Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Дюймовочка»

**Консультация для родителей**

**«Обида у детей дошкольного возраста»**

Подготовила

Педагог-психолог Ожогина Л.Г.

2021

**Обида** — эта негативное переживание человеком своей неудачи, своего отвержения людьми. Обида, по сути, — это наше отношение к ситуациям. Дети нередко перенимают у родителей манеру реагировать на ситуации, действия и слова других людей. Поэтому родителям лучше следить за своим поведением.

**Детская обидчивость** — это факты степени ранимости и уязвимости ребёнка в той или иной сфере представлений о себе (характер, внешность, способности и т. д.).

**Причины детской обидчивости**

* **Врождённая чувствительность ребёнка.** Некоторые дети от природы эмоционально чувствительны и ранимы, поэтому часто обижаются. Такие дети особенно испытывают потребность в привязанности к родителям, их любви, принятии ими со всеми особенностями.
* **Непринятие родителями особенностей ребёнка.**Многие родители демонстрируют, что будут принимать ребёнка лишь в том случае, когда его поведение будет соответствовать их требованиям. Родители, пытающиеся жёстко переделать ребёнка, как бы «нарушить границы его комфорта», стыдя его и лишая тёплого отношения, провоцируют его обижаться ещё больше. А постоянное отвержение индивидуальности ребёнка (критика, упрёки) способствуют развитию неуверенности у малыша и побуждают думать, что он не нужен и его не любят.
* **Гиперопека.** Бывает так, что родители не верят в самостоятельность ребёнка, не позволяя ему самостоятельно справляться с трудностями. Тогда у него формируется боязнь сложных ситуаций и стрессов, неспособность их преодолевать. Такой ребёнок будет расти с ожиданием, что всё итак сделают за него. А при встрече с трудностями — искренне будет обижаться на весь мир.
* **Родители потакают желаниям ребёнка.** В том случае, когда родители стремятся выполнить все желания ребёнка и разрешают вести себя, как угодно, у него сформируется впечатление, что весь мир ему должен.

**Справляемся с проблемой**

* **Нужно совладать с собой.** Плач ребёнка, а особенно истерика выводят из себя. Важно не срываться, даже если это происходит в людном месте и в десятый раз. Контролируйте эмоции, будьте спокойным (хотя бы внешне): так вы сделаете первый шаг к тому, чтобы малыш успокоился.
* **Нужно помочь ребёнку успокоиться.** Будьте ласковы к ребёнку, обнимите его. Лучше присесть, чтобы ваши лица были на одном уровне: так объяснения лучше будут восприняты. Успокаивая ребёнка, гладьте его по голове, держите за руку, разминая пальчики. Так плохие эмоции останутся позади.
* **Нужно посочувствовать.** Даже если ваш ребёнок совсем ещё кроха, важно озвучить его чувства. Он поймёт, что мама неравнодушна к его проблеме, она всё понимает и глубоко сочувствует. Скажите несколько раз: «Ты расстроился, мой маленький, я понимаю тебя…».

**Как вести себя с обидчивым ребёнком**

* Старайтесь чаще показывать свою доброжелательность к ребёнку, чтобы ему не приходилось разными способами напоминать об этом.
* Если ребёнок обижается, что в его присутствии хвалят других, объясните ему, что в одобрении и похвале нуждаются все, кто этого заслуживает.
* Стройте отношения с ребёнком на партнёрской основе, объясняя, что у каждого есть свои интересы и намерения.
* Работайте с эмоциональной сферой ребёнка, закаляя её и уча, каким способом нужно воспринимать ту или иную ситуацию и реагировать на неё.
* Подбирайте полезные книги и мультфильмы, на основе которых можно легко объяснить малышу причины обид и удачные выходы героев из разных ситуаций.
* Чаще общайтесь с ребёнком, объясняя ему, какие обиды адекватны, а какие нет.
* Не нужно упрекать ребёнка в его обидчивости. Запретить обижаться невозможно, а можно только выработать правильную воспитательную стратегию смягчения этой особенности.
* Смотрите за тем, чтобы ребёнок не накапливал обиду, а делился своими чувствами. Учите правильно реагировать на обидные ситуации.
* Не нужно сравнивать ребёнка с другими детьми и не указывайте на их превосходство в чём-то.

**Родителю обидчивого ребёнку на заметку**

* Проявляйте интерес к внутренней жизни ребёнка.
* Научите ребёнка говорить вслух о своих мыслях и желаниях.
* Когда выражаете свои требования, озвучиваете их более конкретно.
* Научите ребёнка ставить себя на место другого человека.
* Объясните ребёнку, что поступки людей вокруг — разнообразны; пусть он осознает это и примет.
* Развивайте и укрепляйте мнение ребёнка о себе, повышайте его самооценку.
* Учите ребёнка смотреть на многие вещи с юмором.
* Беседуйте с ребёнком на предмет обид, ищите способы их преодоления.