

Причины детской обидчивости

Обида — это негативное переживание человеком своей неудачи, своего отвержения людьми. А ведь каждой личности, а ребёнку — более всего, хотелось бы чувствовать свою важность и ценность, по крайней мере, со стороны близких ему людей. У одних эта природная потребность выражена большей степени, у других — в несколько меньшей. Однако и те, и другие дети переживают те моменты, которые связаны с тем, как их воспринимают.



Детская обидчивость — это факты степени ранимости и уязвимости ребёнка в той или иной сфере представлений о себе (характер, внешность, способности и т. д.). Давайте рассмотрим **причины**, вследствие которых ребёнок может огорчаться и обижаться:

1. **Врождённая чувствительность ребёнка.** Некоторые дети от природы эмоционально чувствительны и ранимы, поэтому часто обижаются. Такие дети особенно испытывают потребность в привязанности к родителям, их любви, принятии ими со всеми особенностями.
2. **Непринятие родителями особенностей ребёнка.** Многие родители демонстрируют, что будут принимать ребёнка лишь в том случае, когда его поведение будет соответствовать их требованиям. Родители, пытающиеся жёстко переделать ребёнка, как бы «нарушить границы его комфорта», стыдя его и лишая тёплого отношения, провоцируют его обижаться ещё больше. А постоянное отвержение индивидуальности ребёнка (критика, упрёки) способствуют развитию неуверенности у малыша и побуждают думать, что он не нужен и его не любят.
3. **Ребёнок неадекватно реагирует, потому что ощущает враждебность мира.** Сталкиваясь с постоянными ограничителями разных проявлений своего поведения, ребёнок начинает видеть даже нейтральных ситуаций. Он считает, что всё против него. Не имея сил противостоять внешним ограничителям, унижающим его достоинство, ребёнок замыкается в себе, обижается.
4. **Ребёнок понимает, что не соответствует ожиданиям окружающих.** В таких случаях он либо злится и ведёт себя агрессивно, либо раздосадовано обижается.
5. **Гиперопека.** Бывает так, что родители не верят в самостоятельность ребёнка, не позволяя ему самостоятельно справляться с трудностями. Тогда у него формируется боязнь сложных ситуаций и стрессов, неспособность их преодолевать. Такой ребёнок будет расти с ожиданием, что всё итак сделают за него. А при встрече с трудностями — искренне будет обижаться на весь мир.
6. **Родители потакают желаниям ребёнка.** В том случае, когда родители стремятся выполнить все желания ребёнка и разрешают вести себя, как угодно, у него сформируется впечатление, что весь мир ему должен. Ребёнку, который считает себя главным, будут поступать замечания о его поведении. И, конечно, он будет обижаться, так как является не менее ранимым, чем другие дети.
7. **Ожидания ребёнка.** Например, ребёнок думает: «Мама должна мне каждый раз покупать что-то вкусное», а этого вдруг не происходит. Встречаясь с иным представлением родителей о сложившейся ситуации, ребёнок обижается и протестует.

«Совет. Лучшее, что могут родители для правильного развития личности ребёнка, — это начать воспринимать его как неповторимую личность. Любите ребёнка таким, каким он есть».

Справляемся с проблемой



Вы заметили, что ваш ребёнок весь в слезах, обиженный? Как вести себя?

1. **Нужно совладать с собой.** Плач ребёнка, а особенно истерика выводят из себя. Важно не срываться, даже если это происходит в людном месте и в десятый раз. Контролируйте эмоции, будьте спокойным (хотя бы внешне): так вы сделаете первый шаг к тому, чтобы малыш успокоился.
2. **Нужно помочь ребёнку успокоиться.** Будьте ласковы к ребёнку, обнимите его. Лучше присесть, чтобы ваши лица были на одном уровне: так объяснения лучше будут восприняты. Успокаивая ребёнка, гладьте его по голове, держите за руку, разминая пальчики. Так плохие эмоции останутся позади.
3. **Нужно посочувствовать.** Даже если ваш ребёнок совсем ещё кроха, важно озвучить его чувства. Он поймёт, что мама неравнодушна к его проблеме, она всё понимает и глубоко сочувствует. Скажите несколько раз: «Ты расстроился, мой маленький, я понимаю тебя...».
4. **«Нельзя» вдруг становится «можно».** Этот небольшой секрет поможет предотвратить обиды и истерики. Да, мороженое есть нельзя, потому что сейчас зима, но можно кусок вкусного пирога и сок. Да, мамин телефон самому нельзя брать нельзя, но можно поиграть с ним вместе с мамой. Подытожим: безоговорочное «нет» вызывает обиду, а частичное – не такую отрицательную эмоцию.

Игры для обидчивых детей



«Совет. Родителям важно помочь ребёнку постигать свой собственный мир, осознавать свои достоинства и недостатки. Так укрепится внутреннее самоощущение ребёнка и не будет места для обидчивости».

Обида, по сути, — это наше отношение к ситуациям. Дети нередко перенимают у родителей манеру реагировать на ситуации, действия и слова других людей. Поэтому родителям лучше следить за своим поведением. А для профилактики обидчивости подойдут специальные игры:

- **Обзывалки.** Сядьте рядом с ребёнком, возьмите мяч. Предложите говорить друг другу обидные слова. Только заранее обсудите, какие слова допускаются. Например, не самые грубые выражения, а названия овощей и фруктов, животных, бытовых предметов, сказочных персонажей. Каждое обращение может начинаться со слов: «А ты... бледная поганка!» Договоритесь, что через 5-6 обращений, вы начнёте говорить приятные слова: «А ты... цветочек мой!». Здесь важна быстрота реакции, юмор. Обратите внимание ребёнка на то, что это всего лишь весёлая игра: здесь обижаться не нужно. Эта игра снимает напряжение. Хорошо, когда в неё играют несколько детей.
- **Жужа.** Выбирается ведущий — «жужа», вокруг которого бегают, дёргают его, строят рожи, дразнят. Когда «жужа» надоедают приставания, он вскакивает и пытается догнать одного из обидчиков. Кого поймали — тот и «жужа». Важно, чтобы каждый ребёнок, принимающий участие в игре, побывал в разных ролях. Эта игра учит управлять эмоциональным состоянием, становиться не таким обидчивым, смотреть на мир глазами другого человека.
- **Дракон.** Лучше, чтобы участников было несколько. Построившись в линию и держась друг за дружку, нужно первому в строю («голове»), ухватиться за последнего («хвост»). Когда «голова» «ухватила» «хвост», нужно поменяться ролями. Важно, чтобы все участники побывали в обеих ролях. Такая игра помогает детям, испытывающим проблемы в общении, стать увереннее в себе, успешно влиться в детский коллектив.

Советы родителям

«Совет. На детскую обидчивость важно взглянуть с точки зрения построения всей воспитательной системы в семье. Важно, чтобы между родителями царило согласие, а ребёнку уделялось достаточно внимания. Тогда детских обид будет гораздо меньше».



**Уделяйте ребёнку больше внимания,
тогда детских обид будет меньше**

Как вести себя с обидчивым ребёнком

1. Старайтесь чаще показывать свою доброжелательность к ребёнку, чтобы ему не приходилось разными способами напоминать об этом.
2. Если ребёнок обижается, что в его присутствии хвалят других, объясните ему, что в одобрении и похвале нуждаются все, кто этого заслуживает.
3. Стройте отношения с ребёнком на партнёрской основе, объясняя, что у каждого есть свои интересы и намерения.
4. Работайте с эмоциональной сферой ребёнка, закаляя её и уча, каким способом нужно воспринимать ту или иную ситуацию и реагировать на неё.
5. Подбирайте полезные книги и мультфильмы, на основе которых можно легко объяснить малышу причины обид и удачные выходы героев из разных ситуаций.
6. Чаще общайтесь с ребёнком, объясняя ему, какие обиды адекватны, а какие нет.
7. Не нужно упрекать ребёнка в его обидчивости. Запретить обижаться невозможно, а можно только выработать правильную воспитательную стратегию смягчения этой особенности.

8. Смотрите за тем, чтобы ребёнок не накапливал обиду, а делился своими чувствами. Учите правильно реагировать на обидные ситуации.
9. Не нужно сравнивать ребёнка с другими детьми и не указывайте на их превосходство в чём-то.
10. Старайтесь понять причины чрезмерной обидчивости ребёнка.



Следите за тем, чтобы ребёнок не накапливал обиду, а делился своими чувствами

Родителю обидчивого ребёнку на заметку

- Проявляйте интерес к внутренней жизни ребёнка.
- Научите ребёнка говорить вслух о своих мыслях и желаниях.
- Когда выражаете свои требования, озвучивайте их более конкретно.
- Научите ребёнка ставить себя на место другого человека.
- Объясните ребёнку, что поступки людей вокруг — разнообразны; пусть он осознает это и примет.
- Развивайте и укрепляйте мнение ребёнка о себе, повышайте его самооценку.
- Учите ребёнка смотреть на многие вещи с юмором.
- Беседуйте с ребёнком на предмет обид, ищите способы их преодоления.

Будьте внимательными к внутреннему миру своего ребёнка, уважайте его мнение, принимайте и любите таким, каков он есть. Такое отношение поможет воспитать эмоционально уравновешенного и оптимистичного ребёнка, способного самостоятельно справиться с проблемами.