

Обидчивый ребенок



Про обиду в народе говорят, что она "разъедает душу". Человек, который постоянно живет с этим чувством, страдает сам и создает дискомфорт окружающим, волею-неволею превращаясь в изгоя. Справиться с этой проблемой трудно даже взрослому. А как быть, если от собственной обидчивости страдает совсем еще маленький человек?

Что такое обида

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 взрослых, а потом и других детей. 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 непризнанность, 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 тот виноват и ему следует просить прощения или как-то исправиться. Он отворачивается, перестает разговаривать, демонстративно показывает свои "страдания".

Поведение детей в состоянии обиды имеет интересную и парадоксальную особенность. С одной стороны, оно носит явно демонстративный характер и направлено на привлечение внимания к себе. С другой — "несчастные" отказываются от общения с обидчиком, молчат, отворачиваются, уходят в сторону. Подобная реакция используется как средство привлечения внимания к себе, как способ вызвать чувство вины и раскаяния у того, кто обидел. Такая демонстрация своих переживаний и подчеркивание вины другого человека явно отличает поступки обиженного ребенка от агрессивных форм поведения.

Обидели или показалось?

В той или иной мере чувство обиды переживает каждый человек. Однако "порог" обидчивости у всех различный. В одних и тех же случаях (например, в ситуации успеха другого или собственного проигрыша в игре) одни дети чувствуют себя уязвленными и обиженными, а другие не испытывают подобных переживаний.

Иногда обида возникает в ситуациях вполне нейтрального характера. Например, девочка обижается, что подруги играют без нее, но при этом не предпринимает никаких попыток присоединиться к их занятию, а демонстративно отворачивается и со злостью поглядывает на них. Или мальчик обижается, когда воспитатель занимается с его приятелем. Очевидно, что в этих случаях *ребенок приписывает другим неуважительное отношение к себе, видит то, чего на самом деле нет.*

Таким образом, нужно различать *адекватный* и *неадекватный* повод для проявления обиды.

Адекватным можно считать повод, когда имеет место сознательное отвержение партнера по общению, его игнорирование или неуважительное отношение. Также обоснованной можно считать обиду, если ее нанес значимый для малыша человек, 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.

Неадекватность источника обиды и есть тот критерий, по которому следует различать обиду как закономерную и неизбежную реакцию человека и обидчивость как устойчивую и деструктивную черту личности. Закономерным следствием этой черты является повышенная частота проявлений обиды. Иными словами, обидчивыми называют тех, кто часто обижается. Такие люди постоянно видят в окружающих пренебрежение и неуважение к себе, а потому поводов для обиды у них достаточно много. Используя эти критерии в процессе наблюдения за детьми, можно выделить малышей, склонных к обидчивости.

Эта черта ярко проявляется в реакциях ребенка на успехи партнера, на ситуации, когда того хвалят. Обычно подобные факты не вызывают обиды у детей, хотя реакция у каждого ребенка на них может быть разной. Одни как бы не замечают успехов окружающих и пытаются привлечь к себе внимание взрослых (рассказывают о своих достижениях в чем-то другом, сами себя хвалят). Другие активно включаются в деятельность, стремятся выполнить свою работу как можно лучше, превзойти партнера и заслужить похвалу взрослого. А третьи демонстрируют полную растерянность, отворачиваются и вообще

прекращают работу. Последний случай и есть реакция обидчивого ребенка. Восхищение работой другого оказывается для такого малыша настолько невыносимым, что он просто ничего не может делать дальше. В отличие от других, этот ребенок может проявлять сильные отрицательные эмоции: подавленность, беспомощность, может даже заплакать. Дело в том, что обидчивые дети воспринимают чужие успехи как собственное унижение и игнорирование себя, а потому переживают и демонстрируют обиду.



Личностные особенности обидчивых детей

Характерная отличительная черта таких малышей — яркая установка на оценочное отношение к себе и постоянное ожидание положительной оценки, отсутствие которой воспринимается ребенком как отрицание его самого.

Основная трудность обидчивых детей заключается в восприятии окружающих как источника отрицательного, пренебрежительного отношения к ним. Вот весьма показательный пример. Малышам дали задание рассказать что-нибудь о своем друге. Обычно дети, говоря о сверстниках, называют их непосредственные описательные характеристики (веселый, ходит в красной кофточке, красивый, поет, хулиганит и т.д.). У обидчивых детей подавляющее большинство высказываний касаются только отношения других к их особе (дружит со мной или не дружит, делится или не делится, играет или не играет) По существу, героем этих рассказов является не друг, а сам рассказчик. Например: *"Я только с Люсей дружу. Только она меня жалеет, играет со мной в разные игры, рассказывает мне разные истории. А все остальные со мной не дружат"*.

Еще одна интересная особенность обидчивых малышей — фантастический характер их рассказов. Более чем в половине случаев эти дети выдумывают необыкновенных персонажей и нереальные истории. Например, рассказывают о своей встрече с говорящей птицей, о спасении друга от злых чудовищ, о том, как вместе с другом ловили дельфинов и китов и т.п. Своих реальных сверстников они будто не замечают.

В рассказах других детей подобных историй не встречается. Необидчивые дошкольники обычно рассказывают о друзьях из группы детского сада и об обычных событиях из жизни.

Собственные фантазии, в которых обидчивый ребенок обладает всеми мыслимыми достоинствами (силой, красотой, необыкновенной храбростью) закрывают от него реальность и замещают действительные отношения с другими детьми. Оценка своего "я" и отношения к себе замещает для них непосредственное восприятие сверстников и отношения с ними.

Самооценка обидчивых детей достаточно высока и мало отличается от показателей других детей. Однако у этой группы детей наблюдаются значительные *расхождения между тем, как он сам оценивает себя, и как, с его точки зрения, его оценивают другие люди (родители и сверстники)*. Если папа и мама, по мнению ребенка, относятся к нему примерно так же, как он сам относится к себе, то среди сверстников, как ему кажется, эта оценка гораздо ниже. У остальных детей эти различия не столь выражены — они считают, что друзья и взрослые оценивают их примерно одинаково.

Таким образом, 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 в глазах 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. В некоторых случаях они *сами инициируют ситуации, в которых могли бы почувствовать себя отверженными, непризнанными, и, обижаясь на сверстников, получают от этого своеобразное удовлетворение.*

Попадая в конфликтную ситуацию, а порой — инициируя ее, обидчивые дети не пытаются разрешить трудное положение, а как бы "застревают" в ссоре и погружаются в оценивание ее участников. Осуждение одних и оправдание других (главным образом себя) является для них важным занятием, приносящим особое удовлетворение. Такой ребенок с удовольствием подчеркивает, как плохо с ним поступили окружающие, как они виноваты перед ним. Обвинение других и оправдание себя в этом случае становится самостоятельной задачей, более важной и привлекательной, чем разрешение конфликта. Малыш ограничивается осуждением, обвинением обидчика, оправданием "жертвы", и даже не пытается найти какой-нибудь выход из проблемной ситуации. Нередко в качестве решения выступает реакция обиды: "Я обиделся" — констатирует ребенок и уходит в сторону. В отличие от этого дети, не склонные к обиде, в большинстве случаев предлагают либо конструктивные, либо агрессивные решения проблемы.

Общий портрет

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что в основе повышенной обидчивости лежит напряженно-болезненное отношение ребенка к себе и самооценка. Он как бы фиксируется на собственном "я" и отношении к себе со стороны окружающих. Подобная самососредоточенность порождает острую и ненасыщаемую потребность в признании и уважении. Ребенку необходимо непрерывное подтверждение собственной ценности, значимости, "любимости". В то же время малыш приписывает окружающим пренебрежение и неуважение к себе, что дает ему мнимые основания для обиды и обвинения других. Этот порочный круг чрезвычайно трудно разорвать. Ребенок постоянно смотрит на себя глазами других и оценивает себя этими глазами, находясь как бы в системе зеркал. Эти "зеркала" позволяют видеть только самого себя, закрывая окружающий мир и других людей. Дело даже не в том, насколько правильно ребенок оценивает себя и свои возможности, а в том, что эта оценка становится главным содержанием его жизни. Все 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 человек будет ощущать уникальность, бесценность своей личности, и не будет нуждаться в постоянных поощрениях и сравнениях с другими.

В практике дошкольного воспитания распространены и широко используются конкурсы, игры-соревнования, поединки и состязания. Но обидчивым детям лучше не играть в такие игры, поскольку все они направляют внимание на собственные качества и достоинства, порождают ориентацию на оценку окружающих и, в конечном итоге, — неоправданные ожидания и обиды. 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 занимаются своим делом (играют, строят, разговаривают).

Конечно, объяснять все это на словах дошкольнику бесполезно. "Сдвинуть" ребенка с такой "фиксированное" 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 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. **Главной задачей является привлечение внимания ребенка к другому человеку и его различным проявлениям: внешности, настроением, 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 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...

Елена Смирнова Зав. лабораторией психологии детей дошкольного возраста Психологического института РАО, профессор, д. психол. н

Как вести себя с обидчивыми детьми

Обидчивость детей часто объясняется тем, что ребенок неадекватно оценивает ситуацию, считая, что к нему отнеслись несправедливо. Но требовать от ребенка, чтобы он не проявлял свои эмоции, учился подавлять их, нельзя. Задача взрослых при отношениях с обидчивым ребенком – **научить его правильно направлять, проявлять свои чувства.**

Эмоции любого человека возникают в процессе взаимодействия с окружающим миром. Ситуации бывают разные, поэтому надо **научить ребенка адекватным формам реагирования на те или иные ситуации и явления внешней среды.**

Не надо пытаться в процессе общения с ребенком полностью оградить его от ситуаций, которые могут вызвать у него отрицательные эмоции. Это невозможно в повседневной жизни, и искусственное создание «тепличных условий» лишь на время снимет проблему, а через некоторое время она встанет более остро. Вообще, надо помнить о том, что человек не может жить, испытывая только положительные эмоции. Ребенку, как любому другому человеку, нужен динамизм эмоций, их разнообразие. Изобилие одних только положительных эмоций рано или поздно может вызвать скуку.

Чувства ребенка нельзя оценивать и невозможно требовать от него, чтобы «прекратил обижаться» - то есть, перестал переживать то, что он переживает. Попробуйте поставить себя на его место – получится у вас? Кроме того, как правило, бурные аффективные реакции, которые можно наблюдать у детей, - это результат длительного зажима эмоций часто по требованию взрослых.

Вообще, надо помнить, что не существует хороших или плохих эмоций, поэтому, общаясь с ребенком, взрослый должен не запрещать переживание и проявление тех или иных эмоций, а **учить его правильно организовывать свою эмоциональную сферу и проявлять свои эмоции приемлемым способом.**

Для того чтобы научить ребенка этому, можно воспользоваться разными способами. **Можно анализировать моменты из художественных произведений, содержащие описание трудных ситуаций и особенностей поведения в них человека.** Это поможет ребенку лучше осознать свои переживания в аналогичной ситуации и создаст представление о возможных вариантах действия. **Можно также рассказать детям что-то из своего собственного опыта и обсудить с ними собственные эмоции и способы их проявления и разрешения трудной ситуации.**

Очень полезны проигрывания ситуаций с демонстрацией различных способов поведения (например, ситуации, когда подруга говорит что-то обидное). При этом необходимо обсудить особенности поведения участников ситуации, их переживания.