

ДЕТСКИЕ ОБИДЫ. КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ?



Принято считать, что обида – это детское чувство, а взрослым обижаться как-то глупо, несерьезно. *С обидой мы действительно «знакомимся» в детстве, но управлять ее воздействием на нас мы не в силах, даже будучи взрослыми.*

Когда маленькие дети обижаются на родителей, взрослые обычно не придают этому особого значения. Они считают, что эти «обидки» абсолютно ничего не значат и быстро забываются детьми. Все дело в том, что травмирующее событие сопровождается сильными эмоциями, которые не поддаются контролю рассудка и «живут» своей жизнью, создавая свою реальность, в которой и пребывает человек. Эмоции не подвержены влиянию времени и распаду, как это происходит в материальном мире. То, что произошло 10, 20 и более лет назад, продолжает оставаться мощным эмоциональным событием, способным повлиять на жизнь отдельного человека.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОЙ ОБИДЧИВОСТИ.

Ребенок испытывает обиду – казалось бы, обычная ситуация. Но нужно разобраться, почему она происходит и что можно сделать, чтобы предотвратить неприятные моменты.

1. Иногда бывает так, что ребенок по характеру очень чувствительный. Каждая неприятная мелочь приводит его в расстройство. Такому малышу особенно важно видеть, что родители любят его.
2. Родители не считаются с желаниями и мнением ребенка по важным для него вопросам. Конечно, никто не спорит, что родители всегда хотят, как лучше. Однако при этом они не умеют объяснить ребенку, почему именно так будет лучше. И вместо того, чтобы договариваться с маленьким человечком, взрослые просто резко подавляют все его инициативы: "Мало ли, что ты хочешь! Будет так, как мы сказали!" Такое отношение очень обижает.
3. Родители несправедливо наказывают и ругают. Если ребенок что-то испортит, не каждая мама будет выяснять, при каких обстоятельствах это произошло, и чего, собственно, хотел малыш. Может быть, он совсем нечаянно зацепил вазу, а она упала и разбилась. Или это, вообще, кот пробежал мимо... Незаслуженные обвинения надолго остаются в детской памяти.
4. Родители постоянно нарушают обещания. Дети искренне верят во все, что им говорит мама или папа. А потому очень сильно расстраиваются, когда раз за разом сталкиваются с тем, что мы называем обманом. Родителям, которые постоянно обещают одно, а делают другое, дети просто перестают доверять.
5. Родители бесконечно накладывают запреты. Это нельзя и то нельзя, ты еще маленький, тебе еще рано... Когда ребенку не дают проявлять инициативу, он либо станет инфантильным в будущем, либо взбунтуется. И то, и другое не есть хорошо. И виной всему будут запреты родителей.
6. Родители мало уделяют внимания ребенку и не играют с ним. Конечно, и маме, и папе нужно работать. Но ведь хотя бы 15 минут в день можно найти на игры. Если, конечно, этого захотеть. Когда ребенку недостаточно внимания, и он чувствует, что в момент, когда обижается, он его получает, в дальнейшем этот способ будет применяться им для получения желаемого.
7. Родители сравнивают своего ребенка с другими. Объектом сравнения могут быть как братья и сестры, так и одноклассники и соседи. Некоторых детей иногда подобные сравнения мотивируют больше стараться и напрягаться, чтоб достичь таких же результатов, как у Маши, Даши и Сашу. Но гораздо чаще это приводит к заниженной самооценке, зависти и обидам на маму за то, что она, якобы любит Машу, Дашу и Сашу, а не собственного ребенка!

8. Родители очень мало хвалят своих детей. Даже если ребенок делает совсем незначительные успехи, он очень нуждается в поддержке и похвале. Дети очень хотят радовать своих родителей, и если те не радуются маленьким успехам маленьких человечков, эти маленькие человечки расстраиваются, обижаются, начинают грызть ногти и приобретают другие вредные привычки.
9. Родители не верят в своих детей: «У тебя нет способностей», «У тебя ничего не получится», «Нечего и пробовать!» - такие фразы подрывают детскую веру в себя и причиняют обиду. Ведь дети очень-очень хотят быть самыми-самыми лучшими детьми для своих мам и пап!

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ОБИДЫ



Обиду неприятно переживать как ребенку, так и родителю, который рядом. Но все чувства необходимы. Они помогают нам разбираться в желаниях и удовлетворять их. Поэтому важно научить ребенка понимать свои чувства и конструктивно их выражать.

1. Не игнорируйте переживания ребенка.

Объясните ему, что с ним происходит. Это нужно для того, чтобы ребенок научился распознавать свои чувства. «Ты обижена, потому что я не могу дать тебе твое любимое платье». Или «Ты обиделся на меня, потому что надо уходить с площадки». При этом поведение ребенка не изменится. Он по-прежнему будет обижаться. Но увидит, что его понимают и принимают в этом состоянии. Он научится распознавать свои чувства и понимать их причину. Если вы ошиблись в причине обиды, то ребенок вас поправит.

Однажды мы с детьми играли в настольную игру. Гриша проиграл и заплакал.

— Ты расстроился, потому что проиграл, — сказала я.

— Нет. Когда я проиграл, Паша засмеялся надо мной.

— Ты расстроился, потому что Паша засмеялся, после того как ты проиграл.

Вы как бы сообщаете ребенку «Вот что с тобой произошло. Я тебя понимаю».

2. Объясните ребенку, почему вы так поступаете.

— Ты обижена, потому что я не могу дать тебе твое любимое платье. Я бы хотела тебе его дать, но оно в стирке, я не успею его постирать. Нам сейчас нужно выходить в гости.

— Ты обижен, потому что я прошу тебя уходить с площадки. Но мы записаны на прием к врачу.

3. Предложите способ решения проблемы на будущее или придумайте его вместе с ребенком.

— Мы придем на площадку завтра, и ты поиграешь.

— Мы стираем твое платье, и ты сможешь надеть его, когда оно высохнет.

4. Дайте ребенку время принять ситуацию, пережить огорчение, отпустить злость.

Спокойно сопереживайте, побудьте с ним в его чувствах. Переживите обиду вместе с ребенком.

5. Научите ребенка говорить о своих переживаниях.

В этом поможет личный пример — говорите о своих чувствах. Например: «Я рад за тебя» (когда ребенок получил в школе высокую отметку). Или: «Я злюсь, когда ты обзываешься на брата».

Обида — сложное чувство. Но с ним вполне можно справиться. А заодно научить ребенка понимать, называть свои переживания и искать решение в трудной ситуации.

ВАЖНО ПОМНИТЬ, что обида обладает сильной токсичной энергетикой и поэтому ее можно считать одной из причин психосоматических заболеваний. Многие люди годами не могут справиться с болезнью, причина которой лежит в переживаниях раннего детства. Тело несет в себе память о ней, и заболевает каждый раз при новом «воспоминании» о старой травме.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ, СВОИХ ДЕТЕЙ И БЛИЗКИХ.

Подготовлено с помощью [интернет-ресурсов](#).