

## **Консультация для родителей**

### **Детские обиды, или как научить ребенка прощать**

Каждый из нас время от времени на кого-то обижается, но даже взрослому нельзя оставаться в таком состоянии надолго, так как обиженный человек по-настоящему страдает. А для ребенка все обстоит куда серьезнее — частые обиды могут развить комплексы и страхи у малыша...

Задача родителей — научить свое чадо пониманию и прощению, чтобы обидчивость не осложнила его жизнь в будущем.

В возрасте от двух до пяти лет обиду может вызвать любой запрет со стороны родителей и других взрослых. Мама не разрешает садиться в лужу, не дает съесть всю коробку конфет, запрещает трогать раскаленную плиту...

Здесь придет на помощь сведение запретов к минимуму. Решите, что для вас действительно важно, установите для себя и ребенка четкие правила поведения, объясните их малышу и строго следуйте им. Прежде всего эти правила должны касаться безопасности и здоровья ребенка. Разъясните малышу, почему вы не разрешаете ему что-то, и предложите альтернативу. Всю коробку конфет съесть нельзя, потому что заболит животик, но можно взять несколько и угостить остальных родных. Прыгать по воде нельзя в легких ботинках, потому что ноги промокнут, и придется идти домой, но можно надеть резиновые сапоги и всласть погулять по лужам. А вот раскаленную плиту нельзя трогать никогда, потому что это очень-очень больно.

Задействуйте фантазию: ребенок плачет и не хочет ложиться спать, ограничение «сон в 9 часов» его искренне обижает — ведь еще можно столько времени провести, играя с любимой мамой! Чтобы обида растворилась, притворитесь лошадкой или динозавром, предложите малышу вскарабкаться на вашу спину и так доехать до кровати. Дети испытывают не менее широкую гамму чувств, нежели взрослые. Но родители подчас не придают этому большого значения.

#### ***Я становлюсь взрослее***

С 3–4 лет дети начинают жаловаться на сверстников, требовать к себе внимания, расстраиваться из-за отрицательной оценки взрослых. Это может быть вызвано недостаточным вниманием со стороны партнера по общению, отказ в чем-то желанном и нужном: не дали обещанную игрушку, отказывают в подарке или угощении, неуважение со стороны других — отсутствие похвалы, превосходство и успех ровесников, дразнилки.

В одной и той же ситуации дети могут вести себя по-разному: один малыш сможет уладить конфликт, другой начнет проявлять гнев, а третий обидится. Обидевшись, ребенок отворачивается от других, перестает разговаривать, уходит в сторону и всем видом пытается показать, что ему плохо. Малыш чувствует себя обделенным и неполноценным. Отказ от общения обиженный использует как средство привлечения внимания к себе, способ вызвать чувства раскаяния и вины у того, кто его обидел.

Но все эти формы детской обидчивости пока еще носят ситуативный, непосредственный характер — малыши не «зацикливаются» на переживаниях и забывают их очень быстро. В такие моменты взрослым нужно проявить еще большую заботу, понимание и любовь, в которых так остро нуждается ребенок. Не оставляйте малыша без внимания в надежде, что он сам перестанет обижаться, если на его чувства не прореагируют. Это путь к «закреплению» обиды.

Чтобы предотвратить обиды в этом трудном возрасте, обязательно хвалите малыша за хорошо рассказанное стихотворение, поделки из пластилина или бумаги, рисунки, участие в уборке квартиры и т. п. Однако ни в коем случае при этом не сравнивайте его с другими детьми, чтобы не вызывать чувства соперничества. Если и проводить сравнение, то только с предыдущими достижениями малыша: вчера, на прошлой неделе, месяц назад и т. д. Кроме того, постарайтесь объяснить ребенку, что оценка других людей (в том числе

родителей) не всегда является истиной и это не повод для обиды. У каждого человека есть своя точка зрения, он имеет на это право. И ни в коем случае не стоит из-за этого обижаться.

В возрасте пяти лет появляются уже новые поводы для разного рода обид. Дети часто обижаются на маму: «Ты так редко со мной играешь!», «Все время ты только на работе!» Такие капризы говорят вовсе не о том, что ваш ребенок избалован, а являются сигналом о недостатке вашей опеки и внимания. Очень важно регулярно посвящать совместным занятиям достаточно времени. За нашими взрослыми заботами и хлопотами мы часто забываем о самом главном — как сильно наши дети нуждаются в нас, несмотря на то, что в возрасте пяти лет они кажутся уже такими самодостаточными.

Пусть то время, что вы проведете вместе, будет недолгим, но оно должно принадлежать только вам и вашему малышу: ни телефону, ни электронной почте не давайте отвлекать вас от совместных занятий. Установите определенные часы, когда вы принадлежите только ребенку. Это время вы можете посвятить «выходу в свет» или, например, приготовлению ужина вместе с дочкой или сыном, ролевым играм или чтению книжек в кровати и т. д. Если дома вас постоянно что-то отвлекает, и вы чувствуете, что неспособны полноценно пообщаться, можно пойти с ребенком на творческие развивающие занятия (сегодня детские центры проводят совместные мастер-классы и занятия, которые могут быть интересны и детям, и взрослым). На таких занятиях вы отключите телефон, расслабитесь — и найдете массу точек соприкосновения со своим ребенком. Помните: как только мы начинаем вкладывать свои силы, свою душу в развитие маленького человека, результаты не заставляют себя ждать.

#### ***Хочу новую машинку!***

Есть множество поводов обидеться на окружающий мир. И без хитростей в воспитании не обойтись! Например, вы могли, и не раз, сталкиваться с такой ситуацией: детская комната забита игрушками, а ребенок просит «еще одну машинку». Постарайтесь ему спокойно объяснить, почему вы не будете ее покупать. Если убеждения не работают, подключаем творческий подход: чтобы игрушки не приедались ребенку, можно часть из них убрать в шкаф, и через какое-то время они снова покажутся новыми.

Часто за просьбой купить что-то стоит не просто желание получить новую куколку или машинку, а попытка привлечь внимание взрослого. Предложите ребенку вместе прогуляться по парку, поиграть подольше на детской площадке, сходить в кино, устроить какую-то необычную игру дома — скорее всего, он забудет об игрушке из магазина.

#### ***Кто больше обижается?***

Говорят, что чаще всего подвержены обидам дети из неполных семей или те, кто рос в многодетной семье, — в таком случае младшие и старшие вечно конкурируют, обижаясь друг на друга. На самом деле состав семьи играет второстепенную роль в данном случае. Более обидчивы впечатлительные дети и дети с подвижной нервной системой, а также малыши, которым уделяется мало внимания со стороны родителей.

Подобные сложности могут наблюдаться в многодетных семьях и семьях с одним ребенком, в полных или с одним родителем.

Более важна атмосфера в доме и модель взаимодействия между малышом и взрослыми.

#### ***Как реагировать?***

Что делать, если ребенок обиделся и замкнулся в себе? Разговорите его! Зачастую дети стараются скрыть свои чувства от родителей, чтобы лишний раз их не расстраивать, или боятся попасть под горячую руку. Но вам все-таки придется во всем разобраться, так как постоянное замалчивание обид может вызвать эмоциональный взрыв.

Предложите ребенку побить кулаками подушку или вместе отправляйтесь в парк с аттракционами, которые захватывают дух, покатайтесь на велосипеде, просто активно поиграйте на площадке. Ребенок не должен оставаться со своими обидами «один на один». Чем ребенок младше, тем легче он выходит из состояния обиды.