

Если ребёнка обижают

Не важно из-за чего расстроен наш ребенок – у него что-то отобрали, одноклассник отказался встать с ним в пару, его не принимают в игру, не пригласили на день рождения, дразнят... Ребенок переживает любую из этих ситуаций болезненно, ему необходимы поддержка, совет. Как предотвратить разочарование и боль самого дорого человечка? Учить ли ребенка давать сдачи или самим защищать его?

Ребенок, неспособный себя защитить, - это, чаще всего тот, чья мама (или даже оба родителя) не умеют защищать себя сами. А ребенок растет, опираясь на модели поведения близких.

Защищать других легче, и, конечно, родители стараются защитить своих детей от нападков сверстников. Одни лично встают на защиту своего чада, другие пытаются подготовить ребенка к жизни в коллективе развивая его физически, отрабатывая удары, приучая его к независимости. К сожалению, это часто усложняет, а не упрощает жизнь ребенка. Нельзя изначально заставить ребенка чувствовать себя независимым от мнения окружающих. Только почувствовав себя «таким как остальные», то есть ничем не хуже других, ребенок приобретает столь необходимую ему уверенность. И только после этого готов перейти к следующей стадии развития личности – желанию подчеркнуть свою индивидуальность

Давая своему ребенку явные послания: «Надо давать сдачи! Что ты трусил?», тревожные и трепетные родители предлагают детям десятки неявных: «не надо никого обижать», «надо попытаться договориться», «злиться – плохо», «лучше уступи, чтобы не было проблем», «да что с ними связываться» и так далее. Из неявных посланий ребенок выносит несколько установок о себе и окружающем его мире: «я – не важный, важнее другие с их потребностями и желаниями», «если я злюсь, я – плохой, и меня не будут любить», «конфликт – это всегда плохо, надо его избегать», «лучше перетерпеть, чем отстаивать, защищаться».

Очень трудно защищать себя, если вы не только не в ладах со своей агрессией, которая нам, главным образом, для этого и дана, но и если вы не ощущаете своей ценности. Ведь защита себя – это усилие, это вызов, это риск, и вам будет трудно на него пойти, если вы не цените свою личность, за права которой боретесь.

Учите ребенка уважать себя, иначе ему будет трудно защищать то, что он не уважает.

Агрессия – это далеко не всегда крик, драка, нападение. Говоря кому-то «нет», мы проявляем агрессию, потому что ставим границу на пути желания другого человека. Запрещая нашему ребенку проявлять агрессию, мы не научаем его говорить «нет», а это очень важное для него слово определяющее рамки, те самые границы личности.

Неагрессивные дети – это не только дети, неспособные себя защитить от чужой агрессии, не только люди, которым потом всю жизнь будет очень непросто отказывать кому-то, это еще и дети, которым будет трудно реализоваться по жизни, потому что любое заявление о себе, продвижение себя – это агрессивное взаимодействие со средой. А для такого ребенка все это под большим запретом.

Правила психологической самообороны

1. Не поддаваться на провокации.

Объясните ребенку, что он может и должен уметь отказать сверстнику, если ему неприятно или не хочется что-то делать. Учите его говорить «нет» и не поддаваться на провокации со стороны сверстников.

2. Не дать застать себя врасплох. Действуйте по принципу: предупрежден – значит вооружен.

Подготовить ребенка к жизни в коллективе можно **разыгрывая** сценки, демонстрируя ему виды агрессии (обзывания, отбирание вещей) и вынуждая ребенка защищаться. Это позволит ребенку отработать тактику поведения, подготовиться к нападению. Родители должны подсказать наиболее приемлемые выходы из конфликта.

3. Уметь ответить. Во многих конфликтах важно, чтобы последнее слово осталось за ребенком – это позволит ему «сохранить лицо» в неприятной ситуации и избежать дальнейших нападков. Конечно, здорово, когда ребенок может экспромтом остроумно поставить на место задиру. Однако мы и сами знаем, как сложно бывает в ответ на грубость и хамство не растеряться и достойно отреагировать. Если момент упущен, можно подготовиться к следующему нападению, обычно репертуар нападающих предсказуем. Нет ничего страшного, если вы с ребенком заранее придумаете несколько ответов на обзывательства. Главное не **что** ребенок скажет, а **как** он это скажет. Лучшая защита – спокойная, насмешливая интонация. И объясните ребенку, что драться в этой ситуации бесполезно – только раззадоривать дразнящих.

4. Менять тактику поведения. Разберитесь с ребенком типичный конфликт со сверстниками. Обычно ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме, каждое его действие предсказуемо – в этом особая радость для преследователей. Предложите ему в следующий раз на стандартные обстоятельства реагировать неожиданным для задиры образом, то, возможно, сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку посмотреть в глаза обидчикам и спокойно спросить: «Ну и что?» или начать смеяться вместе с ними. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают и испортить им все удовольствие. Ребенок должен быть готов к тому, что обидчики попытаются вернуть «игру» в прежнее русло и не сразу отстанут от него. Возможно, они тоже попытаются изменить тактику поведения. Вмешательство взрослых будет необходимо, если обидчики перейдут к более серьезным действиям.

5. Не быть пассивной жертвой. Сверстники часто испытывают товарища «на прочность». Обычно приставать к ребенку начинает кто-то один – «забрасывает пробный мяч» - толкнет, проходя мимо, сбросит с парты вещи, обзовет. Дать отпор важно именно на этом этапе. Объясните ребенку, что иногда полезно ответить обидчику тем же – грубостью на грубость, а иногда и ударом на удар.

Но главной и самой надежной защитой для ребенка является чувство собственного достоинства и уверенность в себе, а родительская любовь и поддержка – самые надежные союзники на этом пути.

Как помочь ребенку наладить отношения со сверстниками в школе

Не надо бояться конфликтов со сверстниками – они неизбежны. Надо быть готовым к тому, что дети могут испытывать неприязнь к вашему ребенку, или будут к нему равнодушны. Подготовьте ребенка к тому, что не все окружающие будут его любить, кому-то он может быть неприятен, кто-то с ним не согласен, кто-то на него обижается, кому-то мешает.

Задача родителей обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать ребенку розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка.

Необходимо всячески способствовать участию ребенка в общих мероприятиях, поездках

Эффективному взаимодействию с окружающими ребенка могут научить, только родители. Ведь наиболее важным является тот пример, который подают родители детям, общаясь с другими людьми. Именно родители могут помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство.

Мы и наши дети уникальны, особенны, неповторимы, и мы должны проявлять то, что в нас есть, не жертвуя собой, не отказываясь от своих идеалов и желаний, а ценя, уважая и защищая свою уникальную личность тогда, когда это потребуется.