

Если ребёнок ранимый и обидчивый!

Как научить его справляться с этими чувствами?

Рекомендации психолога.



Обида – естественная человеческая реакция, в той или иной степени присущая каждому человеку. Это способ эмоционального реагирования на ситуации, противоречащие нашим ожиданиям. Обида не является эмоцией, определяющейся физиологией. Это скорее индивидуальный для каждого человека набор эмоций, которые становятся следствием агрессии, злости или разочарования в себе или в окружающих. Обида – это социальный инструмент, помогающий разрядиться от негативных, социально нежелательных эмоций, который каждый человек «осваивает» с возрастом.

Дети, как правило, учатся обижаться в возрасте от двух до пяти лет: перенимают шаблонную реакцию, принятую в семье, или подходят творчески и собирают наиболее яркие и интересные реакции от других детей или окружающих взрослых. Наиболее ярко обида проявляется у малышек четырех-пяти лет, которые еще очень чутки к оценкам окружающих и подсознательно еще чувствуют себя центром вселенной. Для них обида – естественная реакция на ситуацию, когда мир не вращается вокруг ребенка.

Обида – это способ эмоциональной разрядки. И часто она служит еще и способом сохранить отношения. Это характерно для ситуаций, когда проявлять гнев или отказ небезопасно, например: ребенок во всем зависит от своего взрослого и не может себе

позволить противостояние, тогда реакция гнева замещается обидой. Все наши чувства существуют для того, чтобы помогать нам выживать. Обида помогает пережить «небезопасные» эмоции, например, злость малыша на родителей или сотрудника – на руководителя и снять фрустрацию.

Но, как и любое чувство, обида может быть и вредна для человека:

- чрезмерная обидчивость может привести к сужению круга общения. Ведь обида – тяжелое эмоциональное состояние, находиться рядом с человеком, который постоянно на кого-то или что обижен, — непросто. Кроме того, всегда есть опасность, что в следующий раз поддерживающий может оказаться на месте обидчика. Люди, подверженные чрезмерной обидчивости, не умеют прояснять отношения и часто просто их теряют.

Парадокс: часто мы реагируем обидой, а не злостью, ради того, чтобы сохранить отношения. Но непрояснённая обида отдаляет людей друг от друга и постепенно полностью разрушает коммуникацию.

- Обида – это чувство злости, направленное вовнутрь. И может приводить к психосоматическим нарушениям, проблемам со сном, с питанием и т.д.
- Есть в обиде еще одна опасность – обиженный человек – чувствует себя непринятым, непонятым, но очень важным и недооцененным. Таким состоянием можно получить психологические «бонусы», как внутренние, так и от окружающих. И постепенно человек становится зависимым от чувства обиды и того состояния, которое она дает.

Причины возникновения обиды:

- Неоправданные ожидания.
- Неумение понимать собственные потребности и заботиться о себе, из которого следует неумение объяснить окружающим свою позицию, выстроить личные границы.
- Запрет (чаще всего идущий из детства) на проживание какой-либо эмоции, чаще всего, злости. Вместо того, чтобы познавать эту эмоцию и учиться с ней обращаться, ребенок учится ее замещать обидой.
- Обида как способ воздействия «наказания» близкого. Пример: если мама не делает так как я хочу, я обижаюсь, очень активно страдаю, чтобы вызвать чувство вины.
- Семейная обида, которая переносится от одного члена семьи к другому. Например: родители разошлись, обида осталась и неосознанно транслируется ребенку, который

вынужден разделять чувства одного из родителей и может перенести их на свою собственную жизнь, например, в виде предвзятого отношения к противоположному полу.

- Неадекватно низкая или, наоборот, завышенная самооценка.

Мы можем наблюдать, что наиболее обидчивы люди, крайне требовательные к себе и к другим, это приводит к чувству обиды за несоответствие высоким стандартам.

Что делать, чтобы ребенок не вырос обидчивым:

- В первую очередь, не подкрепляйте обиды, не делайте такое поведение «выгодным». Ребенок достаточно быстро понимает, что, если он обидится, например, за то, что ему не купили игрушку, он может получить некий «бонус» — он привлечет внимание, все будут пытаться выяснить, что с ним, на что и на кого он обиделся, отвлечь, развлечь и т.д. Таким образом, обида становится способом добиваться желаемого.
- Обратите внимание, как часто и в каких ситуациях вы сами обижаетесь. Ребенок всему учится на примере родителей. И, если в семье не принято проговаривать прямо и открыто свои обиды, и недовольство, то он этому и не научится. Более того, в такой семье, скорее всего, уже существует замкнутый круг обид, каждый носит в себе обиду, и свою и чужую.
- Часто родители говорят ребенку: «будь выше этого», — например, когда одноклассники обижают или обзываются. Такая реакция подкрепляет некоторую ложную важность, дает установку не опускаться до прояснения отношений, хотя именно это и стоило бы сделать – выяснить, в чем причина агрессии, выстроить границы, наладить коммуникацию.
- Запрет на негативные эмоции или совет игнорировать их приводит к неумению распознавать свои потребности и желания или, как минимум, признаваться в них, доносить до окружающих.

Родителю важно показать ребенку адекватные способы демонстрации, проявления, переживания негативных эмоций. Семья – это безопасное место, где разрешено испытывать любые эмоции, в том числе в отношении родителей.

У каждого человека свои способы справляться с различными состояниями, негативным опытом и эмоциями, разная способность реагировать и проживать эти эмоции. Люди с более широким спектром эмоциональных реакций, более гибкие в поведении, лояльные к себе и к окружающим, люди, которые умеют проговаривать свои чувства, обозначать свои потребности, обижаются значительно реже.

Если человек в детстве не получил хорошего опыта, как обходиться со злостью, со своими границами, как обозначать свои потребности – может находиться в перманентном состоянии обиды.

Как научить ребенка конструктивно реагировать на неприятные для него ситуации: Важно постепенно расширять диапазон реакций. Малышу пяти лет необходимо хотя бы научиться распознавать эмоцию злости и правильно ее выражать: я сейчас злюсь, мне не нравится, я хочу...

По мере взросления ребенок осваивает сначала позицию «над» (я хочу), затем, ближе к пяти-шести годам, он учится подстраиваться под окружающих, учитывая собственные потребности, чувствовать собственную важность и важность других людей.

Важно научить ребенка не бояться проявить злость, если его интересы действительно ущемляются. Не бойтесь негативных эмоций, учитесь проживать их и учите этому своего ребенка, не забывайте, что в любой конфликтной ситуации поможет техника «я»-сообщений, четкие границы и умение принимать точку зрения оппонента и идти на компромисс.

Никогда не обижаться – вряд ли возможно, как невозможна ситуация, в которой окружающий мир и люди полностью соответствовали бы нашим ожиданиям. Как вряд ли возможно достичь такого уровня осознанности, чтобы не иметь абсолютно никаких ожиданий.

Но обида – это всегда наш личный выбор, который мы делаем каждый раз, решая, будем мы обижаться или реагировать каким-то другим способом.

Желаю успехов!

Педагог-психолог: Кондратьева С.А.