

## Что же такое обида? И какие причины обид?

**Обида** – это негативное чувство, которое возникает, когда человеку кажется, что кто-то задел его Эго. Это комплекс чувств и эмоций: разочарование, злость, страх, неуверенность, жалость к себе, раздражение.

Каждый ребенок обижается, каждый взрослый обижается, это нормально. Но обиды бывают разные. Обида может забыться через 2 часа, а может оставить свой след в жизни человека. **Неразрешенная обида**- это всегда выход из колеи, ребенку сложнее сосредоточиться, сложнее соблюдать режим, пропадает гармония.

## Распространенные причины обид:

1. Отвержение взрослыми индивидуальности малыша.
2. Постоянные ограничения проявлений поведения ребенка.
3. Чрезмерная опека родителей.
4. Неоправданные ожидания малыша.
5. Игры, не соответствующие правилам ребенка.
6. Критика и отрицательная оценка поведения малыша.
7. Отсутствие возможности поделиться своими проблемами с близкими людьми.
8. Желание привлечь к себе внимание.



## Рекомендации родителям во избежание чрезмерной обидчивости у своего ребенка:

1. Слушайте своего ребенка.
2. Не игнорируйте обиды ребенка, ему это пережить сложнее чем взрослому в 2 раза.
3. Научите ребенка высказывать свои чувства словами, а не истериками.
4. Позволяйте ребенку высказываться.
5. Соблюдайте режим дня, чтобы ребенок не перевозбуждался.
6. Научите ребенка договариваться, искать компромисс.
7. И конечно проверьте не берет ли ребенок этот пример с вас.

**Как же побороть детские обиды и помочь малышу научиться прощать? Ответ на данный вопрос вы, уважаемые родители найдете в книгах:**

1. Как сделать ребенка счастливым. Записки молодого папы. Олег Ленгов-2017 год.
2. Капризы и обиды. Из серии «Сказочная педагогика». Викор Кротов.
3. Детские психологические травмы и их проработка во имя лучшей жизни. Татьяна Трофименко-2019 год.
4. Обида. Математическая сказка. Малика Икрамова-2019.
5. Прогулка по городу. Рассказ. Алексей гурбатов.

**«Игры-выручайки» от обид**

1. Проиграйте с малышом ситуацию: возьмите его любимую игрушку и представьте, что она обиделась. Спросите у малыша: как помочь игрушке? Правильно ли обижаться?  
Ваш малыш обязательно запомнит то, что говорил игрушке про обиду.
2. «Игры-релаксации»  
Пальчиковая гимнастика, самомассаж отлично помогут ребенку снять излишнюю раздражительность и убрать лишний стресс, которые так способствуют обидчивости.

**ЧТО ТАКОЕ «ДЕТСКИЕ ОБИДЫ»  
ИЛИ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ  
ПОБОРОТЬ ОБИДЧИВОСТЬ?**

