

## Детские обиды: как реагировать взрослым.

Автор статьи Балабина Е.А.

Недавние карантинные меры надолго свели лицом к лицу родителей и их детей. И вот тут выяснилось, что далеко не у всех подрастают послушные ангелочки. Некоторые мальчики и девочки, особенно детсадовского возраста, способны на несколько дней довести до белого каления и родителей, и даже их соседей.

Львиная доля истерик в своей основе содержит обиду. Мама не купила игрушку, конфеты, не повела гулять, и не разрешила накрасить своей косметикой кота. Реагируют на обиду дети тоже по-разному, кто-то просто уходит в угол и горько рыдает, другой пытается выплеснуть агрессию и швыряет все, что попадет под руку, ну а третий и вовсе начинает играть в молчанку. Что стоит за такими эмоциями и как перевоспитать обижаку.

Если в небольших дозах обидчивость свойственна всем без исключения детям, что же делать, если ваша жизнь превратилась в игру «Что? Где? Когда?», основная цель которой - выяснить, на что чадо обижено на этот раз.

Обида - естественное состояние любого человека в неприятной и кажущейся ему несправедливой ситуации. Однако степень ранимости и уязвимости каждого ребенка индивидуальна и зависит от многих факторов. Например, иногда дети от природы более эмоционально чувствительны и ранимы; может также сыграть свою роль неприятие родителей. Некоторые из них в угоду «псевдовоспитательному» процессу затевают игру «хороший - плохой» ребенок. То есть если малыш ведет себя в соответствии с общепринятыми нормами, то он получает любовь родителей и их щедрость как награду. Если же его поведение не идеальное, родители словно не замечают маленького человека. Такое игнорирование в дальнейшем приводит к низкой самооценке и проблемам личного характера. Ребенок вырастает с мыслью, что любовь близких надо заслужить, причем делать это ежеминутно.

Отрицание индивидуальности - еще один фактор, который делает детей более ранимыми. Критика за разбросанные или сломанные игрушки вообще. Уреки – в никуда – все это та самая благодатная почва для взращивания в неуверенности в себе и накопления обид.

Гиперопека. Это обратная сторона игнорирования и вредит психологии не меньше. Если для любимого чада создают идеальные тепличные условия, то постепенно у него формируется боязнь сложных ситуаций и неспособность их преодолевать. Не получилось застегнуть пуговицу – и все, крик и обида, если мама не помогла вовремя. В итоге дети вырастают с твердой уверенностью, что все и всегда за них должны решать и делать взрослые. Если в будущем встреча с серьезными трудностями случится, в них будет обвинен весь мир, все кругом.

Заброшенность ребенка. Бывает и так, что формально все условия по воспитанию родители соблюдают. Все дети чистые, накормлены, обуты и одеты. Но никому в

семье и дела нет до того, что происходит в жизни маленького человека в детсаду, а потом и в школе. Пытаясь получить хоть какую-то реакцию от родителей, малыш будет обижаться все чаще и чаще и чаще. И таких детей вырастают взрослые, которые пронесу хроническую обиду на родителей через всю жизнь.

Копирование поведения. Иногда чересчур обидчивым в семье бывает как раз таки не ребенок, а взрослый. Например, мама, которой и самой не хватает внимания от мужа или родни. Ребенок «считывает» и подсознательно повторяет эти эмоции и приемы.

Что же делать родителям, если их чадо устраивает истерики по несколько раз на лень, проявляя обиду по малейшему поводу? Ребенок может по-разному выражать огорчение, от тихого сопения до громкого плача. Однако первое, что вы должны сделать, это совладать со своими эмоциями. Важно не сорваться самому в ответ на крик ребенка. Даже если он орет третий раз за день по сорок минут. Помните, дети часто «зеркалят» наше настроение. Контролируйте свои эмоции и сохраняйте спокойствие. Присядьте на корточки, чтобы наше лицо оказалось на одном уровне, так он действительно услышит ваши слова. Погладьте по голове ребенка, спросите у него, что случилось и почему он обижен. Потом предложите вместе сесть и обсудить случившееся. Разговор не может быть длинным, 2-3 минуты хватит вполне. Важно выслушать и пожалеть, разделить эмоциональное состояние. После этого предложите ребенку сделать что-то вместе: посмотреть мультфильм, поискать в холодильнике что-то вкусное. Отвлеките его, чтобы он не заикливался на обиде.

Если вы заметили. Что ребенок обижается по несколько раз на дню. Не игнорируйте эти симптомы. Само собой это не пройдет, а вот еще хуже станет. Во взрослом возрасте такой «обижака» начнет манипулировать другими за счет демонстрации чувства обиды, чтобы вызвать у окружающих жалость. Ощущение неловкости, и в конечном итоге получить желаемое.

Уменьшить обиду вполне реально. Для этого внесите определенные коррективы в ваш стиль взаимного общения с ребенком. Самое главное - показывайте свою любовь и доверие к ребенку как можно чаще. Дайте себе задание е гладить и обнимать чадо не реже чем 10 раз в день. Далее, обратите внимание на свое поведение. Возможно и вы сами полны обид- на начальство, на родителей, и просто на судьбу. Пока вы не отпустите свои эмоции , ребенок так и будет их «зеркалить». Особое внимание на то, что и кому вы говорите. Так, не хвалите других детей в присутствии вашего ребенка, проводя сравнение между ним и этими « умненькими и воспитанными ребятами»: это не сделает его лучше и умнее, но наверняка усилит чувство неполноценности и может привести к появлению зависти.

Еще одна проблема - это когда чадо становится «центром семьи». Ребенок должен понимать, что кроме него у родителей есть другие стороны жизни, которыми они могут быть время от времени поглощены. Однако при этом и о маленьком человеке никто не забывает.

Кроме разговоров и объятий есть методы коррекции поведения. Например, сказкотерапия. Подберите книги и мультфильмы, где главные герои – обидчивые. На их примере можно легко объяснить малышу причины обид и выходы героев из разных ситуаций.

Так можно сыграть в «Воздушный шарик». Надуйте его и напишите все обиды, только не торопите малыша, пусть сам подумает сколько нужно. Потом идите в парк или на любую открытую площадку и отпускаете вместе шарик, а с ним и все обиды. Если нет под рукой такой вещи, можно сделать тоже самое и с воздушным самолетиком, на котором также записываете обиды, а дальше в окно его. Терапевтический эффект данной игры состоит в символическом избавлении обид.

Нравится детям игра «обзывалки». Для этого кидайте друг другу мяч, называя обидные слова. Это должны быть не ругательства, а забавные названия предметов, еды, фруктов, овощей. «Ты редиска», «а ты - сосиска». Затем кидайте мяч, произнося ласковые слова: «мой котенок», «моя принцесса». Игра научит ребенка реагировать на обзывание с юмором.