок всему учится на примере родителей. И, если в семье не принято проговаривать прямо и открыто свои обиды и недовольство, то он этому и не научится. Более того, в такой семье, скорее всего, уже существует замкнутый круг обид, каждый носит в себе обиду, и свою и чужую.

✓ Часто родители говорят ребенку: «будь выше этого», — например, когда одноклассники обижают или обзываются. Такая реакция подкрепляет некоторую ложную важность, дает установку не опускаться до прояснения отношений, хотя именно это и стоило бы сделать – выяснить, в чем причина агрессии, выстроить границы, наладить коммуникацию.

✓ Родителю важно показать ребенку адекватные способы демонстрации / проявления / переживания негативных эмоций. Семья – это безопасное место, где разрешено испытывать любые эмоции, в том числе в отношении родителей.

### Как помочь ребенку преодолеть обиду.

Обида детей на родителей – обычное дело. Мама с папой должны в этой ситуации правильно повести себя и сделать всё возможное, чтобы обида не засела в голове у ребенка. Вот несколько рекомендаций:

✓ Проявите понимание. Важно понимать, что обида для ребенка - это настоящее, важное чувство и причина, по которой он обиделся - стоящая этих переживаний. Проявляйте понимание, уважайте его чувства и помогайте выразить их.

✓ Вовремя обратит внимание. Некоторые обиды могут расти и становиться более сложными, поэтому попытайтесь узнать о них как можно скорее, чтобы помочь ребенку справиться.

✓ Поговорите о чувствах. Спросите ребенка о том, почему он обижен. Проявление интереса к его чувствам поможет ему почувствовать, что его эмоции важны.

✓ Объяснение ситуации. В зависимости от возраста, ребенок может не полностью понимать ситуацию, поэтому может быть полезно объяснить, что произошло, и почему.

"Я понимаю тебя, ты обижен, потому что ..."



✓ Помогите ребенку успокоиться. Часто обиженный ребенок начинает плакать или устраивать настоящую истерику. Поэтому будьте с ним добры, обнимите, поцелуйте, дайте попить воды.

✓ Посочувствуйте ему. Ребенок должен осознать, что вы понимаете его обиду и поддерживайте его. Объясните, что вы на его стороне.

✓ «Нельзя» перерастает в «можно». Маленький секрет, который станет залогом душевного спокойствия в семье. Если ребенок хочет мороженое, но ему нельзя, то предложите другую сладость. Если хочет смотреть мультфильм, то скажите, что будет интереснее почитать сказку.

✓ Преодолеть обиду ребенку постарше помогает техника «письмо обидчику». В таком письме нужно сформулировать и максимально искренне описать все свои переживания — даже если за них стыдно. Этот «монолог» потребует времени: дни, месяцы, а иногда и годы. Но постепенно боль отступит. Когда это произойдет, можно порвать и выбросить письмо. А с ним — и весь негатив, копившийся годами.

✓ Еще очень помогает полезная привычка: уделять любой неприятной, обидной ситуации не более десяти минут (думая о ней). Этого времени вполне достаточно, чтобы проанализировать произошедшее и понять, как действовать дальше. После этого нужно отпустить дурные переживания и навсегда с ними распрощаться.

✓ Обратитесь за помощью, если это нужно. Если обида длится длительное время и начинает влиять на общую эмоциональную устойчивость ребенка, обращение к психологу будет полезным решением.

✓ И заботьтесь о себе – мама и папа, которые понимают свои эмоции, ценят их, умеют ими управлять, которые отдыхают, счастливы, умеют восполнять свой ресурс и несут ответственность за свои эмоции, отдых и жизнь в целом, способны вырастить гармонично развивающегося и счастливого ребёнка!

Никогда не обижаться – вряд ли возможно, как невозможна ситуация. Помните, что любые эмоции и чувства ребёнка важны, оказывайте поддержку и любовь в процессе проживания эмоций вашего ребенка.

Пусть ваш ребёнок растёт в любви и ласке, заботе и понимании. Тогда и его дальнейшая жизнь пройдёт счастливо и безмятежно.

Материал подготовила педагог-психолог Руденко Ольга Васильевна.