

Униженные и уязвленные.

Посильнее обидеться - или побыстрее помириться?



Обидчивый злится на всех и вся вместо того, чтобы искать выход их конфликта.

Из свехобидчивых детей вырастают неудачники.

"Я только с Лешей дружу. Только он меня жалеет, играет со мной в разные игры, рассказывает мне разные истории. А все остальные со мной не дружат и только и думают, как меня обидеть". Да полно, никто не унижает достоинства этого мальчишки, не отвергает его, но такие, как этот мой пятилетний пациент, видят посягательство на его "я" и там, где ничего подобного нет и в помине. Он колюч, агрессивен, смертельно обижается на шутку, малейшую иронию в его адрес, словом, постоянно ждет от других унижения, оскорбления, агрессии.

Эти дети свехобидчивы, свехранимы, это "ежики", чуть что сворачивающиеся в клубок, улитки, захлопывающие раковины, нежные "мимозы", которые лишней раз не тронь ...

Не добиться, а обидеться.

В состоянии обиды (даже если и обижаться не на что) такой ребенок не стремится разрешить ситуацию с позиции силы - он не дерется с обидчиком, не мстит ему. "Ежик" именно что демонстрирует свою "обиженность", демонстрирует всем видом - он отворачивается, перестает разговаривать, потирает ушибленное место, если оно есть, словом, показывает обидчику, что тот виноватей виноватого и немедленно должен прощения просить или как-то исправиться.

Сверхобидчивые обижаются практически на все. Если одни дети, например, в ситуации удачи другого или собственного проигрыша в игре не испытывают никаких особых чувств, кроме азартного стимула продолжить игру и добиться-таки успеха, эти чувствуют себя уязвленными.

Обида возникает именно что в ситуациях вполне нейтральных, скажем, девочка обижается, что подруги играют без нее, но при этом не предпринимает никаких попыток присоединиться к их занятию, лишь демонстративно отворачивается и со злостью поглядывает на них. А другая дуется, когда воспитательница в группе занимается с ее приятелем, а на нее саму внимания не обращает.

Они недоверчивы к ласке, как кошки, что царапают руку, протянутую с дружелюбными намерениями, замкнуты, скрытны, "застегнуты на все пуговицы", подозрительны, мнительны. Попадая в конфликтную ситуацию, они будут заниматься осуждением всех и вся, выискивая оправдания для себя вместо того, чтобы искать пути выхода из конфликта, любого, вплоть до намерения дать сдачи.

Вырваться из этого порочного круга самостоятельно очень трудно. Если оставить этих детей наедине с их проблемами, то им грозит потом угрюмое одиночество и неудачливость. Они озлобляются на весь свет, "ломаются", становясь шутами среди сверстников.

Не сравнивайте!

Взрослым обычно кажется, что любить ребенка - это прежде всего его хвалить. Обычно родители, понимая особую ранимость своего обидчивого малыша, его обостренную потребность в признании и уважении, стремятся как можно чаще именно что побольше хвалить и поощрять его. И это в воспитании сверхобидчивых совершенно неправильно.

Главное условие здесь - полное отсутствие оценок и сравнений их поведения с поведением других. Любовь и уважение - да, безусловно, но вне зависимости от успехов малыша. Тогда отпадет необходимость в постоянных попытках самоутверждения, потому что любая оценка, положительная или отрицательная, фокусирует внимание ребенка на сравнении себя с другими. Сдвинуть его с этой позиции можно, например, переключив его внимание на любой вид творчества, на общение, объясняя, что сравнивать себя с другими - отнюдь не самое важное и уж точно не самое интересное занятие в его жизни.

Малыш должен испытать удовольствие от самого процесса рисования или игры, и вовсе не потому, что он, возможно, будет делать 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 отвлечет 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, он должен понять, что они существуют вовсе не для того, чтобы уважать или не уважать его.

Создавайте ситуации и организовывайте игры, в которых дети могут пережить общность друг с другом, сделать реальное общее дело! И, глядишь, обидчивый увидит

в сверстниках друзей и партнеров. Именно такие отношения порождают сочувствие, сопереживание, умение радоваться чужим успехам и помогают избежать обиды. Обращайте почаще его внимание на то, что другие дети имеют собственные интересы и желания, а вовсе не сосредоточены на его персоне.

Но в игры-соревнования обидчивым детям лучше не играть: это все та же ориентация на чужую оценку и в конце концов - те же неоправданные ожидания и обиды.

Обидчивость - это глупость.

"Ежиков" надо гладить по шерстке умеренно. Мягко и терпеливо, шаг за шагом, вести их к пониманию истинного чувства достоинства, объяснить разницу между доброй шуткой и насмешкой. Им внушают, что обидчивые теряют друзей и множат врагов, что на них "возят воду", когда, используя их обидчивость, ими начинают управлять злые люди. Детям постарше уже можно попробовать объяснить, что, в конце концов, чрезмерная обидчивость - разновидность глупости, что так больше потеряешь, увлеченный "пережевыванием" собственных неудач, пока другие рванут вперед.

Да, "мимозы", случается, закомплексованы. Это бывает, если их действительно унижали, если у них накоплен реальный опыт обид, несправедливости, опыт отвержения сверстниками. В таком случае они - подранки и тем более нуждаются в ободрении, в максимальной включенности в них. Когда школьник путем упорных занятий, с помощью организованной родителями дополнительной работы с репетитором добьется нормальной успеваемости, окрепнет душой, а учителя и одноклассники станут уважать его, когда он действительно будет способен защитить себя, он успокоится, станет добродушнее относиться к подтруниванию над собой.

Словом, организуйте "мимозе" теплый ветер - и она оживет.

Что делать?

Ребенок пришел к вам в слезах и с обидой на других? Прежде всего:

- **Совладайте с собой.**

Да, детский плач и истерика всегда сильно действуют на нервы. Но даже если это происходит в пятнадцатый раз на день, и вы находитесь в общественном месте, не стоит срываться. Сохраните хотя бы внешнее спокойствие и контролируйте свои эмоции - ведь так вы поможете успокоиться ему самому. И вам это гораздо проще сделать, чем вашему малышу.

- **Помогите ему успокоиться.**

Обнимите и приласкайте ребенка, если он не сопротивляется. В противном случае не настаивайте. При объяснениях желательны вашим лицам быть на одном уровне: наклонитесь или присядьте. Погладьте ребенка по голове, сделайте легкий массаж пальчиков - все это поможет ему быстрее преодолеть дурные эмоции.

- **Проявите сочувствие.**

Выразите словами свои чувства, даже если ваш ребенок совсем маленький. И он быстрее успокоится, если поймет, что мама его понимает и ему сочувствует. Повторите несколько раз слова "Ты очень огорчен и расстроен, я понимаю"...

- **Пусть "нельзя" станет "можно".**

Предотвратить детские обиды и истерики вам поможет маленькая хитрость. Это очень просто. Нельзя брать мамин телефон самому, но осмотреть его, пока он в маминых руках - можно. Нельзя есть мороженое во время простуды, а вот сладкий пирог - можно. Безоговорочное "нельзя" почти всегда вызывает у ребенка еще большую обиду, а вот частичное - воспринимается намного легче.

Кстати...

А вот несколько игр для "маленьких мимоз", что помогут им научиться не обижаться друг на друга попусту.

"Обзывалки"

Детей посадите в круг или поставьте по кругу. Они будут передавать друг другу мяч, называя соседа разными необидными словами, например названиями овощей, грибов, фруктов, мебели и т.п. (условия лучше заранее обговорить, какими "обзываниями" можно пользоваться). Каждое обращение пусть начинается со слов: "А ты... мухомор!" Но в последнем круге поменяйте правила - скажите соседу что-нибудь приятное. Например, "А ты... солнышко!" Играть нужно быстро. А ребят предупредить, что это всего лишь игра, и обижаться друг на друга не стоит. 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".

"Дразнилки", как и в предыдущей игре, должны быть не слишком обидными. 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.

Елена Яковлева, семейный психолог.

Российская газета, 5 июля 2012г., № 152.