

# ОБИДЫ И ОТМАШКИ

Отделение сопровождения  
приемных семей

ГКУ «СРЦН Камышловского района»



Обида - это способ реагирования на то, что человеку кажется несправедливым по отношению к нему. Переживается обида всегда очень болезненно. При этом запускаются ответные защитные реакции: гнев, агрессия, демонстративное нежелание разговаривать, желание отомстить и пр. Могут появляться слезы, жалость к себе

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





## Причины огорчений и обид:

1. Врождённая чувствительность ребёнка.
2. Непринятие родителями особенностей ребёнка.
3. Ребёнок неадекватно реагирует, потому что ощущает враждебность мира.
4. Ребёнок понимает, что не соответствует ожиданиям окружающих.
5. Гиперопека.
6. Родители потакают желаниям ребёнка.
7. Ожидания ребёнка. (ребёнок думает: «Мама должна мне каждый раз покупать что-то вкусное», а этого вдруг не происходит. )
8. Потребность в уважении и признании прав как другими детьми, так и взрослыми.
9. Дети хотят получить от окружающих максимум внимания и признания, но этого не происходит.
10. Обесценивание.
11. Сравнение с более успешными.
12. Насмешка, подтрунивание.
13. Нежелание вникнуть в трудную для ребенка ситуацию.
14. Неправомерное делегирование своих родительских функций старшему ребенку.
15. Неодинаковое отношение родителей к детям



# Как бороться с повышенной детской обидчивостью?

1. Отказ от обобщений. («Меня все обижают».)
2. Прямое обращение. (если кто-то говорит ребенку нечто, что его обижает, он должен прямо выразить свои чувства.)
3. Игнорирование. (не замечать обидчика.)
4. Отговорки.
5. «Трехшаговый метод». (*Первый шаг.* Сказать: «Мне неприятно, что ты говоришь (или делаешь)». *Второй шаг.* Если нападки продолжаются, нужно сказать: «Мне неприятно. Если ты не прекратишь, я тебя ударю». *Третий шаг.* Если обидчик продолжает, несмотря на предупреждение, можно его ударить.)
6. Другие - интересны. (интерес к другим детям.)
7. Мои успехи я могу оценить сам!
8. Найти способы вместе! (Поговорите с ребенком о том, как еще можно было бы отреагировать, что сказать, сделать.)



## Как сделать детей счастливыми? Как не допускать детских обид?

1. Нужно совладать с собой.
2. Нужно помочь ребёнку успокоиться.
3. Нужно посочувствовать.
4. «Нельзя» вдруг становится «можно» (частичное «нет»)
5. Старайтесь чаще показывать свою доброжелательность к ребёнку. Стройте отношения с ребёнком на партнёрской основе, объясняя, что у каждого есть свои интересы и намерения.
6. Работайте с эмоциональной сферой ребёнка, закаляя её и уча, каким способом нужно воспринимать ту или иную ситуацию и реагировать на неё.
7. Подбирайте полезные книги и мультфильмы, на основе которых можно легко объяснить малышу причины обид и удачные выходы героев из разных ситуаций.
8. Чаще общайтесь с ребёнком, объясняя ему, какие обиды адекватны, а какие нет.
9. Не нужно упрекать ребёнка в его обидчивости. Запретить обижаться невозможно, а можно только выработать правильную воспитательную стратегию смягчения этой особенности.
10. Смотрите за тем, чтобы ребёнок не накапливал обиду, а делился своими чувствами. Учите правильно реагировать на обидные ситуации.
11. Не нужно сравнивать ребёнка с другими детьми и не указывайте на их превосходство в чём-то.
12. Старайтесь понять причины чрезмерной обидчивости ребёнка.



# КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБИДЫ?

1. Понять причины
2. Разобраться с причинами и не мучить себя
3. Разрядите внутренне напряжение
4. Уничтожьте причины обиды
5. Придумайте ритуал прощения
6. Напишите письмо.
7. Сделайте для обидчика что-то хорошее
8. Сделайте выводы и живите спокойно





## Мини-тест: «Обидчивость - уже проблема?»

*Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.*

1. Вам иногда кажется, что ребенок сильно зависим от похвалы и позитивной оценки своих действий.
2. Попросите ребенка рассказать о своих друзьях. Верно ли, что герой этого рассказа преимущественно он сам? То есть он рассказывает больше не об отличительных особенностях другого ребенка, а о том, что тот делает для него.
3. Вы замечали (или вам говорили), что ребенок будто сам инициирует ситуации, в которых может почувствовать себя «несчастливым» и обиженным.
4. Ваш ребенок считает, что его недооценивают и стараются обидеть «специально».
5. Он переживает обиду в ситуациях, когда успех другого ребенка больше.
6. Если другого ребенка хвалят, восхищаются его работой или ответом, ваш ребенок расстраивается настолько, что может заплакать или же бросает свою работу.
7. Любую критику в свой адрес он воспринимает в штыки, ему буквально «слова сказать нельзя».
8. Обиды он помнит очень долго. Может вспомнить небольшой случай через несколько месяцев или даже лет, рассказывая о нем так, как будто заново переживает.
9. Сразу заметно, когда он обижается, ведь он демонстрирует это всем видом.
10. Вам кажется, что ребенок использует свою обиду, чтобы добиться чего-то от окружающих людей.

***Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема обидчивости. Пора действовать!***



# Игры для обидчивых детей:

## "Обзывалки"

Детей посадите в круг или поставьте по кругу. Они будут передавать друг другу мяч, называя соседа разными необидными словами, Каждое обращение пусть начинается со слов: "А ты...!" Но в последнем круге поменяйте правила - скажите соседу что-нибудь приятное. Играть нужно быстро. Эта игра поможет снять агрессию и выплеснуть гнев в приемлемой форме.

## "Жужа"

Выбирайте водящего - "жужу", который сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до "жужи". "Жужа" терпит, но когда ему все это надоедает, он вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь при этом поймать того, кто сильно "обидел". Если поймал, он и будет "жужей".

Эта игра также поможет стать менее обидчивыми и даст детям возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

## "Дракон"

Эта игра может помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник - "голова", последний - "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.



## Родителю обидчивого ребёнка на заметку

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



Будьте внимательными к внутреннему миру своего ребёнка, уважайте его мнение, принимайте и любите таким, каков он есть. Такое отношение поможет воспитать эмоционально уравновешенного и оптимистичного ребёнка, способного самостоятельно справиться с проблемами.



Уделяйте ребёнку больше внимания,  
тогда детских обид будет меньше

**Уберегите детей от обид, и вы увидите, как легко они  
пойдут по жизни, опираясь на ваше доверие,  
мудрость, силу, поддержку  
— на своё СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО....**