



*Каждый из нас время от времени на кого-то обижается, но даже взрослому нельзя оставаться в таком состоянии надолго, так как обиженный человек по-настоящему страдает.*

*А для ребенка все обстоит куда серьезнее - частые обиды могут развить комплексы и страхи у малыша...*

*Задача родителей — научить свое чадо пониманию и прощению, чтобы обидчивость не осложнила его жизнь в будущем.*

В возрасте от двух до пяти лет обиду может вызвать любой запрет со стороны родителей и других взрослых. Мама не разрешает садиться в лужу, не дает съесть всю коробку конфет, запрещает трогать раскаленную плиту...

Здесь придет на помощь сведение запретов к минимуму. Решите, что для вас действительно важно, установите для себя и ребенка четкие правила поведения, объясните их малышу и строго следуйте им. Прежде всего эти правила должны касаться безопасности и здоровья ребенка. Разъясните малышу, почему вы не разрешаете ему что-то, и предложите альтернативу. Всю коробку конфет съесть нельзя, потому что заболит животик, но можно взять несколько и угостить остальных родных. Прыгать по воде нельзя в легких ботинках, потому что ноги промокнут, и придется идти домой, но можно надеть резиновые сапоги и всласть погулять по лужам. А вот раскаленную плиту нельзя трогать никогда, потому что это очень-очень больно.

**Все чувства необходимы:**

**они помогают нам разбираться в желаниях и удовлетворять их.**

**Поэтому важно научить ребенка понимать свои чувства и конструктивно их выражать:**

➤ **Не игнорируйте переживания ребенка**

- Ты расстроился, потому что Паша засмеялся, после того как ты проиграл.

Вы как бы сообщаете ребенку «Вот что с тобой произошло. Я тебя понимаю».

- **Объясните ребенку, почему вы так поступаете**  
- Ты обижен, потому что я прошу тебя уходить с площадки. Но мы записаны на прием к врачу.
- **Предложите способ решения проблемы на будущее или придумайте его вместе с ребенком**  
- Мы придем на площадку завтра, и ты поиграешь.
- **Дайте ребенку время принять ситуацию, пережить огорчение, отпустить злость**
- Спокойно сопереживайте, побудьте с ним в его чувствах. Переживите обиду вместе с ребенком.
- **Научите ребенка говорить о своих переживаниях**  
В этом поможет личный пример — говорите о своих чувствах. Например: «Я рад за тебя» (когда ребенок получил в школе высокую отметку). Или: «Я злюсь, когда ты обзываешься на брата».

**Обида — сложное чувство.**

**Но с ним вполне можно справиться. А заодно научить ребенка понимать, называть свои переживания и искать решение в трудной ситуации.**

