**Обидчивый ребенок как ему помочь?**

Обида – чисто человеческое чувство, свидетельствующее об эмоциональном состоянии ребенка, испытывающего горечь разочарований в случае расстройства планов, замыслов, крушения надежд, связанных с поведением других людей по отношению к нему.

Планируя свою деятельность, ребенок меньше всего думает о чувствах и желаниях других людей. В связи с этим он бывает весьма разочарован, если оказывается, что его ожидания не оправдываются. В результате малыш обижается. Обидой дети воспитывают родителей намеками, как надо лучше обращаться с ними. Плач «надутого» ребенка вызывает у родителей чувство вины и пересмотр своих воспитательных мер и критериев справедливости. Обидчивые дети очень ранимы, склонны делать из мухи слона, и находят повод для расстройства там, где его нет. Что делать?

***Откуда берутся обиды?***

До трех лет малыши, даже если они обижены и расстроены, легко отвлекаются и забывают о проблемах. Детки постарше «застревают» в обидах надолго. Почему? Дело в том, что, подрастая, ребенок начинает нуждаться в уважении и признании со стороны сверстников и взрослых. Расширяется круг общения, дети вливаются в новый коллектив (творческие студии, детский сад).

Ребенок жаждет внимания от окружающих, но, как правило, получает его не в том объеме, который ему нужен, а иногда не получает вообще. Появляются обиды, которые могут впоследствии расцвести махровым цветом. Родители не всегда могут уловить зарождение обидчивости, как правило, бить тревогу начинают, когда поведение ребенка начинает бросаться в глаза.

Типичные детсадовские проблемы - ссоры из-за игрушек, игр (не позвали), «дразнилки» и «обзывалки». Если ребенок из сверхопекающей семьи для него отсутствие похвалы и внимания становится шоком. Здесь то и начинают ярко проявляться личностные особенности малыша. Один начнет бороться за внимание, другой отойдет в сторонку и начнет страдать, ожидая раскаяния и извинений обидчиков. Однако, как правило, извиняться никто не спешит, и обида становится глубже.

Бывают, правда, и обоснованные обиды. К примеру, в группу пришел новый ребенок, а его попытки подружиться с детьми и включиться в игру были отвергнуты. Воспитатель не вмешался вовремя, вот и пришла обида.

Но иногда малыш начинает видеть в отношении к нему и поведении окружающих то, чего нет. Вместо того чтобы включиться в игру, обиделся, что не позвали, и стал демонстрировать неудовольствие, всем своим видом показывая, не очень-то, мол, и хотелось. И ведь никто и не думал его обидеть, просто все заигрались. Если ребенок приписывает другим несуществующие мотивы или поступки можно говорить о неадекватной реакции.

***Что с самооценкой?***

Характерной чертой обидчивого ребенка является болезненная реакция на чужие успехи. Услышав, что хвалят какого-то ребенка, обидчивый малыш начинает считать, что его игнорируют, чувствует себя несчастным и униженным. Он постоянно нуждается в позитивной оценке и похвале. Не получив их замыкается. В основе чрезмерной обидчивости лежит низкая самооценка. Ребенку необходимо постоянное подтверждение его «любимости» и значимости, в отношении окружающих к нему видит пренебрежение. Оценки и похвала — не главное!

Психологи считают, что для преодоления обидчивости необходим безоценочный подход в воспитании. Несмотря на всю очевидность подобного подхода применить его на практике очень сложно. Порицания и поощрения прочно вошли в общепринятые приемы воспитания. Родителям обычно кажется, что похвала служит выражением любви к ребенку и применяют ее как можно чаще. Однако отсутствие оценок не свидетельствует о безразличии. Напротив, доброжелательность и любовь являются необходимым условием воспитания и не должны зависеть его достижений и успехов.

Необходимо избавить кроху от необходимости доказывать свое превосходство и самоутверждаться. Только тогда ребенок будет ощущать бесценность своей личности. Речь идет не о том, чтобы совсем его не хвалить, а лишь о том, что он должен чувствовать безусловную любовь и принятие вне зависимости от успехов.

Не обращать внимание на обиды нельзя, но когда есть любовь нет места слезам. Покажите малышу, что отношение других не самое главное в жизни. Что интересы других не должны быть сосредоточены только на его персоне. Что играющие без него дети, не желают его обидеть, просто они увлеклись и гораздо умнее к ним присоединиться, а не пестовать обиду.

***Учимся выражать эмоции.***

Уметь выражать эмоции очень важно. Человек умеющий выразить свои ощущения сможет принимать и понимать других людей и ему будет проще строить взаимоотношения с окружающими. Однако умение выражать эмоции тесно связано с умением их контролировать.

Начните с себя, научите малыша на своем примере. Проговорите, что вы чувствуете, какие эмоции испытываете. Если вы видите, что ребенок не знает, как выразить эмоции помогите ему. Задавайте вопросы, подскажите, как можно «выпустить» пар, постарайтесь объяснить, что с ним в эту минуту происходит. В противном случае малыш решит, что его переживания не имеют значения для родителей, а значит и сам он им не важен. Малыш научится прятать свои эмоции, и вы увидите лишь последствия, когда они проявятся слишком ярко.

***Справляемся с проблемой.***

* поощряйте ребенка на выражение своих эмоций. Помогайте выразить вербально то, что он чувствует.
* установите близкий контакт. Возможно, вы не понимаете, что он желает выразить, однако покажите ему, что вы стараетесь: кивайте, присядьте, чтобы было можно смотреть ему в глаза, поглаживайте, задавайте наводящие вопросы.
* не подавляйте его экспрессивность. Иногда необходимо дать ребенку возможность выплеснуть накопившиеся негативные эмоции. Не заставляйте замолчать и не стыдите, просто помогите найти место для «взрыва», подождите, пока он успокоится, и только потом обговорите с ним произошедшее. Такое поведение не позволит обидам накапливаться.
* внимательно слушайте. Очень часто, ему необходимо чтобы его просто выслушали. Не спешите с назиданиями и советами. Просто скажите, что вы его понимаете.
* старайтесь посмотреть на ситуацию его глазами. Пусть вам, с высоты своего возраста кажется, что причина обиды несущественна, для него-то все иначе.
* сначала проникнитесь проблемой, а потом объясняйте.

Эмпатия представляет собой великий дар, которому, к сожалению, научить нельзя. Но любящие родители стараются «прочувствовать» внутренний мир ребенка. Этот подход ценен и для малышей и для деток постарше. Прежде чем объяснять, что обижаться не стоит, ребенок должен знать, что вы понимаете и принимаете его точку зрения, даже если и не согласны с ней.

Помните, что чувство обиды – присуще каждому человеку, и не в вашей власти это чувство искоренить.