

# Обидчивый ребенок

Про обиду в народе говорят, что она «разъедает душу». Человек, который постоянно живет с этим чувством, страдает сам и создает дискомфорт окружающим, волей-неволей превращаясь в изгоя. Справиться с этой проблемой трудно даже взрослому. А как быть, если от собственной обидчивости страдает совсем еще маленький человек?

## Что такое обида?

В общих чертах чувство обиды можно описать как *болезненное переживание человека (обиженного), связанное с его игнорированием или отвержением партнерами по общению*. Это переживание всегда связано с неоправданными ожиданиями и направлено на другого конкретного человека (обидчика).

Первые обиды возникают в дошкольном возрасте. Маленькие дети (до 3-4 лет) могут расстраиваться, требовать внимания к себе, жаловаться на сверстников, но не «застревают» на этих переживаниях и быстро забывают их. Во всей своей полноте феномен обиды начинает проявляться после 5 лет, в связи с появлением в этом возрасте потребности в признании и уважении – сначала взрослого, а потом и сверстника. Именно в этом возрасте главным предметом обиды, как правило, начинает выступать сверстник.

## Общий портрет

В основе повышенной обидчивости лежит напряженно-болезненное *отношение ребенка к себе и оценке себя*. Он как бы фиксируется на собственном Я и отношении к себе со стороны окружающих. Подобная самососредоточенность порождает острую и ненасыщаемую потребность в признании и уважении. Ребенку необходимо непрерывное подтверждение собственной ценности, значимости, «любимости». В то же время малыш приписывает окружающим пренебрежение и неуважение к себе, что дает ему мнимые основания для обиды и обвинения других. Этот порочный круг чрезвычайно трудно разорвать. Ребенок постоянно смотрит на себя глазами других и оценивает себя этими глазами, находясь как бы в системе зеркал. Эти «зеркала» позволяют видеть только самого себя, закрывая окружающий мир и других людей. Дело даже не в том, насколько правильно ребенок оценивает себя и свои возможности, а в том, что эта оценка становится главным содержанием его жизни. Все это приносит ребенку острые болезненные переживания и препятствует нормальному развитию личности, порождает неизбежные проблемы в межличностных отношениях с другими людьми.

## Как помочь ребенку

Обычно родители, понимая особую ранимость своего обидчивого малыша, его обостренную потребность в признании и уважении, стремятся удовлетворять эту потребность и как можно чаще хвалить и поощрять его. Однако *потребность в похвале невозможно полностью удовлетворить*. Более того, любая оценка (как отрицательная, так и положительная) фокусирует внимание ребенка на тех или иных качествах своего характера, на постоянном сравнении себя с другими. В результате сверстник начинает восприниматься не как равный партнер, а как конкурент, соперник и источник обиды. Поэтому *отсутствие оценок и сравнения детей (кто лучше, а кто хуже) должно стать одним из первых условий преодоления обидчивости*.

Поощрения и порицания прочно вошли в традиционные приемы воспитания. Взрослым обычно кажется, что любовь к ребенку выражается, прежде всего, в его похвале. Однако отсутствие оценок вовсе не означает общего безразличия к малышу. Напротив, родительская любовь и доброжелательность – необходимые условия его воспитания, и они не должны зависеть от конкретных успехов и достижений крохи. Взрослые должны стремиться избавить малыша от необходимости самоутверждаться и доказывать свое превосходство. Он должен постоянно чувствовать уважение к себе и доброжелательность окружающих. Только тогда маленький человечек будет ощущать уникальность, бесценность своей личности, и не будет нуждаться в постоянных поощрениях и сравнениях с другими.

Для преодоления обидчивости главное показать ребенку, что **оценка и отношение других – далеко не самое главное в его жизни**, и что другие дети имеют свои интересы и желания, а вовсе не сосредоточены на его персоне. Они не выражают свое пренебрежение, а просто занимаются своим делом (играют, строят, разговаривают).

Конечно, объяснять все это на словах дошкольнику бесполезно. «Сдвинуть» ребенка с такой «фиксированности» на себе можно, открывая ему новые интересы, **переключая его внимание на творчество, созидание и полноценное общение**. Такие традиционные занятия как рисование, лепка, конструирование открывают богатые возможности для этого. Малыш должен испытать удовольствие от самого процесса рисования или игры – не потому что он делает это лучше всех, и его за это похвалят, а потому что это интересно, особенно если все делать вместе с другими. Интерес к сказкам, песенкам, рассматриванию картинок тоже отвлечет ребенка от мыслей о себе и об отношении к нему окружающих. Другие дети должны стать для него не источником обиды, а партнерами по общему делу. Главной задачей является привлечение внимания ребенка к другому человеку и его различным проявлениям: внешности, настроениям, движениям, действиям и поступкам. Он должен понять, что другие дети существуют вовсе не для того, чтобы уважать или не уважать его. Для этого **важно создавать ситуации и организовывать игры, в которых дети могут пережить общность и сопричастность с друг с другом в реальном взаимодействии**. Это, прежде всего, ролевые, хороводные игры, простые игры с правилами и т.д. Подобные занятия дают возможность обидчивому ребенку видеть в сверстниках друзей и партнеров. Именно такие отношения порождают сочувствие, сопереживание, умение радоваться чужим успехам, и помогают избежать обиды.