

Что делать, если ребёнок обижается?



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:

- 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.
- 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.
- 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.

- Ребёнок понимает, что не соответствует ожиданиям окружающих. В таких случаях он либо злится и ведёт себя агрессивно, либо раздосадовано обижается.

- 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.

- 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.

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?

- 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.

- 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.

- Нужно посочувствовать. Даже если ваш ребёнок совсем ещё кроха, важно озвучить его чувства. Он поймёт, что мама равнодушна к его проблеме, она всё понимает и глубоко сочувствует. Скажите несколько раз: «Ты расстроился, мой маленький, я понимаю тебя...».

- «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 помогать 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.

Ребенку может помочь и сказка. Малыш увидит проблему и ее решение в истории, похожей на свою и посредством переживания за героя решит свою проблему. После прочтения можно задавать вопросы ребёнку, рисовать Обидюку, лепить из пластилина и глины.

Сказка про обиду

(сказка про обиду для детей, склонных к зависти и обидчивости)

Жила-была девочка Настя (для мальчика имени героев можно изменить, например, мальчик Петя). Как все девочки, она ходила в садик, а в выходные дни играла во дворе с друзьями. Когда было тепло, ребята играли в догонялки и прятки. А когда мороз щипал за нос, дети с удовольствием катались с горки на санках. И так они весело и приятно жили и дружили. Как-то раз приключилась с Настей одна история. В садике, куда она ходила, объявили соревнование. И на этом соревновании главный приз должен был достаться тому, кто быстрее всех добежит до финиша. Все девочки захотели принять участие в соревновании. И Настя тоже захотела. И каждый мечтал выиграть главный приз. А Настя была просто уверена, что главный приз достанется именно ей. Когда началось соревнование, все девочки стали на стартовую линию, а учительница физкультуры скомандовала: «На старт, внимание, марш!»

Она махнула красным флажком, и все ребята дружно побежали. Сначала все участники забега бежали ровно, но потом то одна девочка стал вырываться вперед, то другая. И Настя тоже иногда бежала впереди всех. Но к финишу она пришла второй. Первой пришла ей подруга Юлиана, которая и выиграла главный приз.

Насте стало очень обидно. Она даже заплакала от обиды. Вот так: «Аааа!» И вдруг почувствовала, что кто-то стоит рядом с ней. Это было очень маленькое существо, ростом с Настино колено.

— Ты кто? — спросила Настя.

— Я — Обидюка, — ответило существо.

— А откуда ты взялась? Что-то я тебя раньше не видела, — поинтересовалась Настя.

— Ты и не могла меня раньше видеть. Я прихожу только к тем, кто обиделся, — пояснила Обидюка и с сочувствием спросила: — Скажи, тебе обидно, что главный приз выиграла не ты?

— Очень обидно, — хмуро сказала Настя.

— Ну вот! — обрадовалась Обидюка. — Потому я к тебе и пришла. И теперь я буду дружить с тобой. А ты будешь делать то, что я скажу. Хорошо?

— Хорошо, — ответила Настя и спросила: — А что надо делать?

— Во-первых, не дружи больше ни с кем. Во-вторых, отойди в сторону и надуйся. И в-третьих, когда тебя позовут играть, скажи: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду», — посоветовала Обидюка.

Настя так и сделала. Отошла в сторону и надулась. Но едва она отошла в сторону, как Обидюка стала больше. Была Насте по колено, а стала по пояс.

Когда Юлиана позвала Настю поиграть вместе, Обидюка зашептала: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду» — и Настя послушно повторила за ней эти слова. Юлиана пожалала плечами и ушла, а Обидюка засмеялась и выросла еще больше. Теперь она была ростом с Настю.

Девочке стало весело. Ей понравилась эта игра. Когда к ней подошла её подруга Ева и тоже позвала поиграть вместе, Настя уже с удовольствием надулась, отвернулась и сказала: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду». И еще топнула ногой. И посмотрела на Обидюку. Она была уже на две головы выше его.

И вдруг Настя увидела лицо Обидюки. Теперь оно совсем не улыбалось, а оказалось очень неприветливым и даже злым. Отвернулась Настя от Обидюки и посмотрела в другую сторону. И стало ей так грустно: её подруги бегают, играют все вместе, а она тут с этой Обидюкой одна! И так ей захотелось к ним, так захотелось! Закричала им Настя: «Подождите, я с вами!»

И побежала. Напрасно Обидюка тянула её к себе. С каждым Настиным шагом она становилась все слабее и меньше. Настя прибежала на площадку и стала играть вместе с друзьями. А Обидюка совсем исчезла. И Настя про нее даже не вспомнила. Хорошо с друзьями!

Советы родителям

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

С уважением, педагог-психолог Шкаева Л.Г.

Тел. 8-961-518-87-08

shkaeva.lyudmila@mail.ru