

Информационный материал
для родителей «Если ребенка обижают в школе»
(подготовлен педагогом-психологом МБОУ лицея №1, Власовой О.С.)

Одно из самых заветных желаний всех родителей — чтобы ребенок прекрасно ладил с окружающими. Однако пугающий рост агрессивности превратил реальность в кошмарный сон: многие дети сегодня подвергаются словесным, эмоциональным, сексуальным или физическим преследованиям со стороны других детей. Статистика свидетельствует, что агрессивность не просто растет, а становится более жестокой. И хотя мы не в состоянии защитить ребенка от боли, которую приносит такой опыт, мы можем снизить вероятность того, что наш ребенок станет жертвой. Исследования показывают, что лучший способ помочь своему ребенку — это снабдить его приемами, с помощью которых он сможет противостоять преследованию со стороны обидчика, задиры.

Прежде всего, обратите внимание на свое собственное поведение. Становитесь ли Вы жертвой или готовы постоять за себя? Поведение жертвы приобретает. Так, может быть, стоит пересмотреть свое поведение, поскольку Вы служите примером для своего ребенка? Если да, то что Вы собираетесь предпринять? По наблюдениям психологов, застенчивость, стеснительность можно назвать возрастными качествами, свойственными скорее детям и молодежи. Обычно, они проходят годам к 23-25. Однако это не означает, что человек преодолел свою неуверенность, просто он научился вести себя в обществе, более умело пользуется правилами вежливости. Если Вы сами теряетесь в сложных ситуациях, не знаете, как себя вести в случае агрессивного нападения, есть смысл подумать о посещении тренингов уверенности для взрослых – сейчас довольно много психологических и психотерапевтических центров такие тренинги проводят на весьма хорошем, высоком уровне.

Поговорите с другими родителями о том, насколько распространены подобные преследования в вашем районе, школе. Узнайте, подвергались ли их дети преследованиям, с чьей стороны, из-за чего это происходит, и что они делают, чтобы помочь своему ребенку. Если агрессия — это проблема в школе, где учится Ваш ребенок, подумайте о создании родительской группы для обсуждения Ваших тревог с администрацией и учителями.

Некоторые конкретные шаги, которые Вы можете предпринять, чтобы помочь своему ребенку противостоять преследованию со стороны задиры.

1. Слушайте с сочувствием и собирайте факты. Первый шаг чаще всего самый сложный для родителей: спокойно, не перебивая, выслушать историю своего ребенка. Ваша задача — понять, что случилось, где и когда это произошло, как часто это происходит, кто в этом принимал участие, пришел ли кто-нибудь на помощь, и почему это случилось с Вашим ребенком. Эти сведения помогут Вам найти лучшее решение для Вашего ребенка в борьбе с мучителем. Ведите учет этих происшествий на случай, если Вам придется встретиться с директором или завучем школы, родителями задиры или органами правопорядка.

Выражайте сочувствие своему ребенку и воспринимайте серьезно его жалобы. Убедите его, что он ничем не спровоцировал это происшествие и что Вы поможете ему почувствовать себя в безопасности. Ни в коем случае не осуждайте и не преуменьшайте его переживания, говоря: «Тебе нечего бояться», «Не волнуйся». Терроризирующее преследование пугает и унижает. Если Вы подозреваете, что вашего ребенка запугивают, но он ничего не говорит Вам, ознакомьтесь с некоторыми возможными признаками этого. Отметьте те, которые можно отнести к вашему ребенку.

Признаки, указывающие на то, что Вашего ребенка терроризируют:

- необъяснимые синяки или царапины, порванные вещи.
- необъяснимая пропажа игрушек, школьных принадлежностей, вещей, школьных завтраков или денег.
- нежелание идти в школу, намерение остаться дома.
- внезапные приступы мрачности, замкнутости, проявления поведения, не свойственного ребенку.
- головные или зубные боли, беспокойство.
- проблемы с засыпанием, кошмарные сны, недержание мочи, переутомление.
- проявление агрессии по отношению к братьям или сестрам, младшим детям.
- приступы голода по возвращении из школы (деньги на обед или сам обед могли отобрать).
- боязнь остаться в одиночестве или нежелание отойти от Вас ни на шаг.

Поговорите с ребенком, если подозреваете, что существует такая проблема: он может стесняться первым рассказать о ней. Затем решите, нужно ли Вам обращаться в школу со своими тревогами. Не обещайте ребенку, что Вы об этом никому не скажете: возможно, Вам придется вмешаться, чтобы защитить его.

2. Продумайте, как обеспечить безопасность ребенка. Основываясь на имеющихся у Вас сведениях, Вы должны продумать, как уменьшить вероятность того, что Ваш ребенок пострадает. Вот несколько советов, которыми можно с ним поделиться в зависимости от ситуации.

* *Всегда быть рядом с кем-то.* Запугивание обычно происходит в момент, когда никого нет рядом, поэтому посоветуйте своему ребенку быть всегда рядом с кем-нибудь во время обеда, перемены, в коридорах и на открытых площадках. Это значительно повысит безопасность.

* *Выйти из ситуации.* В большинстве случаев это самый безопасный выход. Не отвечать ничего задиру и избегать зрительного контакта. Если есть возможность, начать двигаться в сторону взрослого, группы людей или детей постарше.

* *Не отвечать на агрессию.* Попросите его не давать сдачи; это только повысит вероятность того, что ребенок пострадает. Многие дети имеют при себе какое-либо оружие (например, перочинные ножи, пневматические пистолеты), поэтому ответный удар необходимо использовать только в безвыходной ситуации.

* *Наметьте альтернативный путь домой.* Определите, когда и где происходит запугивание, и найдите безопасный маршрут. Если ребенок ездит на автобусе, поменяйте вид транспорта. Если это парк, пусть ребенок обходит его стороной.

* *Научите ребенка рассуждать здраво.* Объясните ему лучшее правило безопасности: всегда действуй так, как подсказывает инстинкт. Если ребенок чувствует, что он в опасности, пусть быстро убегает — бросит портфель и попытается скрыться.

* *Расскажите об этом другому взрослому.* Решите для себя, кому об этом можно рассказать: тому, кто воспримет эту информацию серьезно, разберется с задирой, защитит ребенка и, если необходимо, не выдаст его имени.

3. Воспитывайте у ребенка уверенность в себе. Что Вы в состоянии сделать, чтобы Ваш ребенок стал более уверенным? Поощряете ли его к самоутверждению и самостоятельности или же воспитываете в нем уступчивость и зависимость? Говоря ребенку: «Заставь его прекратить это», Вы ничем не поможете. Задиры редко просто так отступают, поэтому предложите ребенку конкретный способ справиться с задирой, если ему придется снова с ним столкнуться (хотя, конечно, лучше, чтобы этого не произошло). Затем отрепетируйте с ребенком те из перечисленных приемов, которые, по его мнению, помогут ему в этой ситуации.

* *Оставайся спокойным и не реагируй.* Задиры любят чувствовать свою силу и осознавать, что они хорошо знают, за какие веревочки нужно дергать. Поэтому не позволяй задиру понять, что он расстроил тебя. Представь, что на тебе специальные «задирозащитные» доспехи, которые отражают его насмешки, и ты не выглядишь испуганным.

* *Не веди себя как жертва.* У детей, которые ведут себя уверенно, вероятность подвергнуться преследованию намного ниже. Держись прямо с высоко поднятой головой, чтобы казаться более уверенным и менее уязвимым.

* *Говори «нет» уверенно.* Когда ты разговариваешь с задирой, твой голос должен быть сильным и уверенным (и никогда — хныкающим, ноющим или испуганным). Отвечай отказом на его требования или скажи, что тебе не нравится то, что он делает, и что ты не собираешься мириться с этим. Продолжай повторять, пока не увидишь взрослого, который сможет помочь тебе.

* *Используй уверенный взгляд.* Отрепетируйте твердый пристальный взгляд, направленный прямо на задиру, чтобы создалось впечатление, что ребенок владеет собой и не волнуется.

* *Научись возражать.* Чаще всего запугивание происходит в словесной форме, в виде оскорблений и пр. Помогите своему ребенку правильно реагировать на словесные запугивания, прежде чем они перерастут в физическую расправу. Вот несколько возможных стратегий:

- Задавать обидчику вопросы, то есть отвечать на оскорбление требовательным вопросом «Почему ты сказал это?» или «Почему это ты захотел сказать мне, что я тупой, толстый или еще какой-то там, и обидеть меня».

- Пользоваться формулой «Я хочу». Специалисты по общению предлагают научить ребенка обращаться к мучителю со слов «Я хочу» и твердо излагать, чего он хочет: «Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое» или «Я хочу, чтобы ты перестал меня дразнить». Главное — сказать это твердо и убедительно, а не безвольно.

- Соглашаться с задирой. Подумайте о том, чтобы помочь ребенку придумать фразу, выражающую согласие с задирой, и при этом, не унижающую себя. Вот пример.
Задира: Ты тупой
Ребенок. Да, я такой, и у меня это хорошо получается.

- Смеяться, когда дразнят. Каждый раз, когда дразнят, отвечать, но не дразнить в ответ самому. В таких ситуациях часто прекращают дразнить, потому что ребенок дает обидчику понять, что это его не задевает (даже если это не так). Предположим, обидчик сказал: «Ты дурак». Ребенок отвечает одной из отрепетированных фраз: «Ну и что», «Да что ты», «И что дальше?» или «Спасибо, что просветил меня». Исключительно важно, как ребенок произносит эту фразу. Это должно быть отрепетировано и произнесено с минимумом эмоционального накала.

4. Повышайте самооценку. Как отвечает Ваш ребенок задиру? Вероятно, он не сможет дать Вам исчерпывающий ответ, поэтому наблюдайте за его общением с окружающими. Может быть, он делает что-то, что повышает вероятность стать жертвой? Возможно, какие-то его черты привлекают задиру? Исследования,

проведенные психологами, показали, что один из самых сильных страхов ребенка после потери стабильности в семье — это ударить в грязь лицом перед сверстниками. Запугивания сильно влияют на самооценку ребенка, так что подумайте, как ее повысить. Вот несколько подсказок.

* *Обучите ребенка боевому искусству.* Некоторые дети считают, что занятия восточными единоборствами, боксом или тяжелой атлетикой помогают повысить самооценку. Может быть, это относится и к Вашему ребенку? Некоторым родителям представляется, что, обучаясь единоборствам, ребенок сам станет агрессивнее, драчливее, однако этого практически никогда не случается – просто улучшается физическое развитие ребенка и повышается его самооценка.

* *Развивайте у своего ребенка умение общаться.* Если задира пристает к Вашему ребенку, потому что у него не хватает навыков общения, развивайте их, а затем найдите группы, где он сможет применить новые знания.

* *Найдите друга.* Помогите своему ребенку приобрести хотя бы одного друга.

* *Развивайте талант.* Найдите занятие — хобби, увлечение, спорт, кружок, — которое нравится Вашему ребенку и в котором он сможет преуспеть. Затем помогите ему совершенствоваться в нем, чтобы повысить самооценку.

Бывают моменты, когда мы не имеем права перекладывать всю ответственность на ребенка, чтобы прекратить преследование со стороны задиры. Это касается случаев, когда вмешательство взрослого может оказаться *единственным* выходом из ситуации. Чтобы Ваш ребенок не пострадал, прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Если такая вероятность существует, вмешайтесь – обратитесь к администрации школы, поговорите с самим обидчиком, его родителями (спокойно и уверенно, без оценок опишите им происходящее, скажите, что это должно прекратиться немедленно, иначе Вы обратитесь в милицию), если все перечисленное не привело к улучшению ситуации, действительно обратитесь за помощью к участковому милиционеру. Не стремитесь сами наказать обидчика, это покажет ему, что Вы - сторонник силовых методов, а значит, лучший способ Вам отомстить – еще больше атаковать Вашего ребенка. Кроме того, у него появится возможность заявлять, что это именно Вы на него напали, требовать привлечения Вас к ответственности (поскольку Вы – взрослый).