

Консультация для родителей **«О детских обидах, или как помочь ребенку побороть привычку обижаться»**

Обида — это нормальная реакция, если она временная, но некоторые дети, словно закливаются на этой эмоции. Малыш, который постоянно живет с таким чувством, сам мучается от такой своей особенности. Побороть проблему сложно даже взрослому человеку. Но что делать, если от обидчивости страдает ребенок? Излишняя обидчивость мешает как самому ребенку, так и всему окружению. Обидчивый ребенок, что делать с его обидой? Как поступать родителям, чтобы еще больше не травмировать маленькую личность?



Ответы на эти вопросы вы найдете в этой статье!

Причины детской обидчивости

Почему ребенок обидчивый, в чем причины его поведения? Обида — психологическая реакция, эмоция, неоправданные ожидания ребенка. Обида, скорее демонстративное чувство, чтобы все видели и знали, что я обиделся, с целью получить раскаяние со стороны обидчика. И это чувство склонно перерасти в привычку. Чем старше становится ребенок, тем сложнее избавиться от этой привычки.

Как часто родители не обращают должного внимания на детские обиды, не придают значения, а ведь именно они могут сопровождать нас на протяжении всей нашей жизни и болтаться ненужным балластом, преследуя нас. Отсюда и развитие комплексов, и недоверие к окружающим, и плохие отношения с близкими.

Почему так происходит, где корень детской обидчивости и как его выкорчевать?

Основные причины обидчивости ребенка в дошкольном возрасте:

1. **Невнимание**, как со стороны родителей в первую очередь, так и со стороны сверстников, друзей и знакомых. Именно родные люди должным образом не прислушиваются к детским просьбам, просьбам помощи. Не замечают успехи или неудачи маленького человека. Например, мама больше внимания уделяет младшей сестре или папа пришел с работы и совсем не хочет со мной играть. Рисовали рисунок вдвоем с сестрой, а мама похвалила ее, и поцеловала и обняла, а я остался без внимания.
2. **Не оправданные ожидания**. Мы стараемся по возможности, чтобы наши дети были счастливы, и хотим чтобы они всегда улыбались, даем своим детям множества обещаний: «сходим в кино, только ты не плачь», «на выходных обязательно пойдем в аквапарк, потерпи до выходных»... Но вот наступают выходные и волею обстоятельств мы не можем сдержать обещанное. Иногда работа важнее, чем поход на утренник, детский концерт или на линейку первого сентября, так складываются наши житейские

ситуации. А ребенок вас ждал, он готовился, ему было необходимо ваше присутствие. Отсюда у ребенка падает самооценка, формируются комплекс ненужности и никчемности, он замыкается в своей обиде.

3. **Несправедливые выводы по отношению к ребенку** мы делаем, так ему кажется. Напроказничали в комнате два брата, а старшему досталось по попе, а младшему ничего не сказали, хотя зачинщиком был именно он. Просили игрушку двое, а дали не мне, а другому. Посмотри, у Димы получается намного лучше кататься на велосипеде, а ты совсем не хочешь учиться. И таких примеров множество, которые дают ребенку и возвращают в нем чувство собственной неполноценности, и сотни раз, убеждают его в том, что его не любят и не ценят. И что бы он ни сделала, всегда кто-то сделает лучше, так зачем и стараться?

4. **Запреты.** Да, мы запрещаем ребенку многое, и многое позволяем, для его казалось нам пользы. Не купили желаемую игрушку, не разрешили посмотреть еще мультики. Это тоже травмирует маленького ребенка.

5. **Чувство обиды,** так же может формироваться из-за родительского неуважения к маленькому члену семьи. Пусть он мал, но это не значит, что можно его унижать и стыдить.

Как же помочь ребенку?

Как вести себя родителям в подобных ситуациях:

✚ Обнимите ребенка, глаза в глаза поговорите, что его обидело, что по его мнению произошло не так, разберите ситуацию почему так произошло, что можно изменить, а что он понял неправильно.

✚ Не сравнивайте своего малыша с другими детьми, это касается его работы, успехов, личных достижений. Он индивидуален и уникален во всем.

✚ Ни в коем случае не оставляйте ребенка без внимания, «пообижается и все пройдет». Да, дети могут пользоваться обидой в качестве манипулирования родными, но и не стоит забывать, что обиды могут накапливаться и оставаться в нашей душе очень долго, что может иметь негативные последствия. Так же, частые обиды по любому поводу могут превратиться в привычку.

✚ Учите ребенка выражать свои мысли и обиды словами, а не плачем или уединением. Иногда окружающие и не подозревают о том, что вас обидели. После сложившейся у ребенка обиды, например вы не купили ему игрушку, не принимайте ту же модель поведения, ведите себя так, как-будто ничего не произошло, так ребенок быстрее забудет, что обиделся. Иногда обиделся, а потом вспомнил, что обиделся, но уже не помнит, на что именно.

✚ Приучайте ребенка смотреть на проблему глазами других, так вы разберетесь, почему люди поступили именно так. Поразмышляйте, как бы он поступил на их месте. Учите ребенка понимать мотивы других людей.

Наберитесь терпения и в первую очередь контролируйте себя и свои чувства и эмоции, не срывайтесь на ребенка, как бы вам этого не хотелось. Какой бы выносимой ситуация не была. Держите себя в руках.

Предлагаем Вашему вниманию игры для обидчивых детей:

✚ «Отпускаем обиды». Берем воздушный шарик и ребенка. Идем в любое понравившееся место, пишем маркером на шарике все свои обиды, переживания, неудачи. Дайте ребенку подумать, не торопитесь. И отпустите шарик в небо. Отпустите все свои обиды.

✚ «Чур, не обижаться!» Потребуется небольшие листки для записей или можете использовать любые другие. Главное правило: чур, не обижаться! Ведь это игра. На каждом листке мама пишет обидные для ребенка словосочетания. Например «ты злюка», «ты жадина». Каждая записочка заворачивается в трубочку и перемешивается и кладется в любую емкость, будь то вазочка, шляпа, или мешочек. Ребенок тянет записочку и должен зачеркнуть обидные слова и написать противопоставления к ним. Например: «я добрый», «я люблю делиться со своей сестрой игрушками», «А эта картина мне и самому не понравилась». Обсудите записочки, если ребенок затрудняется ответить, вместе ищите решение.

***Заполните сердце ребенка своей любовью и вниманием!
Обидам там не будет места!***