**Методические рекомендации**

**для родителей**

**Как научить ребенка не обижаться**



Ксожалению, подростковый возраст — это период наиболее острого переживания обид. Подростки эмоционально реагируют на любую мелочь плачем, криком, проявлением агрессии.

Очень важно в этом возрасте, научить ребенка не накапливать обиды в сгусток негативных эмоций, не обижаться.

***Для этого посоветуйте придерживаться нескольких правил:***

1. Очень важно признать в себе обиду и не заниматься самокопанием. Необходимо сосредоточиться и высказаться обидчику, открыто "в глаза” или в письменном виде.

2. Можно обиду подробно описать. Затем, необходимо посмотреть на ситуацию со стороны обидчика и письменно составить "сценарий”, но уже с другими действующим лицами (наоборот).

3. Если чувство обиды преследует очень часто, необходимо вести записи в дневнике обид.

Перенесение обиды на бумагу, поможет провести размышление над ситуацией с подключением логики, а не только эмоций.

Подросток должен научиться правдиво, отвечать на вопросы:

***"Почему слова обидчика меня так задевают?***

***Как события будут развиваться дальше, и с какими последствиями для каждой из сторон?»***.

Откладывая запись, ребенок может временно отстраниться от проблемы, а потом "свежим” взглядом осмотреть подробности конфликта заново.

**Главное решительно настроиться на борьбу с обидой, и она обязательно отступит!**