

ОБИДА

Обида - это деструктивное чувство, способное вызывать злость, ярость, разочарование и желание отомстить. Ребенок еще не знает, как с ним справиться, и пережитые им сильнейшие эмоции травмируют психику, навсегда отпечатываясь в подсознании.

Игнорировать детские обиды нельзя, ребенок еще не в состоянии справиться с ними сам. Однако и идти на попятную не стоит.

Ребенок обиделся и замкнулся в себе

Постарайтесь разговорить страдающее чадо. Мама - лучший воспитатель, кому, как не ей, знать все подходы к нему? Зачастую дети просто не хотят портить настроение родителям, рассказывая им о своих проблемах. Но такая игра в «молчанку» может вылиться в эмоциональный взрыв. Сходите с малышом на прогулку или в парк развлечений, посмотрите любимый фильм или предложите ему просто поколотить подушку.

Обговаривайте с ребенком ситуации, приводящие к обиде

Карапуз стал излишне обидчивым в момент социальной адаптации в школе? Его постоянно обижает назойливый одноклассник? Появляется логическая цепочка «обида - злость - отмщение». Ваша задача разрушить ее, предложив ребенку найти в обидчике что-то, что способно вызвать чувство жалости по отношению к нему. Возможно, у него проблемы в семье или низкая самооценка, вот он и «отрывается» на остальных. Совсем не обязательно, чтобы ваш сын полностью простил обидчика, необходимо, чтобы он перестал думать о мести.

Проанализируйте вместе с ребенком, почему его поведение вызывает неприязнь сверстников

Детская обида может быть ответной реакцией на агрессию сверстников. Присмотритесь, может ваш сын постоянно ябедничает учительнице, а дочь избегает общения с одноклассниками, забиваясь в угол? Помогите отпрыску справиться с вредными привычками и комплексами, и причина детской неприязни к нему исчезнет.

S неуважительное отношение (допустим, дразнилки, обзывания);

S отказ дать что-то очень желанное (игрушка, сладости, подарки);

S невнимание со стороны других детей (ребенка не принимают в игру);

S успех других, отсутствие похвалы (например, ребенку дают понять, что кто-то другой справляется с заданием лучше).

В такие моменты ребенок особенно остро нуждается в любви, заботе и понимании со стороны взрослых. Преодолевать чувство обиды у детей можно -

и нужно! Как же это сделать? Не оставляйте без внимания любые поступки и действия ребенка. Обязательно похвалите его поделки из бумаги или пластилина, рисунки, старательно рассказанное стихотворение, участие ребенка в уборке и пр. Однако при этом ни в коем случае не сравнивайте его с другими детьми, чтобы не вызвать чувства соперничества. Как можно раньше научите ребенка, что оценка других людей - это не истина в последней инстанции и не повод для детской обиды. Каждый человек имеет право на свою точку зрения, так же как и он, поэтому не стоит обижаться. Тактично направляйте эмоции ребенка в нужное русло. Переключайте его с обиды на творчество и полноценное общение со сверстниками - лепку, рисование, игры. Ролевые игры научат ребенка ценить друзей, делиться с ними мыслями и чувствами, избегать ненужных ссор и обид. Теперь поговорите с малышом, объясните это и обида ребенка пройдет.

Как поддержать ребенка

Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребёнка с целью укрепления его самооценки, помогает ребёнку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах. Родители, имеющие ребёнка с ограниченными возможностями здоровья, должны помнить, что от их отношения к ребёнку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность, комфортность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов, высказываний: «Прекрасно», «Здорово», «Отлично», «Я рад твоей помощи», «Ты молодец» и т. п.;
- прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, подержать за руку;
- мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание.

Укрепление уверенности - самый надёжный способ уберечь своего ребёнка от глубоких психологических потрясений - укрепить его уверенность, что родители всегда рядом и готовы помочь ему в любых неудачах и проблемных ситуациях, что он любим и его ценят как личность. Слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что у тебя это получится»; «Да, это трудно, но я думаю, ты справишься».

Выражение одобрения - всегда очень полезно наградить ребёнка словами одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными. Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к

достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

Положительная ориентация на других людей - если ребёнок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно. Научите его замечать хорошее в других людях. Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте успехи всех её членов.

Поощрение дружеских отношений - поиск друга - важная проблема для ребёнка. Дружба даёт возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребёнку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать себя принятым группой - будь то учебный класс или кружок. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть её двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.

«Первая помощь» ребёнку:

- **Совладайте с собой.** Сохраните хотя бы внешнее спокойствие и контролируйте свои эмоции - ведь так вы поможете успокоиться ему самому.

- **Помогите ему успокоиться.** Обнимите и приласкайте ребенка, если он не сопротивляется. В противном случае не настаивайте. При объяснениях желательно вашим лицам быть на одном уровне: наклонитесь или присядьте. Погладьте ребенка по голове, сделайте легкий массаж пальчиков - все это поможет ему быстрее преодолеть дурные эмоции.

- **Проявите сочувствие.** Выразите словами свои чувства

- Пусть «нельзя» станет «можно». Безоговорочное «нельзя» почти всегда вызывает у ребенка еще большую обиду, а вот частичное - воспринимается намного легче.

Советы родителям обидчивых детей:

- полное отсутствие оценок и сравнений их поведения с поведением других

- проявление любви и уважения вне зависимости от успехов (показать что любите его не за то что он например хорошо учится в школе)

- переключить его внимание на любой вид творчества или общение, объясняя, что сравнивать себя с другими - отнюдь не самое важное и уж точно не самое интересное занятие в его жизни

- ребенок должен испытать удовольствие от самого процесса рисования или игры, и вовсе не потому, что он, возможно, будет делать это лучше всех, и его за это похвалят, а потому что это интересно, особенно если все делать вместе с другими. (Интерес к сказкам, песенкам, рассматриванию картинок тоже

отвлечет ребенка от мыслей о себе и об отношении к нему окружающих) Другие дети должны стать для него не источником обиды, а партнерами по общему делу, он должен понять, что они существуют вовсе не для того, чтобы уважать или не уважать его.

Также несколько игр, которые помогут им научиться не обижаться друг на друга попусту. Например:

«Обзывалки» Детей посадите в круг или поставьте по кругу. Они будут передавать друг другу мяч, называя соседа разными необидными словами, например названиями овощей, грибов, фруктов, мебели и т.п. (условия лучше заранее обговорить, какими «обзываниями» можно пользоваться). Каждое обращение пусть начинается со слов: «А ты... мухомор!» Но в последнем круге поменяйте правила - скажите соседу что-нибудь приятное. Например, «А ты... солнышко!» Играть нужно быстро. А ребят предупредить, что это всего лишь игра, и обижаться друг на друга не стоит. Эта игра поможет снять агрессию и выплеснуть гнев в приемлемой форме.

«Дракон» Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - «голова», последний - «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.