



Эмоции ребёнка. Разрешаем чувствовать.

Обида. Дети обижаются часто. Очень часто. Бывает без причины, бывает по поводу. Обида очень сильно разъедает, особенно, если у ребенка обострено чувство справедливости. А оно именно такое у большинства детей.

Обычно ребёнок пытается через обиду донести до окружающих, что с ним так не стоит обращаться.

Мы, взрослые, можем сказать это словами, не обижаясь. А у ребенка еще нет таких механизмов, поэтому он обижается по самому мелкому поводу. По сути, ему надо сказать: со мной так нельзя, мне это не нравится.

Рекомендация:

В первую очередь надо выяснить причину обиды. Постараться с ней поработать.

Признать, что да, ты имел право обидеться!

Я вижу (понимаю), что это было неприятно.

Поговорите с ребёнком о том, как еще можно было бы отреагировать, что сказать, сделать.

Далее вы можете разыграть эти ситуации с игрушками или просто «по ролям». Это поможет вашему ребенку потренироваться в новых навыках в безопасной для себя обстановке.

Мои успехи я могу оценить сам!

Очень важно учить обидчивых детей самостоятельно оценивать свои достижения и гордиться ими. Ведь для обидчивого ребенка преувеличенно важны мнения других: если

они позитивны, он радуется, если негативны или нечто просто не было замечено - обижается.

Ребенку нужны собственные внутренние опоры. Этому следует учить даже в мелочах. Например, написал строчку букв. Пусть сам подчеркнет, какие буквы получились лучше всего, а какие по его мнению - хуже. Выполнил работу, пусть сам скажет, какие ее элементы ему особенно удались.

Используйте описательную похвалу: «Ты собрал много материала, сделал интересный доклад, отлично его оформил. Ты можешь собой гордиться!» (вместо «я тобой горжусь»).

Все это способствует тому, чтобы уменьшить зависимость от чужого мнения и приобрести собственные внутренние опоры.