

## **РЕБЕНОК ЧАСТО ОБИЖАЕТСЯ. ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?**



Обида – это эмоция. Она всегда связана с неоправданными ожиданиями и направлена на кого-то. Человек обижается в ситуациях:

- игнорирования или недостаточного внимания к нему;
- запрета или отказа в желаемом;
- отсутствия уважения по отношению к нему;
- сравнения его с другим более успешным, отсутствием похвалы.

Можно заметить, что все ситуации связаны с пренебрежением чувствами человека, уязвимостью его «Я». Особенно в детском возрасте очень важно признавать ребенка и отмечать его успехи — это фундамент для будущей здоровой самооценки. У обидчивых людей она как раз страдает.

### **Что делать?**

1. Не игнорировать, не обесценивать чувства ребенка и не упрекать его в обидчивости. Каждый имеет право на то, чтобы испытывать и проявлять свои эмоции. Лучше помогите ему прожить их, а не копить в себе. Дети могут проявлять свою обиду по-разному: один кричит, плачет, топает ножками, а другой — замыкается в себе, затихает и больше не выходит на контакт. Так что, если ребенок молчит после вашего отказа, это не значит, что ему сейчас ок.

2. Обозначьте чувства ребенка. «Я понимаю, ты сейчас злишься и обижаешься, потому что я не даю тебе того, что ты хочешь». По возможности объясните, почему вы не можете исполнить его просьбу. Можете посочувствовать ему и пообещать, что постараетесь позже (при условии, что действительно сделаете, иначе ребенок может обидеться уже на невыполненное обещание).

3. Покажите своим примером, как надо проявлять свое недовольство. Многие взрослые не имеют культуры вербализации своих обид: обвинение, скандалы, терпение, игнорирование — арсенал неэффективного поведения.

4. Не избегайте, не бойтесь эмоций ребенка. Совершенно понятно желание родителя в срочном порядке отвлечь ребенка, чтобы он прекратил капризничать, плакать и т.д. Но таким образом мы демонстрируем ребенку, что «Я не выдерживаю твои негативные эмоции, я не могу тебя терпеть сейчас». Ребенок быстро улавливает, что родитель его таким не любит, не принимает и старается подавить свои эмоции, не давая разрядки им. Это может вести к заболеваниям, к особенностям характера и т.п. Важно уметь контейнировать эмоции ребенка, быть крепким сосудом.

*Таким образом, необходимо помочь справиться ребенку со своими эмоциями и понять, что с ним происходит, то есть показать, что мы понимаем его реакцию (это не означает, что мы будем потакать его прихотям), а постараемся дать механизмы, как справляться с этим в будущем.*

**Желаем терпения – у Вас получится!**