

# Обидчивый ребенок: меняем ситуацию

Все чаще родители обращаются за помощью к психологам в связи с тем, что ребенок чрезмерно чувствителен и обидчив. Демонстрируя всем своим поведением обиду и желая вызвать чувство вины в обидчике, ребенок часто сознательно старается изменить ситуацию в свою пользу — в этом много от манипуляции.

Почему малыш слишком эмоционально реагирует на замечания, как ему помочь?

## Причины возникновения детской обидчивости

- Обидчивость может быть индивидуальной чертой характера ребенка. Такие дети от природы ранимы и эмоционально чувствительны больше, чем их сверстники — обида будет естественной реакцией на негативные ситуации.

- Несоответствие ожиданий ребенка и реальной ситуации также могут формировать обиду. Например, при походе в магазин малыш уверен, что ему купят новую игрушку, а родители хотят ограничиться только продуктами.

- На детскую обидчивость может влиять и поведение родителей. Отсутствие безусловной любви и принятия, выражающееся в том, что родители ругают, стыдят и пытаются переделать ребенка. Это лишь ухудшает ситуацию, и малыш ощущает свою ненужность, неправильность, невозможность следовать родительским идеалам, что провоцирует развитие неуверенности в себе.

- Демонстрация обиды кем-то из членов семьи может копироваться ребенком в схожих ситуациях. Подумайте, не склонны ли вы сами или кто-то из членов семьи демонстрировать обиду, чтобы добиться желаемого?

- Гиперопека также способна вызывать обиду у ребенка. Родители чрезмерно оберегают малыша от сложных ситуаций и огорчений. При неизбежной встрече с трудностями ребенок испытает искреннюю обиду на несправедливость мира. Если родители потакают ребенку во всех его желаниях, спешат сделать все, чего он хочет, не учат обращать внимание на границы других людей, то ребенок, получая замечания от других взрослых, обижается, так как не привык к такой реакции на свое поведение.

## Как изменить ситуацию

- Постарайтесь выяснить причины обидчивости малыша и разработайте тактику корректировки этой черты характера ребенка.
- Принимайте ребенка таким, какой он есть — вместе с привычкой обижаться. Не угрожайте «разлюбить», чтобы добиться желаемого поведения.
- Укрепляйте эмоциональную сферу ребенка, рассказывайте, как можно реагировать на неблагоприятную ситуацию, чем «заменить» обиду. В качестве примеров можно использовать ситуации из мультфильмов или книг, объяснять причины обид, отмечать удачные решения.
- Повышайте самооценку ребенка, чтобы он как можно меньше зависел от чужого мнения. Укрепляйте его веру в себя.
- Уделяйте ребенку достаточно внимания, поддерживайте доброжелательные отношения внутри семьи. Возможно, через обиду малыш напоминает о себе взрослым.
- Если ребенок дуется, когда в его присутствии похвала достается другим, объясняйте, что каждый человек достоин одобрения, в каждом есть достоинства.
- Объясняйте причины своих действий, которые могут обидеть малыша: почему идете в поликлинику, а не на детскую площадку, почему просите съесть на обед суп, и только потом — конфету.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми, не отмечайте их превосходство в чем-то.
- Уважайте мнение ребенка, вместо категоричного отказа или запрета на правах взрослого, ведите с малышом диалог, учитесь договариваться, приходите к компромиссу.

## Игры для смягчения и профилактики детской обидчивости

**Воздушный шарик.** Берем шарик и пишем на нем все обиды ребенка (не стоит торопить малыша, пусть подумает столько, сколько нужно; помогите ему записать, оформить шарик); если ваш ребенок умеет писать сам — пусть сделает так, как ему удобно. Потом идем в парк или любое другое приятное место и опускаем шарик в небо. Похожий способ распрощаться с обидами — сложить самолетик и выпустить его или записать список на лист бумаги и порвать его на мелкие кусочки. Терапевтический эффект данной игры состоит в символическом избавлении от обид.

**Обзывалки.** Кидайте друг другу мяч и называйте обидные слова. Важно: это должны быть не грубые ругательства, а забавные названия

предметов, еды, фруктов, овощей. «Ты редиска», «а ты сосиска». Затем кидайте мячик, произнося ласковые слова: «мой котенок», «моя принцесса». Такая игра научит ребенка реагировать на обзывания с юмором.

**Жужа.** Ведущий – Жужа, остальные участники игры его дразнят, строят рожи. Важно оговорить правила, что дразнилки должны быть смешными, не грубыми. Как только Жужа чувствует, что начинает обижаться, он срывается с места и пытается догнать кого-то из игроков, чтобы тот стал Жужей. Игра должна проходить под руководством взрослых, чтобы каждый побывал ведущим.

С чрезмерной обидчивостью обязательно нужно работать, так как она способна отравить жизнь не только самого человека, но тех, кто его окружает и любит.