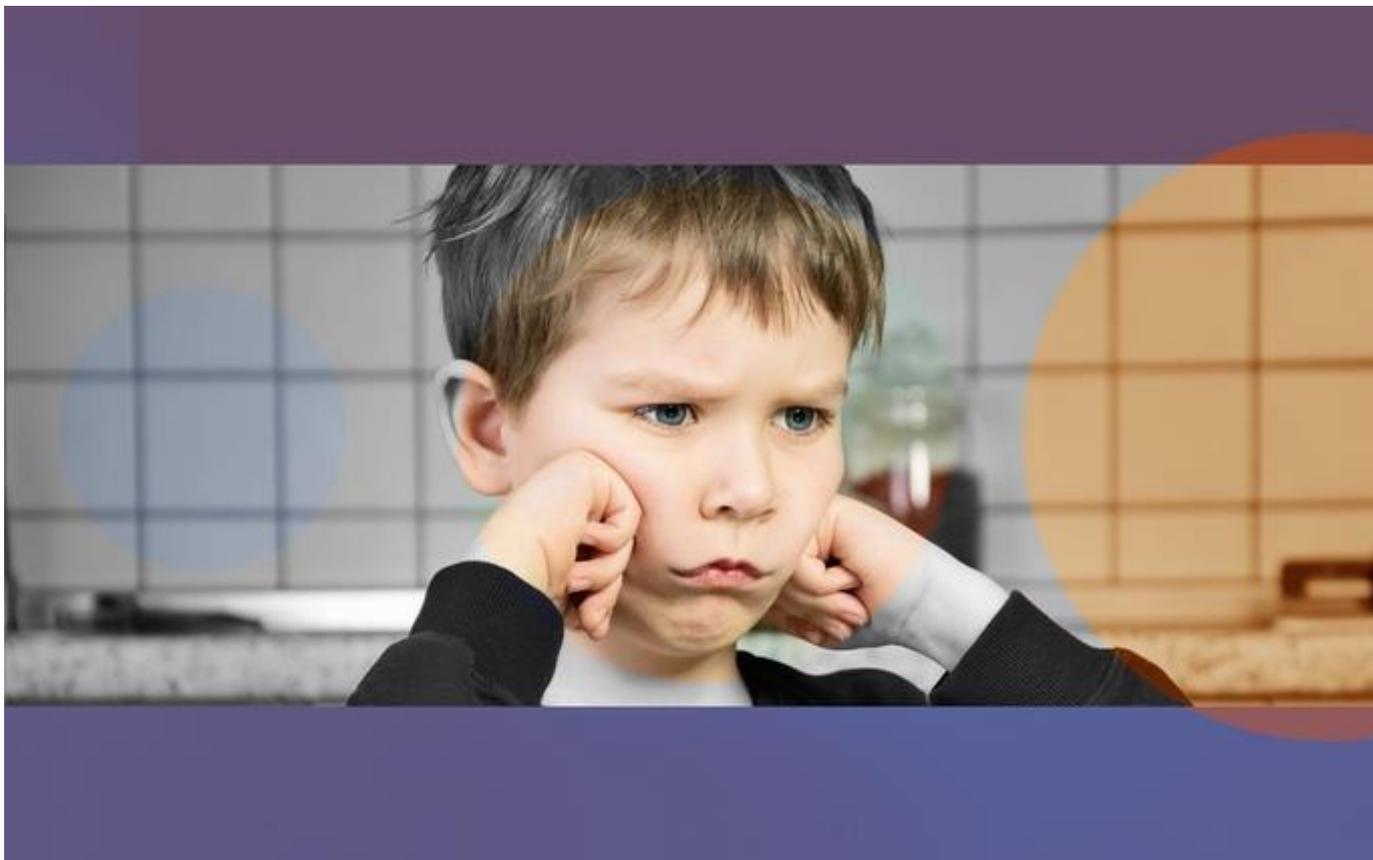


Повышенная обидчивость у ребёнка: чем опасна и как с этим бороться

1



Как определить «уровень обидчивости» у ребенка

Обидчивый ребенок реагирует на события слишком остро, даже неадекватно. Его задевает чужой успех: это как будто обесценивает его собственные достижения. Такие дети часто агрессивны: они не только дают обидчикам сдачи, но и продумывают план мести.

Все это формирует в ребенке подозрительность и недоверие к окружающим, склонность к манипуляциям. И постепенно эти свойства становятся чертами характера.

Чтобы понять, не стала ли обидчивость проблемой для ребенка, воспользуйтесь небольшим тестом. Верны ли следующие утверждения?

1. Ребенку часто нужна похвала для уверенности в своих действиях.
2. Рассказывая о своем друге, ребенок в большей степени говорит о том, что этот друг делает для него.
3. Ребенок своим поведением инициирует ситуации, в которых его могут обидеть.
4. Ребенку кажется, что его преднамеренно обижают.

5. Ребенок тяжело переживает успех других детей.
6. Услышав похвалу в адрес других детей, ребенок плачет и отказывается дальше делать что-либо вместе с ними.
7. Ребенок остро реагирует на критику.
8. Ребенок долго помнит обиды, может вспоминать и рассказывать о них через месяцы и годы, как бы переживая заново.
9. Ребенок использует свою обиду как способ достижения желаемого.

Если хотя бы пять утверждений в вашем случае оказались верны, это значит, что обидчивость переросла в проблему и пора с ней бороться.

Как бороться с повышенной обидчивостью у детей

Обида — чувство, сформированное злостью и беспомощностью. Чаще всего оно связано с нарушением психологической границы в детстве. Многие родители, заметив в ребенке злость, пытаются подавить в нем это чувство вместо того, чтобы научить справляться с ним. Так у малыша возникает состояние беспомощности, неспособности сопротивляться. В большинстве случаев обидчивые дети реагируют на травмирующую ситуацию одинаково: они просто не умеют иначе. Поэтому задача взрослого — показать малышу другие способы поведения:

- **Не обобщать.**

Ребенок привык говорить обобщенно: «Меня обидели». Здесь важно добиться конкретного ответа: кто именно обидел?

Можно помочь ребенку, начав перечислять имена потенциальных обидчиков. Причем первыми называть тех, кто, вероятнее всего, ни при чем. Так ребенок поймет, что обижают далеко не все. А раз так, то можно не убегать и прятаться, а начать борьбу с обидчиком.

- **Прямо говорить о своих чувствах.**

Ребенок должен говорить обидчикам о том, какие чувства он испытывает, когда его обижают. «Мне неприятно», «Пожалуйста, не говори, не делай так» и так далее. После этих слов ребенок должен выдержать паузу, чтобы у обидчика была возможность понять, о каких поступках или словах идет речь.

- **Игнорировать обидчика.**

Не всегда можно защититься от нападков прямым обращением к обидчику. Иногда полезнее его игнорировать: ребенку нужно представить, будто оппонента просто нет в комнате. Но этот прием под силу не всем детям. Если ребенок импульсивен и эмоционален, скорее всего, он не сможет сдержаться и в конце концов бурно отреагирует на насмешки и обидные слова.

- **Использовать метод трех шагов.**

Первый шаг: спокойное, но твердое заявление: «Не делай, не говори...», «Мне неприятно». Очень важно сказать это твердым и уверенным тоном. Если обидчик продолжает оскорбления или насмешки, нужно перейти ко второму шагу: предупредить о том, что, если нападки не прекратятся, обидчик получит удар (к девочкам этот метод неприменим). Наконец, третий шаг — удар (если обидчик не прекратил свои действия).

Таким образом ребенок научится сохранять спокойствие в травмирующих ситуациях и пресекать агрессию со стороны других детей.

- **Проявлять интерес к другим детям.**

Обидчивые дети чрезмерно сконцентрированы на себе и своих переживаниях. Они не представляют, что с другими детьми можно общаться и дружить, если узнать об их интересах. Чтобы ребенок побольше выяснил о сверстниках, можно попросить его создать «портрет» кого-либо из детей. Так он узнает, чем интересуются другие ребята, какие любят книги, мультфильмы, игры. Это поможет найти общие интересы и подружиться, и обидчивости не останется места.

- **Строить внутренние опоры.**

Обидчивые дети очень зависимы от чужого мнения. Для них важно получать похвалу, а негативные оценки или безразличие их ранят. Поэтому нужно научить ребенка замечать и ценить собственные достижения.

Например, пусть при письме ребенок найдет и выделит буквы, которые удались ему особенно хорошо. Похвалив ребенка за доклад или грамотно оформленную работу, следует сказать, что он может гордиться собой. Важно, чтобы ребенок научился сам испытывать гордость за выполненный труд. Такое отношение к себе и своим достижениям формирует психологические опоры, на которых базируется самооценка и уверенность в своих силах.

Какие обиды становятся хроническими

Есть определенный род обид, которые оставляют самый глубокий отпечаток на психике и продолжают влиять на человека даже во взрослой жизни. Как правило, их ребенку наносят самые значимые в его жизни люди — родители. Чувство обиды может расти с годами, вытесняя другие эмоции, лишая человека желания жить и радоваться жизни.

Обида на маму: я нелюбим и никому не нужен

Часто взрослые люди, которые кажутся самодостаточными и уверенными в себе, на самом деле ощущают внутреннюю пустоту и чувство собственной ненужности. У них мрачное мироощущение и пессимистическое отношение к жизни.

Истоки этой психологической проблемы, как правило, кроются в глубоком детстве, в особенностях взаимоотношений с матерью. В воспоминаниях она осталась безразличной или критикующей, вечно загруженной работой и уставшей. А может быть, все время

требовала подчинения или искала правильные методы воспитания у «авторитетов», хотя лучше было бы доверять собственным материнским инстинктам.

Такие травмирующие воспоминания знакомы почти всем людям: практически каждому в голову хоть раз закрадывалась мысль о том, что мама его «недолюбила».

Обида на отца: поиск чужого одобрения

Многие «хронические» обиды во взрослой жизни связаны с взаимоотношениями ребенка и отца. Детям важно, чтобы папа признавал их таланты и способности. А постоянная критика, обесценивание и безразличие, напротив, формируют низкую самооценку.

Даже добившись больших успехов в жизни, такой человек продолжает искать «значимых» людей, которые бы оценили его таланты и достижения. Этот поиск приносит только разочарование. Принять ценность и значимость своих достижений должен в первую очередь сам «искатель».

Обида на сестёр и братьев: кого родители любили больше

Забота о младших сестрах и братьях, которую родители поручают старшим детям, часто оказывается для них тяжелым бременем. Ведь, ухаживая за младшими, старшие отчасти берут на себя роль взрослых и лишаются собственного детства. Ребенок считает, что маленькую сестру или брата любят больше, а ему достаются лишь требования и претензии. Такая обида накапливается и часто сохраняется во взрослой жизни, продолжая влиять на родственные отношения.

Нередко у младших детей тоже есть причина для обид: старшие вымещают на них свою злость на родительскую несправедливость.

Как побороть хронические обиды

Преодолеть обиду помогает техника «письмо обидчику». В таком письме нужно сформулировать и максимально искренне описать все свои переживания — даже если за них стыдно. Этот «монолог» потребует времени: дни, месяцы, а иногда и годы. Но постепенно боль отступит: человеку не нравится быть жертвой, а именно в это состояние нас и ввергает обида. Когда это произойдет, можно порвать и выбросить письмо. А с ним — и весь негатив, копившийся годами.

Еще очень помогает полезная привычка: уделять любой неприятной, обидной ситуации не более десяти минут. Этого времени вполне достаточно, чтобы проанализировать произошедшее и понять, как действовать дальше. После этого нужно отпустить дурные переживания и навсегда с ними распрощаться.