

# О детских обидах, или как помочь ребенку побороть привычку обижаться

Обида — это нормальная реакция, если она временная, но некоторые дети, словно заклиниваются на этой эмоции. Малыш, который постоянно живет с таким чувством, сам мучается от такой своей особенности. Побороть проблему сложно даже взрослому человеку. Но что делать, если от обидчивости страдает ребенок?

## Основные причины обидчивости ребенка в дошкольном возрасте:

**1. Невнимание**, как со стороны родителей в первую очередь, так и со стороны сверстников, друзей и знакомых. Именно родные люди должным образом не прислушиваются к детским просьбам, просьбам помощи. Не замечают успехи или неудачи маленького человека. Например, мама больше внимания уделяет младшей сестре или папа пришел с работы и совсем не хочет со мной играть. Рисовали рисунок вдвоем с сестрой, а мама похвалила ее, и поцеловала и обняла, а я остался без внимания.

**2. Не оправданные ожидания.** Мы стараемся по возможности, чтобы наши дети были счастливы, и хотим чтобы они всегда улыбались, даем своим детям множества обещаний: «сходим в кино, только ты не плачь», «на выходных обязательно пойдем в аквапарк, потерпи до выходных»... Но вот наступают выходные и волею обстоятельств мы не можем сдержать обещанное. Иногда работа важнее, чем поход на утренник, детский концерт или на линейку первого сентября, так складываются наши житейские ситуации. А ребенок вас ждал, он готовился, ему было необходимо ваше присутствие. Отсюда у ребенка падает самооценка, формируются комплекс ненужности и никчемности, он замыкается в своей обиде.

**3. Несправедливые выводы по отношению к ребенку мы делаем, так ему кажется.** Напроказничали в комнате два брата, а старшему досталось по попе, а младшему ничего не сказали, хотя зачинщиком был именно он. Просили игрушку двое, а дали не мне, а другому. Посмотри, у Димы получается намного лучше кататься на велосипеде, а ты совсем не хочешь учиться. И таких примеров множество, которые дают ребенку и возвращают в нем чувство собственной неполноценности, и сотни раз, убеждают его в том, что его не

любят и не ценят. И что бы он ни сделала, всегда кто-то сделает лучше, так зачем и стараться?

**4. Запреты.** Да, мы запрещаем ребенку многое, и многое позволяем, для его казалось нам пользы. Не купили желаемую игрушку, не разрешили посмотреть еще мультики. Это тоже травмирует маленького ребенка.

**5. Чувство обиды,** так же может формироваться из-за родительского неуважения к маленькому члену семьи. Пусть он мал, но это не значит, что можно его унижать и стыдить.

### **Как же помочь ребенку?**

Как вести себя родителям в подобных ситуациях:

- **Обнимите ребенка,** глаза в глаза поговорите, что его обидело, что по его мнению произошло не так, разберите ситуацию почему так произошло, что можно изменить, а что он понял неправильно.

- \* **Не сравнивайте своего малыша с другими детьми,** это касается его работы, успехов, личных достижений. Он индивидуален и уникален во всем.

**Ни в коем случае не оставляйте ребенка без внимания,** «пообижается все пройдет». Да, дети могут пользоваться обидой в качестве манипулирования родными, но и не стоит забывать, что обиды могут накапливаться и оставаться в нашей душе очень долго, что может иметь

негативные последствия. Так же, частые обиды по любому поводу могут превратиться в привычку.

**\* Учите ребенка выражать свои мысли и обиды** словами, а не плачем или уединением. Иногда окружающие и не подозревают о том, что вас обидели.

После сложившейся у ребенка обиды, например вы не купили ему игрушку, не принимайте ту же модель поведения, ведите себя так, как-будто ничего не произошло, так ребенок быстрее забудет, что обиделся. Иногда обиделся, а потом вспомнил, что обиделся, но уже не помнит, на что именно.

**\* Приучайте ребенка смотреть на проблему глазами других**, так вы разберетесь, почему люди поступили именно так. Поразмышляйте, как бы он поступил на их месте. Учите ребенка понимать мотивы других людей.

Наберитесь терпения и в первую очередь контролируйте себя и свои чувства и эмоции, не срывайтесь на ребенка, как бы вам этого не хотелось. Какой бы выносимой ситуация не была. Держите себя в руках.

Заполните сердце ребенка своей любовью и вниманием!

Обидам там не будет места!

Информацию подготовила: учитель-логопед МАДОУ д/с №162 к.3.

Маслова Кристина Андреевна.

Январь, 2026 год.