

Вы заметили, что ваш ребёнок весь в слезах, обиженный? Как вести себя?

Нужно совладать с собой. Плач ребёнка, а особенно истерика выводят из себя. Важно не срываться, даже если это происходит в людном месте и в десятый раз. Контролируйте эмоции, будьте спокойным.

Нужно помочь ребёнку успокоиться. Будьте ласковы к ребёнку, обнимите его. Лучше присесть, чтобы ваши лица были на одном уровне: так объяснения лучше будут восприняты. Успокаивая ребёнка, гладьте его по голове, держите за руку, разминая пальчики.

Нужно посочувствовать. Даже если ваш ребёнок совсем ещё кроха, важно озвучить его чувства. Он поймёт, что мама неравнодушна к его проблеме, она всё понимает и глубоко сочувствует. Скажите несколько раз: «Ты расстроился, мой маленький, я понимаю тебя...».

«Нельзя» вдруг становится «можно». Этот небольшой секрет поможет предотвратить обиды и истерики. Безоговорочное «нет» вызывает обиду, а частичное – не такую отрицательную эмоцию.

Если ваш ребенок обидчивый....

- Проявляйте интерес к внутренней жизни ребёнка.
- Научите ребёнка говорить вслух о своих мыслях и желаниях.
- Когда выражаете свои требования, озвучиваете их более конкретно.
- Научите ребёнка ставить себя на место другого человека.
- Объясните ребёнку, что поступки людей вокруг – разнообразны; пусть он осознает это и примет.
- Развивайте и укрепляйте мнение ребёнка о себе, повышайте его самооценку.
- Учите ребёнка смотреть на многие вещи с юмором.
- Беседуйте с ребёнком на предмет обид, ищите способы их преодоления.

Наш адрес:

**г. Слободской, ул. Школьная д.3
(в школе-интернате)**



Контактный телефон:
8(833 62)4-25-56

КОГОБУ для детей-сирот ШИ ОВЗ
г. Слободского

Помощь ребёнку и пути выхода из состояния обиды

*Каждый из нас время от времени
на кого-то обижается, но даже взрослому
нельзя оставаться в таком состоянии...*



2021год

В общих чертах чувство обиды можно описать как болезненное переживание человека (обиженного), связанное с его игнорированием или отвержением партнерами по общению. Это переживание всегда связано с неоправданными ожиданиями и направлено на другого конкретного человека (обидчика).



В современной культуре учить детей прощать обидчиков не особенно принято — наоборот, принято учить их «стоять за себя». Но стремление отвечать силой на силу приводит к эскалации конфликта, а непощение оказывается мучительным для обоих — и не простившего, и непростенного. Можно ли научить детей не мстить, не вынашивать обид, а прощать?

Обида на другого человека проявляется в тех случаях, когда ребенок остро

переживает ущемленность своего "я", свою непризнанность, незамеченность. К этим ситуациям относятся:

- игнорирование или недостаточное внимание со стороны партнеров (например, ребенка не приглашают играть, не дают желанной роли);
- отказ в чем-то нужном и желанном (не дают обещанной игрушки, отказывают в угощении или подарке);
- неуважительное отношение со стороны других (обзывательство, дразнилки);
- успех и превосходство других, отсутствие похвалы.

Во всех этих случаях малыш чувствует себя отвергнутым и ущемленным. Однако в одной и той же ситуации каждый ребенок поступит по-своему. Один попытается уладить конфликт, другой проявит гнев и агрессию, а третий — обидится. В состоянии обиды ребенок не стремится разрешить спорную ситуацию с позиции силы — он не дерется, не нападает на обидчика, не мстит ему. Задача малыша именно в том, чтобы продемонстрировать свою "обиженность". Обиженный всем своим поведением показывает обидчику, что тот виноват и ему следует просить прощения или как-то исправиться.

В основе повышенной обидчивости лежит напряженно-болезненное отношение ребенка к себе и самооценка. Он как бы фиксируется на собственном "я" и отношении к себе со стороны окружающих. Подобная самососредоточенность порождает острую и ненасыщаемую потребность в признании и уважении. Ребенку необходимо непрерывное подтверждение собственной ценности, значимости, "любимости". В то же время малыш приписывает окружающим пренебрежение и неуважение к себе, что дает ему мнимые основания для обиды и обвинения других. Этот порочный круг чрезвычайно трудно разорвать.



Все это приносит ребенку острые болезненные переживания и препятствует нормальному развитию личности, порождает неизбежные проблемы в межличностных отношениях с другими людьми.