ФЕНОМЕН ДЕТСКОЙ ОБИДЧИВОСТИ….

Нередким явлением в практике детского психолога является **феномен детской обидчивости.**

Родители часто высказывают сожаление о том, что не знают, как поступать в ситуациях, когда *ребенок «обижается по пустякам», «сядет, надуется и сидит», «сначала ничего не говорит, а потом уходит и плачет», «замечает только плохое и сразу обижается», «в ситуациях, когда сам понимает, что не прав, обижается и уходит, вместо того, чтобы извиниться».*

Давайте попробуем по порядку разобраться в феномене этого явления. Чаще всего **под обидой понимают** неприятное переживание человеком своего отвержения, обесценивания со стороны других людей.

Каждому человеку, и тем более ребенку, хочется чувствовать себя важным и ценным для близких его людей. Это естественная потребность. У одних она выражена больше, у других - меньше.

Дети, у которых такая потребность выражена сильнее, чем у других, чувствительны к тем посланиям, которые говорят об их нужности, ценности, значимости. **Обидчивость ребенка** – *это свидетельство о том, насколько он раним и уязвим в той или иной области представлений о себе (внешность, черты характера, способности).*

Часто ребенок, у которого достаточно развито внутреннее ощущение своей значимости, может и не заметить оброненной в его адрес злой шутки или усмешки, в то время как другой ребенок словно выискивает только самое плохое о себе. Выискивает то, в чем он неуверен, то, во что он на самом деле…. В ГЛУБИНЕ ДУШИ ВЕРИТ…

Обидчивость как черту характера рассматривают, когда *ребенок видит в нейтральной ситуации угрозу своей значимости и нужности, и обижается в ситуациях, не имеющих реального основания.* В этом случае про обиду говорят – как о реакции на неоправданные (обманутые?) ожидания, в ситуации, когда

ребенок видит то, чего на самом деле нет, приписывает событиям свою оценку и сам на нее же и обижается.

В буддизме говорят, что все страдания от ожиданий. Интересно, откуда же берутся эти неадекватные ожидания, которые сами же потом и приводят к разочарованию, обиде и другим неприятным переживаниям. Разберемся, какие особенности взаимодействия взрослых с ребенком способствуют тому, что он начинает приписывать к реальности неадекватные требования, страдая от их же не осуществленности.

Опыт отношения ребенка с миром формирует в нем картины того, что можно от него ожидать. Рассмотрим, какие послания ребенок считывает из разного опыта общения с родителями. Когда родители подавляют, не принимают индивидуальные особенности ребенка. Можно выделить некоторые общие природные особенности детей, склонных часто обижаться: эмоциональная чувствительность, ранимость, выраженность чувства Я. У таких детей ярко выражена потребность в эмоциональной привязанности, принятии, любви, признании близкими людьми. Если родители не принимают эти особенности ребенка, они подавляют его потребность в безусловном принятии, демонстрируя, что принимают его только тогда, когда он соответствует их требованиям. Когда родители не воспринимают ребенка как целостное потенциально независимое существо, они начинают переделывать его (грубо говоря – нарушают его границы), влиять разными способами: часто критикуя, предъявляя завышенные требования, стыдя, лишая эмоционального тепла. В каждом ребенке есть природой заложенное стремление к росту и выражению себя, стремление «к самоосуществлению». Но когда это невозможно, потому что есть риск быть лишенным любви родителя, перед ребенком встает сложный выбор: защита своих границ через проявление агрессии, или сохранение отношений, путем подавления своих желаний и потребностей. В первом случае мы встречаемся с агрессивным поведением детей. Во втором случае - обидчивостью (но не только). Здесь обидчивость и агрессия разные стороны одной медали. Обидчивость – как невыраженное прямо, подавленное

требование или образно говоря «до боли сжатая челюсть» (Ф.Перлз): сжатый рот не может ни выплюнуть, ни откусить, ни прожевать – он ничего не может сделать. Перед каждым родителем стоит задача научиться воспринимать ребенка как отдельную, уникальную в своем развитии личность. Если родители, как в кривом зеркале, отражают не самого ребенка, а свои ожидания (для этого феномена есть такой термин, как «нарциссическое расширение родителей»), наперед зная из своих проекций, что надо ребенку, что он хочет, то у него не формируется внутреннее ощущения «кто я», «какой я», ощущение, что «меня любят таким, какой я есть». Послание, которое он считывает от таких родителей – «я такой, каким меня видят окружающие», «у меня нет права быть другим, хотеть что-то другое». У него нет знания, какой он есть на самом деле. И поэтому такой ребенок становится крайне чувствительным к оценкам других людей, потому что это единственный способ наполнить пустоту своего «я». Ребенок живет как в системе кривых зеркал, не имея возможности заглянуть внутрь и понять, «какой же Я» на самом деле. Поэтому они крайне чувствительны и легко считывают из окружения малейшие намеки на негативную оценку, за которыми стоит страх испытать стыд или отвержение. Что же лежит в основе слабости Я? В книге Ю.Б.Гиппенрейтер написано, что «на дне эмоционального кувшина «лежит самая главная «драгоценность», данная нам от природы — ощущение энергии жизни. Ее можно обозначить словами: «Я есмь!» или более патетично: «Это Я, Господи!». Такое ощущение рождается, когда родители демонстрируют ребенку безусловное принятие и любовь. А систематическое непринятие ребенка (в виде критики, упреков) подрывает у ребенка уверенность в себе, вызывая ощущение ненужности, нелюбимости, отверженности. Не имея опоры, ощущения права быть, ребенок на любые ограничивающие послания из мира начинает реагировать так, будто ему специально хотят причинить вред, обидеть. Он начинает видеть в нейтральной ситуации - действия против него. Не имеет внутренних сил, права в том, чтобы им противостоять или отделять от себя. Кто-то пришел первым, кому-то дали эту игрушку – а ребенок в этом слышит оценку себя, унижение

своего достоинства. И обижается. Когда что-то не соответствует нашим ожиданиям, мы реагируем двумя способами: начинаем злиться, выражаем досаду, гнев по отношению к тому, что не позволяет достичь желаемого. Требуем восстановления справедливости. Или в другом случае – не чувствуем внутреннего права потребовать то, что считаем должным и обижаемся. Потому что за таким отношением стоит установка – я все равно не получу того, что хочу, я не имею Права требовать, потому что тогда на меня обрушится гнев родителя. У родителей всегда есть выбор – или продолжать в ребенке себя или пробовать открывать в нем Другого. pp_01 Важно помогать узнавать ребенку «кто я», «какой я», учить принимать свои слабые стороны, узнавать сильные. Помогая узнавать – мы укрепляем его внутреннее самоощущение. Когда внутренняя позиция, знание о себе сильно, тогда нет места обидчивости. Ведь обидчивость как барометр – показывает «там, где тонко, там и рвется». Когда Родители не верят в способность ребенка справляться с трудностями самостоятельно. Тогда они чрезмерно опекают ребенка, не научая его встречаться с трудностями. Вырастает ребенок, не способный встречаться с отказом, с неудачей, с малейшим стрессом. Он вырастает с ожиданием, что окружающие все сделают за меня. И с установкой «я слаб, и мир мне должен во всем потакать». В первом и втором случае мы встречаемся с трудностью, когда родители не умеют выставлять границы поведению ребенка. Когда родители чрезмерно ограничивают ребенка – у него формируется ожидание «Я не имею права этого требовать». Когда родители не выставляют поведению ребенка никаких границ, потакают всем его желаниям, способствуя завышению ожидания от мира, у ребенка формируется представление «Все мне должны, мир вертится вокруг меня, я самый главный». И в том, и в другом случае внутреннее самоощущение ребенка очень хрупкое, его «Я» слабое и уязвимое. Прибегая к той или другой крайностям, мы однозначно встречаемся с тем, что у ребенка не формируются внутренние границы, и он становится чрезмерно уязвим к оценкам и действиям других людей. Уязвим и неопытен в том, как себя защищать. У ребенка формируется одно представление о мире (например,

«мама должна всегда мне покупать игрушки») – это ожидание основано на опыте, которые родители часто сами же и поддерживают, а потом в один прекрасный момент решают начать с этим бороться. А ребенок-то другого способа жить не знает), а, встречаясь с другим представлением, (например, родительское представление - «ребенок должен обязательно читать в 5 лет»), у него возникает протест на необходимость менять свою устоявшуюся картинку мира. Протест в виде обиды или истерики. Что делать родителям обидчивых детей? 1. Учите ребенка озвучивать свои мысли, желания. Дайте ему понять, что вы не умеете читать его мысли. Часто обижающиеся дети в ситуации напряжения любят изображать маленьких из желания, что родители сами догадаются за них о том, что они хотят, о том, что таким образом они могут избежать родительского отвержения в ответ на своевольные требования и «хотелки». У ребенка часто возникает внутреннее напряжение из-за противоречивых потребностей: потребность отстоять свою картину мира и страх быть отвергнутым. Задача родителей в формировании эмоциональной зрелости ребенка – научить его говорить о своих эмоциях, чувствах, желаниях. Как может ребенок узнать и сказать о том, что с ним происходит, когда он не знает названия своим чувствам и переживаниям? Родители для ребенка выступают неким зеркалом, которое отражает то, что с ними происходит. Практика активного слушания ребенка, так часто описываемая в психологической литературе – это пример того, как помогать ребенку узнавать и озвучивать свои переживания и желания. Важно помнить, что ценность внутреннего мира и позитивное чувство Я ребенка формируются благодаря тому, что родители интересуются внутренней жизнью ребенка. Родители часто могут быть кривым зеркалом, отражая в искаженном виде свои фантазии про ребенка, а не его самого. В желании подвигаться и побегать видят непослушание и специальное «вредничество», в недостатке внимания мамы, проявляющейся в импульсивной ревности к брату/сестре, видят намеренное желание причинить ему/ей вред и т.д. Часто в практике психолог сталкивается с тем, что в семье отсутствует культура чувств. Родители сами не

демонстрируют, как нужно говорить о себе, не знают, как и не умеют это делать. Часто делают за ребенка то, что, как они сами понимают, он хочет, не помогают ему называть, описывать свои желания. Нередко индикатором такого спутанного, смешанного отношения родителей и ребенка является часто употребляемое родителями «мы» в ситуациях, когда это касается только ребенка. 2. Постепенно и последовательно выстраивайте ограничения в поведении ребенка. Важно учитывать то, как мы реагируем в ответ на ограничения ребенка. Возникающая в ответ на ограничение реакция протеста или злости естественна и нормальна. И необходимо понимать, что она должна быть пережита в присутствии принимающего взрослого. Простое, ясное, неоднократное послание «в нашей семьей так не принято» вскоре будет принято ребенком, если родитель найдет место безопасному выражению чувств ребенка (поколотить подушку, глину, порвать бумагу, нарисовать свой гнев). Если же он реагирует агрессией в ответ на агрессию ребенка (включаясь в борьбу за власть «кто кого сильнее»), то это только закрепит протестное отношение или обиду ребенка, не поможет ему осознанно присвоить новое правило, без страха быть наказанным. 3. Как можно конкретнее озвучивайте то, что важно Вам. Говорите о своих ожиданиях ясно и четко. «В нашей семье за столом хлебом не кидают», «Мне не нравится, когда ты обижаешь свою сестру», «Я хочу, чтобы ты начал убирать игрушки через 10 минут». 4. Учите ребенка ставить себя на место Другого. Ребенок по природе эгоцентричен. Особенности его мышления таковы, что ему сложно понять чувства и позицию других людей. Все вертится вокруг моих желаний и интересов. Все вертится вокруг меня. Задача взрослых научать ребенка замечать Другого. Поэтому так важно говорить ребенку о себе, о своих переживаниях. Спрашивайте: «Как бы ты поступил в такой ситуации?» «А как можно еще было бы поступить в такой ситуации», «Если бы ты был на моем месте, как бы ты поступил?» 5. Постарайтесь озвучивать ребенку разные мотивы ситуаций, по отношению к которым он обижается. Ребенок часто видит ситуацию узко: если вы ему запрещаете идти гулять, значит, вы его не любите. Важно, чтобы он слышал

другие мотивы: вы беспокоитесь о нем, или вы ждете, когда он выполнит свое обещание сделать уроки перед прогулкой. 6. При обсуждении с ребенком обижающих его ситуаций помогите ему принять многогранность поступков людей. Если мама не выразила бурное восхищение рисунком ребенка, это не значит, что ребенок плохо рисует, или что рисунок ей не понравился. Помогайте ребенку разрывать слипшиеся однозначные представления «если…-то…». Мотивы поведения людей гораздо богаче, чем можно себе представить. 7. Учите ребенка не копить обиды. Когда чаша эмоций переполнена обидами, другим чувствам не остается в ней места. Практикуйте с ребенком правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи». 8. Ребенок узнает о себе через «кривые» зеркала других людей. Поэтому важно развивать и укреплять его внутреннюю позицию о себе. Важно задавать вопросы: «а ты как считаешь?», «а как ты к этому относишься?» вместо поспешных оценочных реплик, не помогающих ребенку найти и развить свое внутреннее отношение к своей внешности, способности думать, устанавливать контакты, играть, просить о помощи… Спрашивайте у ребенка о его собственном отношении к тому, что происходит. «Ты сам веришь в то, что…» 9. Развивайте юмор, закаляя «хрупкость» ребенка. Способность шутить над собой и другими учит способности принимать и терпимо относиться к несовершенству, неидеальности себя и других. 10. Обсуждайте с ребенком разные способы обходиться с обидой: говорить о ней («Ты обиду не держи, поскорее расскажи, и она растает») когда обида - это реакция на проявление унижения или оскорбления другим человеком – может стоит задуматься, продолжать ли эти отношения. выразить свой гнев по отношению к обидчику в доступной для него форме с помощью фраз «мне важно», «мне не нравится», «мне трудно, когда», «я бы хотел(-а)». А если нет возможности сказать в силу уже случившейся ситуации – нарисуйте с ребенком обидчика или слепите из пластилина и поддержите его в том, чтобы он обратился к этому образу, выражая свои чувства. беседовать с ребенком о том, что в ситуации, которая чем-то не устраивает, люди могут реагировать разными способами: как «жертва»

(прятаться, обижаться, жаловаться или молча копить обиды) или как «смелый человек», который пробует говорить о том, что ему важно и пробует договариваться. поговорите с ребенком о том, что «некрасивые» поступки других – это не повод для страданий и обид на весь мир, это повод взглянуть на окружающих с новой точки зрения и впредь быть осторожнее, зная, что так в жизни тоже бывает. 11. Придумайте сказку про обиду. Например, поделимся популярной притчей про обиду: Притча о картошке и обиде Ученик спросил учителя: - Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким. Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет. - Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет. - И это всё? - недоумённо спросил ученик. - Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился. Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошинами и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой. К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким гадким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах. Ученик пришёл к учителю и сказал: - Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое. Но учитель ответил: - То же самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становиться всё больше. Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой. Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли

тебе этот камень. Наши пороки порождаем мы сами. И нужно ли нам таскать мешок гнилой картошки внутри?

Автор статьи: Алла Булгакова Источник:psy-clinic.ru