

## Возрастные психологические особенности дошкольника от 3 до 6 лет

### Повышенная обидчивость

Обида — состояние огорчения, оскорбленности вследствие несправедливых упреков<sup>1</sup>.

Обида — 1) оскорбление, огорчение, причиненное кому-либо несправедливо, незаслуженно; чувство, вызванное этим оскорблением, огорчением; 2) в психопатологии — необоснованное приписывание кому-либо вины в собственных неудачах, ошибках, вызванное болезненными причинами<sup>2</sup>.

#### Родителям

Обида — это реакция на несоответствие ожиданий человека и действительности, а обидчивость — свойство личности переживать обиды в разных значимых для личности ситуациях.

Обидчивость в дошкольном возрасте может быть следствием других проблем, например, трудностей адаптации.

Рекомендации родителям по преодолению повышенной обидчивости у ребенка:

1. В случае если ваш ребенок часто капризничает или обижается, необходимо определить причину этого состояния.

2. Постарайтесь выразить свои эмоции конструктивно, объяснить ребенку, что чувствуете вы в ситуациях обиды, что чувствовать обиду — это нормально. Совместно определите время, когда будете готовы обсудить ситуацию.

3. Постарайтесь обеспечить ребенка безопасными и комфортными условиями в момент проявления сильных эмоций, предложите свою помощь, воду, спокойное место и др.

---

<sup>1</sup> Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.

<sup>2</sup> Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. М.: Джангар, 2012. 864 с.

4. Предложите ребенку описать его состояние, выразить словами то, что он чувствует, разобраться в причинах происходящего. Если он затрудняется ответить на вопросы, предложите ему варианты.

5. В случае если обида связана с отсутствием возможности что-то получить, предложите ребенку альтернативу.