

Памятка



Как уберечь ребенка от агрессии сверстников

Большинство школьников время от времени становятся жертвами агрессивных действий (их толкают, чтобы отнять что-либо, они становятся жертвой пренебрежения со стороны другого человека и т.п.). Можно выделить несколько видов пренебрежения, которые делают школьную жизнь ребенка сложной:

1) *Травля* (не дают прохода; оскорбляют; бьют, ставя целью месть, развлечение и т.д.).

2) *Активная неприязнь* (возникает в ответ на инициативу, которую проявляет жертва; дают понять, что «жертва» никто и ее мнение ничего не значит; делают «козлом отпущения»).

3) *Пассивная неприязнь* (возникает в определенных ситуациях: когда надо кого-то выбрать в команду, для игры, сесть вместе за парту. Дети отказываются: «С ним (ней) не буду!»).

4) *Игнорирование* (просто не обращают внимания, не замечают; забывают; ничего не имеют против, но и не интересуются).

Родителям надо насторожиться, если ребенок:

- неохотно идет в сад (в школу, на занятия в секцию или студию) и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается с занятий подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из сверстников, с которыми вместе проводит много времени (на занятиях, в школе);
- очень мало рассказывает о том, что происходит в школе;
- внезапно и (как кажется) ни с того ни с сего отказывается идти на занятия, в школу;
- если школьник не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;

— если все в классе (группе) сдружились, а ваш ребенок одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Пора бить тревогу:

- если вы обнаруживаете на теле ребенка синяки и царапины, происхождение которых он не может внятно объяснить (говорит, что упал, путается в объяснениях);
- если у ребенка начинают пропадать вещи (игрушки, карандаши, ручки), а он говорит, что потерял;
- если у всегда аккуратного ребенка начинают часто рваться тетради и книги, ломаться линейки и ручки;
- если вдруг выясняется, что любимый фонарик ребенок подарил неизвестному вам Петьке («он мой друг, ты его не знаешь»);
- если ребенок начинает «терять» карманные деньги или неожиданно просит вас дать ему больше, чем обычно.

Все это может быть результатом шантажа и запугивания.

Срочно реагируйте, если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают. Прежде всего, оградите ребенка от общения с обидчиками. Разбираться с обидчиками – не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит, – они выберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего, ему придется сменить окружение и заново учиться не бояться сверстников и доверять им.

Как уберечь ребенка от агрессии со стороны ровесников:

1. Все время держите руку на пульсе того, что происходит с ребенком. Он должен быть чем-то занят. У него должно быть что-то, на что он сможет опереться. Какое-то увлечение, которое будет подпитывать самооценку.

Быть в чем-то успешным — это хорошо. Но здесь речь идет не об учебе, потому что если ребенок очень много уделяет времени учебе, он тоже может стать одним из тех, кто будет изолирован.

2. Разговаривайте с ребенком — о чувствах, о том, что произошло, делиться переживаниями. Рассказывать, что такие случаи агрессии могут быть. Родители могут обсудить с ребенком случай с избиением, который попал в СМИ. Спросить, как он к этому относится, обсудить действия агрессора, жертвы и тех, кто только наблюдал. То есть вывести этот вопрос из тени.

3. Научите ребенка защищать свои границы. Если в семье родители подавляют ребенка, командуют им, как ребенок научится говорить «нет» и не подчиняться другим? То есть умение говорить «нет» и отстаивать свою позицию очень важно.

Для примера. Если ребенка дразнят «ботаном», один из способов реагирования на такую агрессию — согласие. Надо сказать «Да, я люблю учиться. И что? Я много в это вкладываю. И что?»

Также здесь важно умение адекватно реагировать на агрессию. «Мне это не подходит», «Мне не нравится, как вы со мной так общаетесь. Прекратите это». То есть быть одновременно и твердым, и не обзываться в ответ.

4. Повышение самооценки. Родители могут поддерживать ребенка, замечать в нем хорошие качества, чтобы ребенок как личность имел ценность. Важно развивать положительные качества. Представьте, если бы все родители говорили своим детям о том,

что надо уважать других людей, других детей, то таких случаев с избиением было бы меньше.

5. Будьте опорой для ребенка, положительным примером и тем, кто рассказывает, как все устроено в мире.