

КАК ОБЩАТЬСЯ С ОБИДЧИВЫМ РЕБЁНКОМ?

Еще полчаса назад Ваш ребёнок был в отличном настроении, а сейчас сидит, надув щеки и укоризненно на Вас поглядывает, как будто Вы главный его враг. Если это происходит в регулярном режиме, то существует огромный риск того, что обидчивость может стать для ребёнка основным способом решения его проблем или же ухода от их решения. А обиды, как известно, не приносят ничего хорошего никому — ни обижающемуся, ни тому, на кого обижаются.

Каковы причины детской обидчивости?

Совсем маленькие дети, если они считают, что их в чём-то обделили и чего-то им недодали, просто будут кричать или плакать навзрыд, но не «надуваются» и не замыкаются в себе от тяжелейшего, как им кажется, оскорбления. В их сознании еще нет такого понятия, как обида.

Детям свойственно обижаться на родительские отказы и запреты. На отсутствие внимания, похвалы и одобрения своих действий со стороны близких людей. Большинству взрослых их обиды кажутся незначительными и надуманными, но на самом деле это не так – малыши глубоко переживают конфликты с родителями, а отсутствие должной поддержки мам и пап в таких ситуациях может привести к внутреннему дискомфорту и развитию психологических проблем у ребёнка.

Основная причина детских обид заключается в том, что ребёнок не получает того, чего ему в данный момент больше всего хочется. Это может быть какой-то предмет, покупка или просто родительское внимание, вместо которого ребёнок получает оскорбительное слово (или то, что ребёнок может принять за оскорбление), отсутствие заслуженной похвалы и т.п.

Как вести себя с обидчивыми детьми?

Обидчивые дети очень ранимы и часто находят повод для расстройств там, где его нет. В большинстве случаев обидчивые дети реагируют на травмирующую ситуацию одинаково: они просто не умеют иначе. Поэтому задача взрослого — показать ребёнку другие способы поведения.

Контролируйте собственные эмоции. Чтобы научить малыша справляться с эмоциями, родителям стоит научиться контролировать собственные чувства и эмоции. Если в порыве гнева или обиды Вы повышаете голос, бросаете обвинения и упреки в адрес обидчика, то вполне ожидаемо, что и ребёнок в похожих ситуациях будет вести себя аналогично. Специалисты рекомендуют избавиться от этой привычки. Для этого научитесь разговаривать с окружающими спокойным голосом. Обсуждая проступки ребёнка, возьмите за правило заменять обвинительные

фразы на нейтральные. Например, вместо фразы «Ты совершенно не умеешь себя вести» можно сказать: «Я очень расстроилась, когда ты сделал то-то...». Помните, маленькие дети часто копируют поведение и поступки родителей, в особенности их агрессивное поведение, поэтому старайтесь сохранить авторитет в глазах своего ребёнка и привить ему уважение к старшим.

Проявляйте внимание к ребёнку. Если ребёнок часто обижается, будьте более внимательны к нему. Всегда спрашивайте, что произошло, если видите, что он вот-вот расплачется; хвалите его за каждый добрый поступок; выслушивайте ребёнка, если он хочет о чем-то рассказать. Действуя таким образом, вы показываете малышу, что вам безразличны чувства, которые он испытывает.

Сопереживайте своему чаду. Если Вы отказались купить ребёнку новую игрушку, а он в ответ устроил истерику, не стоит говорить: «Не плачь», «Обойдешься» или «Ничего страшного не произошло, у тебя и так их много!». Эти фразы не утешат Вашего малыша. В этой ситуации разумнее дать ему возможность выговориться или поплакать, не прерывая его. Помните, обиженному ребёнку крайне важна родительская поддержка, ведь ему хочется, чтобы его поняли, услышали и разделили его горе. Поэтому проявите сочувствие и понимание к своему чаду. Скажите, что Вы его полностью понимаете, и что на его месте Вы бы тоже испытывали негативные чувства.

Научите ребёнка управлять негативными эмоциями. Когда первоначальный всплеск эмоций утихнет, объясните ребёнку, что обида – это негативная эмоция и расскажите, как правильно с ней бороться. Например, пусть он представит, как может выглядеть обида и нарисует её на бумаге. Помогайте ему наводящими вопросами: какого она цвета, формы, на что похожа? Когда малыш закончит «портрет обиды», вместе с ним разорвите и выбросьте рисунок. Объясните ему, что те же самые действия он может выполнять каждый раз, когда испытывает негативные эмоции. Научите его и мысленной визуализации обиды, чтобы ребёнок мог избавляться от этого чувства даже тогда, когда под рукой нет бумаги и фломастеров.

Необходимо помочь справиться ребёнку со своими эмоциями и понять, что с ним происходит, то есть показать, что мы понимаем его реакцию (это не означает, что мы будем потакать его прихотям), а постараемся дать механизмы, как справляться с этим в будущем.

Нужно ли обращаться к специалисту?

По своей природе каждый ребёнок уникален и для решения конкретного вопроса или проблемы нет универсальных советов. Если же всё-таки не удаётся построить диалог с ребёнком, тогда нужно обращаться к специалисту, чтобы уже с его помощью разобраться в ситуации, понять причины поступка

ребёнка и, возможно, найти какие-то собственные ошибки, допущенные в воспитании, а также получить персональные рекомендации, ответы на вопросы, алгоритмы действий.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

© Белявская Светлана Леонидовна