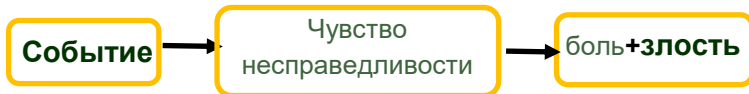


## Формула обиды



## Роль родителей в формировании обиды

**Сравнение ребенка с другими детьми.** «Посмотри какой Ваня молодец, почему ты не можешь сделать также?», «Смотри какая умная девочка, не то что ты» подобные фразы вызывают чувство несправедливости и злости, а в дальнейшем провоцирует чувство обиды на родителей и других детей.

**Условная любовь.** Родители принимают ребёнка лишь в том случае, когда его поведение соответствует их требованиям. Постоянное отвержение индивидуальности (критика, упрёки) способствует эмоциональным переживаниям.

**Используют игнорирование и обиду в качестве наказания:** не разговаривают, не замечают ребенка. Этот способ наказания заставляет ребенка чувствовать себя бессильным и виноватым, а также повторять такую модель поведения и использовать ее в общении.

Родители могут закрепить обидчивое поведение исполнением любых желаний ребенка. То, что было «нельзя», становится «можно» как только ребенок обиделся, тогда он понимает, что для получения желаемого нужно обидеться.

негодование  
+эмоциональные переживания

бессилие, отчаяние  
+жалость к себе

**Обида**

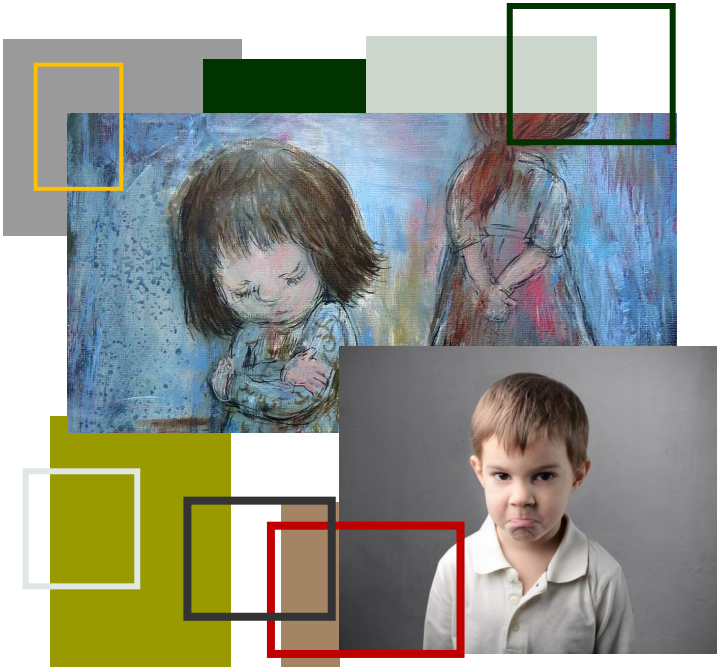
Обида не является врожденным чувством, она формируется в возрасте 2-5 лет, в ситуации, когда значимый взрослый лишает ребенка внимания, необходимой заботы и защиты. Всякий раз обижаясь, ребенок пытается таким образом завоевать любовь своих обидчиков, отыграть свои права.



Если Вам нужна помощь—  
свяжитесь с нами

Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи

г. Барнаул, ул. Ленина, 54 «А»  
Тел. 8 3852 50 23 54



## Когда и зачем обижается ребенок?

**Обида** — сильное чувство, возникающее в ответ на событие, которое расценивается как глубоко несправедливое, причиняющее боль и вызывающее чувство злости.

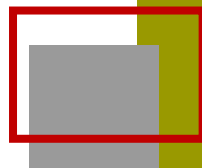
## Признаки воспитанного чувства обиды у ребенка

- становится более чувствительным, плаксивым, всем видом демонстрирует подавленное состояние;
- с первой минуты общения оценивает окружающих негативно;
- уходит из реальности в мир фантазий, где он мужественный и смелый, всех побеждает и спасает слабых. В фантазиях такой ребенок воплощает ожидаемые отношения со сверстниками;
- расстраивается, плачет, «дуется», уходит, хлопая дверью, если в его присутствии хвалят другого ребенка;
- недооценивает себя, часто говорит «У меня ничего не получится», «Я слишком глупый».



## Как помочь ребенку освободиться от чувства обиды

- Объяснить ребенку его чувства.** Вы можете задать вопрос: «Что ты сейчас чувствуешь?». Дайте возможность ребенку, самому ответить на этот вопрос, если он затрудняется, Вы можете сказать: «Я вижу, как ты сильно обижен (а) на меня! Ты, наверно, очень злишься, но я все равно тебя очень люблю!»
- Разрешить плакать.** Когда ребенок переполнен негативными эмоциями, но продолжает сдерживать их, негатив может со временем перейти в неврозы. Поэтому плакать можно и нужно! Слезы защищают организм от негативных эмоций.
- Помочь выразить обиду.** Выражение обиды включает в себя два важных компонента: выражение злости, подавленного гнева и выражение собственно обиды, того, что именно обидело ребенка. Например:  
- Я злюсь, когда ты говоришь мне об этом. Я уже не маленький (ая). Позволь мне самому (самой) принять это решение!



- Перестать обижаться на ребенка.** Говорите ребенку прямо о том, что Вас расстроило.
- Отказаться от обобщений.** Часто от обидчивого ребенка можно услышать «Меня все обижают». В данном случае нужно уточнять кто конкретно обидел ребенка. Называйте вначале тех, кто, скорее всего, ребенка не обижает. Таким образом, придете к тому, что обижают не все, а некоторые. Когда обидчики не «все», то с этим вполне можно что-то сделать.
- Научить ребенка игнорировать обидчиков.** Обидчивые дети рано или поздно становятся мишенями для более активных и злых на язык сверстников. Говорить им «мне неприятно» не помогает, потому что именно этого они и добиваются. Поэтому иногда уйти и не дать ожидаемой реакции будет эффективнее.