



Семейная психология: детские обиды

Когда ребенок заявляет, что он обиделся, как правило, родители не обращают особого внимания на эту фразу. Ну какие могут быть обиды у трехлетней крохи? Но с точки зрения психологии, такой подход крайне неверен, и такая родительская халатность к чувствам ребенка в будущем может обернуться большими проблемами.

Причины детских обид

Для маленьких детей, приблизительно до пяти лет, поводом для обиды может стать любой запрет родителей. Нельзя разбрасывать игрушки на кухне — обида, нельзя прыгать в луже — обида, не купили очередную игрушку — снова обида. Малыши в таком возрасте считают, что мир создан только для них, и ограничений не должно существовать.

После 5-6 лет ребенок начинает осознавать, что в мире есть и другие люди, поэтому более адекватно реагирует на различные запреты. У детей этого возраста меньше проявляются эгоистические побуждения, свои «хочу» и «не хочу» они начинают больше подстраивать под окружающих. Поэтому в этом возрасте обид становится меньше.

Обиды на родителей

С пяти до двенадцати лет возникают новые обиды, более осознанные и более серьезные. Теперь родители могут услышать фразы, такого плана: «Тебя всегда нет дома, ты постоянно на работе, и тебе некогда со мной поиграть». Эти обиды имеют глубокие корни, к ним следует относиться внимательно, так как они

свидетельствуют о том, что ребенок действительно сильно страдает, и у родителей есть все шансы потерять доверие своего ребенка именно в этом возрасте.

Часто детские обиды относятся именно к отцу, а не матери, поскольку так уж сложилось, что мама в жизни ребенка принимает более активное участие. Внимание отца очень важно как для дочерей, так и для сыновей. Психологи уверены, что дети, которых в детстве не хвалил и не поддерживал отец, вырастают с низкой самооценкой. Даже если отец постоянно занят на работе, он должен находить время для своих детей, радоваться их достижениям, хвалить за любое проявление самостоятельности, говорить, что его ребенок самый талантливый, самый красивый, самый умный.

Последствия детских обид

Обида сама по себе деструктивная, она влечет ярость, злость, желание отомстить, разочарование. Дети не понимают, как можно справиться с такими чувствами, поэтому переживают сильнейшую психоэмоциональную травму, которая оставляет отпечаток на всей дальнейшей жизни.

Уже будучи взрослым, человек может нести тяжесть детских обид, которые не будут давать ему жить счастливо и полноценно. К примеру, если в школьном возрасте учительница неудачно пошутила над вами во время ответа у доски, вполне вероятно, что будучи взрослым, вы не сможете выступать на публике.

Обидчивые дети во много раз чаще страдают ожирением, когда вырастают, так как они вырастают неуверенными в себе, замкнутыми и «заедают» любые чувства, которые приносят им дискомфорт.

Дети, которые в детстве часто обижались и им не помогли бороться с этими чувствами, продолжают обижаться и во взрослой жизни, на работе, на учебе, дома. В конце концов, они становятся изгоями, так как никто не любит общаться с людьми, у которых преобладают деструктивные чувства. Таким

образом, они сами разрушают свою жизнь, и все по той простой причине, что в детстве их не научили прощать.

Как помочь ребенку справиться с обидой

Самое главное, что должны запомнить родители, никогда нельзя проходить мимо детской обиды. Игнорировать проявление детской обиды нельзя, надо объяснить ребенку, почему ситуация именно такая, почему ему что-то запретили или наказали. При этом, важно проявлять твердость. К примеру, если малыш обиделся на то, что ему не купили очередную игрушку, надо объяснить, почему, без страха обидеть маленького вымогателя. А не развернуться и уйти в ответ на детский крик.

Если ребенок обиделся и замкнулся в себе. Это опасный сигнал, на который необходимо реагировать незамедлительно. Каждый родитель знает своего ребенка лучше, чем кто-либо, поэтому важно найти то, что поможет ему выйти из такого состояния. Пойти погулять, сходить в кино, парк, возможно, достаточно вместе посмотреть мультфильм дома, после чего обсудить ситуацию, которая привела к такой сильной обиде.

Очень важно, чтобы каждая ситуация, которая приводит к обиде, обговаривалась. Ребенку важно получить ответы на некоторые вопросы, а не принять наказание или запрет безропотно.

Как правило, обида строится на следующем алгоритме «обида-злость-отмщение». Родители должны научить ребенка ломать этот стереотип, иначе его жизнь станет очень сложной, особенно во время социальной адаптации. Прощение — это один из важных аспектов, которому должны научить ребенка родители. И здесь все средства хорошо, от фильмов, книг и мультфильмов с наглядными примерами, до личного примера родителей. Не обязательно, чтобы ребенок полностью прощал своего обидчика, важно добиться того, чтобы он перестал думать о месте, то есть перестал копить в себе негативные чувства, от которых будет страдать только он сам. Ведь мир прекрасен, в нем много всего хорошего, поэтому ребенка надо научить видеть лучшее, что есть в этой жизни.

Подготовил:
педагог-психолог МБДОУ г. Мурманска
Дегтярева Ирина Петровна