

Что такое обида?

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?

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.

Когда малыш обижается

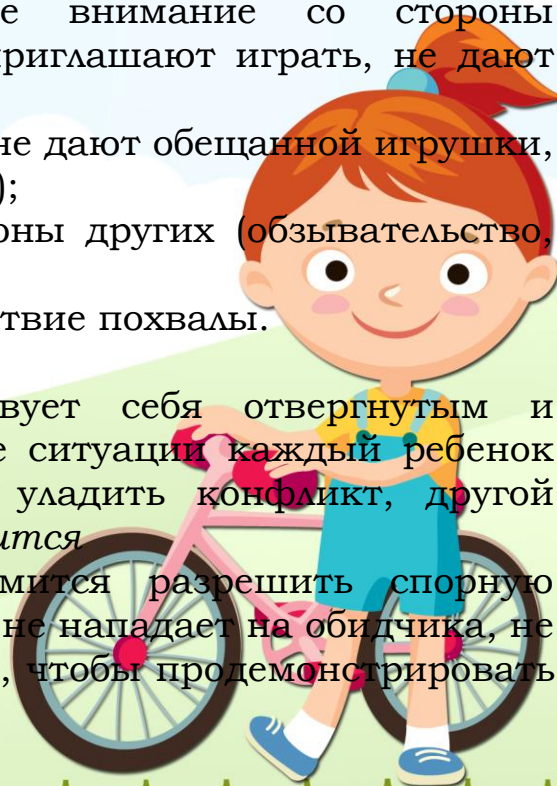
Обида на другого проявляется в тех случаях, когда ребенок остро переживает ущемленность своего «Я», свою не признанность, незамеченность.

К этим ситуациям относятся:

- игнорирование или недостаточное внимание со стороны партнеров (например, ребенка не приглашают играть, не дают желанной роли);
- отказ в чем-то нужном и желанном (не дают обещанной игрушки, отказывают в угощении или подарке);
- неуважительное отношение со стороны других (обзывательство, дразнилки);
- успех и превосходство других, отсутствие похвалы.

Во всех этих случаях малыш чувствует себя отвергнутым и ущемленным. Однако, в одной и той же ситуации каждый ребенок поступит по-своему. Один попытается уладить конфликт, другой проявит гнев и агрессию, а третий – обидится.

В состоянии обиды ребенок не стремится разрешить спорную ситуацию с позиции силы- он не дерется, не нападает на обидчика, не мстит ему. Задача малыша именно в том, чтобы продемонстрировать



свою «обиженность». Обиженный всем своим поведением показывает обидчику, что он виноват и ему следует просить прощения или как-то исправиться. Он отворачивается, перестаёт разговаривать, демонстративно показывает свои «страдания».

Поведение детей в состоянии обиды имеет интересную и парадоксальную особенность. С одной стороны, это поведение направлено на привлечение внимания к себе, а с другой – отказываются от общения. Такая манера поведения является способом вызвать чувство вины «обидчика».

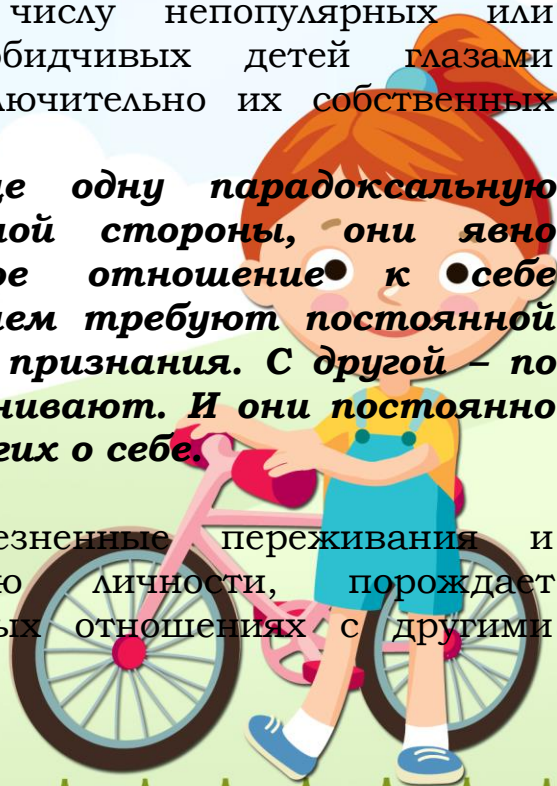
Адекватную обиду можно считать поводом, когда имеет место сознательное отвержение партнера по общению, его игнорирование или неуважительное отношение. Также обоснованной можно считать обиду со стороны значимого для малыша человека, на признание и внимание которого он рассчитывает.

Неадекватным для проявления обиды является повод, когда партнеры на самом деле не испытывают неуважения или отвержения к обиженному. В этом случае человек реагирует не на реальное отношение окружающих, а на свои собственные неоправданные ожидания, на то, что он сам приписывает другим.

У Обидчивых детей существует явное ощущение своей «недооцененности», непризнанности их достоинств и собственной отверженности, которое не соответствует действительности, поскольку, как правило, обидчивые дети, несмотря на их конфликтность, не принадлежат к числу непопулярных или отвергаемых. Заниженная оценка обидчивых детей глазами сверстников является результатом исключительно их собственных представлений.

Данный факт указывает на еще одну парадоксальную особенность таких детей. С одной стороны, они явно ориентированы на положительное отношение к себе окружающих и всем своим поведением требуют постоянной демонстрации уважения, одобрения, признания. С другой – по их представлениям люди их недооценивают. И они постоянно настроены на негативное мнение других о себе.

Это приносит ребенку острые болезненные переживания и препятствует нормальному развитию личности, порождает неизбежные проблемы в межличностных отношениях с другими людьми.



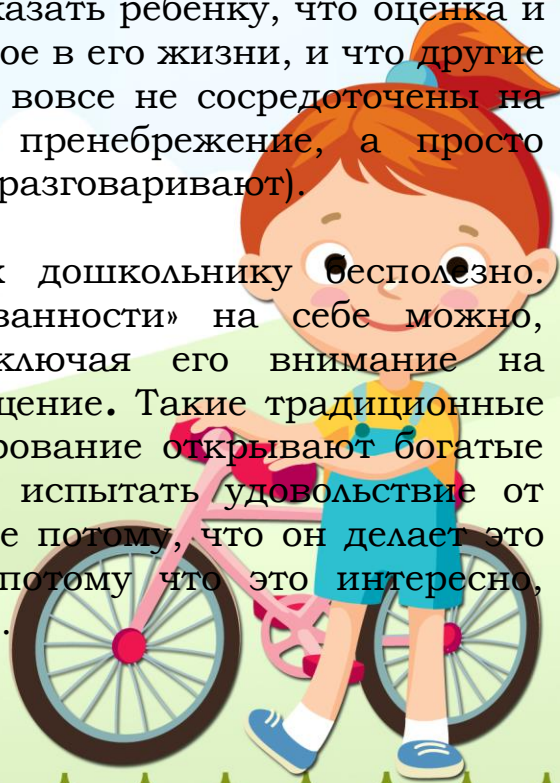
Как помочь ребенку

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.

Несмотря на очевидность этого принципа, ему сложно следовать на практике. 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 заняты 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 отвлекает 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, настроению, 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.

Конечно, все это, особенно на первых порах, требует от взрослых участия, а значит времени и сил. Но, следует помнить, что дошкольный возраст (до 6-7 лет) – этап чрезвычайно интенсивного формирования личности, самосознания и отношения к окружающим. В этот период еще возможно снять фиксацию на себе и преодолеть различные трудности в отношениях с другими, в том числе и обидчивость. По мере взросления ребенка сделать это будет все труднее...

