

Как справляться с обидами детей 3-5 лет

В возрасте трех-пяти лет дети искренне считают, что мир вращается вокруг них. Естественной реакцией ребенка на несоответствие реальности его ожиданиям становится обида. Мама не купила новую игрушку в магазине, папа не выслушал рассказ о новых друзьях по детской площадке, бабушка запретила есть мороженое на улице – любой отказ или запрет взрослых в этот период может стать для малыша поводом почувствовать себя оскорбленным. О причинах детских обид и о том, как правильно вести себя с обидчивым ребенком, родителям расскажет портал «Я родитель».

Причины детской обидчивости

Детям свойственно обижаться на родительские отказы и запреты. На отсутствие внимания, похвалы и одобрения своих действий со стороны близких людей. Большинству взрослых их обиды кажутся незначительными и надуманными, но на самом деле это не так – малыши глубоко переживают конфликты с родителями, а отсутствие должной поддержки мам и пап в таких ситуациях может привести к внутреннему дискомфорту и развитию психологических проблем у ребенка.

Повышенная обидчивость у детей трех лет может быть связана с возрастным кризисом, пик которого приходится на два с половиной-три года, когда у ребенка формируется чувство собственного достоинства. В этот период поведение малышей отличают повышенная эмоциональность и склонность к конфликтам. Ребенок реагирует обидой, плачем и криками даже на малейший, самый незначительный повод.

В возрасте трех-пяти лет дети искренне считают, что мир вращается вокруг них. Естественной реакцией ребенка на несоответствие реальности его ожиданиям становится обида. Мама не купила новую игрушку в магазине, папа не выслушал рассказ о новых друзьях по детской площадке, бабушка запретила есть мороженое на улице – любой отказ или запрет взрослых в этот период может стать для малыша поводом почувствовать себя оскорбленным. О причинах детских обид и о том, как правильно вести себя с обидчивым ребенком, родителям расскажет портал «Я родитель».

Начиная с пяти лет, детские обиды уже больше похожи на те переживания, которые испытывают взрослые люди. В этом возрасте для ребенка важно признание его в детском коллективе, а также положительное отношение к нему сверстников. Поэтому все обиды, недовольства и недоразумения родителям стоит разбирать со своим чадом.

Как вести себя с обидчивыми детьми?

Обидчивые дети очень ранимы и часто находят повод для расстройств там, где его нет. Эксперты портала «Я-родитель» дают рекомендации родителям, как помочь ребенку справиться с обидой.

1. Контролируйте собственные эмоции

Чтобы научить малыша справляться с эмоциями, родителям стоит научиться контролировать собственные чувства и эмоции. Если в порыве гнева или обиды вы повышаете голос, бросаете обвинения и упреки в адрес обидчика, то вполне ожидаемо, что и ребенок в похожих ситуациях будет вести себя аналогично. Рекомендуется избавиться от этой привычки. Для этого научитесь разговаривать с

окружающими спокойным голосом. Обсуждая проступки ребенка, возьмите за правило заменять обвинительные фразы на нейтральные. Например, вместо фразы «Ты совершенно не умеешь себя вести» можно сказать: «Я очень расстроилась, когда ты сделал то-то...». Помните, маленькие дети часто копируют поведение и поступки родителей, в особенности их агрессивное поведение, поэтому старайтесь сохранить авторитет в глазах своего ребенка и привить ему уважение к старшим.

2. Проявляйте внимание к ребенку

Если ребенок часто обижается, будьте более внимательны к нему. Всегда спрашивайте, что произошло, если видите, что он вот-вот расплачется, хвалите его за каждый добрый поступок, выслушивайте ребенка, если он хочет о чем-то рассказать. Действуя таким образом, вы показываете малышу, что вам небезразличны чувства, которые он испытывает.

3. Сопереживайте своему чаду

Если вы отказались купить ребенку новую игрушку, а он в ответ устроил истерику, не стоит говорить «Не плачь», «Обойдешься» или «Ничего страшного не произошло, у тебя и так их много!». Эти фразы не утешат малыша. В этой ситуации разумнее дать ему возможность выговориться или поплакать, не прерывая его. Помните, обиженному ребенку крайне важна родительская поддержка, ведь ему хочется, чтобы его поняли, услышали и разделили его горе. Поэтому проявите сочувствие и понимание к своему чаду. Скажите, что вы его полностью понимаете, и что на его месте вы бы тоже испытывали негативные чувства.

4. Научите ребенка управлять негативными эмоциями

Когда первоначальный всплеск эмоций утихнет, объясните ребенку, что обида – это негативная эмоция и расскажите, как правильно с ней бороться. Например, пусть он представит, как может выглядеть обида, и нарисует ее на бумаге. Помогайте ему наводящими вопросами: какого она цвета, формы, на что похожа? Когда малыш закончит «портрет обиды», вместе с ним разорвите и выбросьте рисунок. Объясните ему, что те же самые действия он может выполнять каждый раз, когда испытывает негативные эмоции. Научите его и мысленной визуализации обиды, чтобы ребенок мог избавляться от этого чувства даже тогда, когда под рукой нет бумаги и фломастеров.