

Тема номера: «Что делать, если ребенка дразнят»

Дразнилки довольно часто используют школьники, и это не всегда добрые шутки над неуклюжей одноклассницей или невнимательным соседом по парте — порой насмешки несут в себе угрозы унижить и обидеть, намерение довести до слез, используя обидное прозвище.

Даже самый уверенный в себе ребёнок, живущий в любящей семье, может стать объектом дразнилок. А ребёнок, которого постоянно дразнят и обзывают, может испытывать трудности в учёбе, не верить в свои силы, пытаться пропускать занятия всеми правдами и неправдами, чтобы избежать травмирующих ситуаций. Он начинает и сам смотреть на себя как на ущербного.



Что должно насторожить

Если ваш сын или дочка стали вдруг замкнутыми, часто пребывают в плохом настроении, пытаются найти любой предлог, чтобы пропустить уроки, выведите их на откровенный разговор.

Расскажите о своей обеспокоенности и переживаниях. Дайте понять, что всегда поддержите. По возможности узнайте детали происходящего. Поинтересуйтесь, какой выход из ситуации видит ребенок.

Если ребенок замыкается в себе, плохо идёт на контакт, не стесняйтесь просить помощи у специалистов. Школьные психологи имеют достаточно знаний и опыта, чтобы помочь ребенку не только откровенно рассказать о происходящем, но и вернуть уверенность в себе.

Нужно донести до ребенка, что оскорблять, портить личные вещи никто не имеет права. Если что-то подобное случается, нужно сразу же рассказать об этом взрослым — педагогу, классному руководителю, маме и папе.

Бить тревогу?

Перед тем как бить тревогу, соберите объективную информацию, поговорите с классным руководителем, психологом.

Ищите компромиссы. Зачастую повод для насмешек можно устранить. Так, например, если ваш ребенок носит очки, подберите красивую оправу или купите контактные линзы. Если предметом насмешек стал гардероб, то стоит пересмотреть его, ориентируясь на вкусы ребенка, а не на собственные.

Если ваш сын/дочь отличник, и за ним закрепилась дразнилка «заучка», «выскачка», «подлиза», учите его не вести себя чересчур высокомерно. Если ребенок, наоборот, отстаёт в учебе, помогите ему улучшить успеваемость, наймите репетитора.

Ребенка, которого дразнят, называют «драчуном», следует научить регулировать свои эмоции.

Лучшая защита для ребенка — авторитет в классе. Подумайте над тем, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию, повысить его успеваемость, сделать более интересным его внешность.

Некоторые дети, чтобы заработать себе авторитет, становятся «прилипалами». Они молча переносят все насмешки, выполняют поручения «лидера», считая, что так они смогут продвинуться по «социальной лестнице». Это — неверная позиция. Надо не подчиняться обидчику, а противостоять ему.

Как помочь ребенку, если его дразнят? Кто виноват в происходящем

В первую очередь ребёнку надо объяснить, что если его дразнят, это не с ним что-то не так, а с окружающими. Это они выбрали быть плохими и обзывать. Если бы кто-то систематически специально делал какую-то глупость (разбивал дома чашки/рвал свои тетрадки/как-то ещё вредил

себе), то про такого человека мы бы не думали ничего хорошего.

Важно объяснить ребёнку, что его особенности — это неотъемлемая часть личности и они ни в коем случае не делают его плохим.

Как «постараться не реагировать»

Часто родители советуют «просто не обращать внимания — обидчикам вскоре надоест», но это работает, только если ребёнок действительно сохраняет спокойствие и остаётся невозмутимым. А если за равнодушием легко разглядеть смятение, краснеющие щёки и блестящие глаза — агрессорам становится только веселее. Они удваивают усилия. Тем более что этот спектакль предназначен скорее для публики, которая уж точно не делает вид, что ей всё равно, а охотно подхватывает и смеётся. Пока есть зрители, травля не прекратится.

Поэтому важно учить ребенка саморегуляции. Как?

- Повторяй про себя: «Я тут ни при чем. Это нужно ИМ. Ну а МНЕ не нужно и неинтересно».

- Представь себе, что ты смотришь на ситуацию как бы со стороны, как в кино. Или с высокой горы. Или с балкона.

- Попробуй представить себя героем книги или фильма, которого очень трудно обидеть. Что бы сказал обидчикам ослик из мультфильма «Шрек»? Наверное, что-то вроде: «Как, неужели я вам не нравлюсь? Какой ужас! Даже не знаю, смогу ли я теперь спать спокойно!».

Как не принимать навязанные правила

Главное правило — ни в коем случае не подхватывать навязываемые правила игры и не выдавать ту реакцию, которую зачинщики ждут (плакать, сердиться, огрызаться, кричать, опровергать, доказывать, просить прекратить).

Классический пример: агрессоры берут чужую шапку и начинают перекидывать её друг другу, вынуждая жертву бегать туда-сюда, пытаясь поймать. Надо просто развернуться и пойти домой: велика вероятность, что обидчикам, во-первых, тут же станет неинтересна их затея и они просто бросят ненужную шапку, а во-вторых, они испугаются, что жертва сейчас придёт домой и расскажет всё родителям.

Не искать недостатки

Насмешки и дразнилки — не повод выискивать у себя недостатки. Худых и высоких девочек, например, часто дразнят каланчами, но ведь только с такими параметрами можно стать моделью! Любая особенность человека — это его

«изюминка», формирующая образ, и относится к ней как к недостатку не стоит.

Выглядеть уверенно

Учите ребенка не давать себя в обиду и демонстрировать сильные стороны и уверенность. Уверенный человек ходит с расправленными плечами и ровной спиной, не опускает голову, смотрит в глаза собеседнику, говорит спокойным тоном, а не истерит и не кричит. Эта невербальная коммуникация уже сама по себе может остановить окружающих от попытки придрататься.

Как держать удар

Хорошо бы перевести все в шутку, или засмеяться. Улыбнуться: *«Я так рад, что вам весело!»*. Ещё лучше — *здать свои установки: дать разрешение («Обзывайся на здоровье»), перевести внимание на обидчика («Да, я уже заметил, что тебе нравится говорить так»), задавать вопросы («Оригинально! А ещё что-нибудь есть?»)*.

Конечно, поначалу агрессоров это может воодушевить и они в самом деле будут обзываться на здоровье и демонстрировать, что у них есть в запасе. Но, как правило, такая эскалация не длится долго, потому что обзываться без отдачи — всё равно, что кричать в пропасть.

Чаще всего дразнят детей, которые не уверены в себе. Возможно, стоит **пересмотреть свои принципы воспитания**: чаще хвалить ребенка, не ругать его в присутствии других людей, отмечать его достижения.



Обсудите с ребенком, какие у него есть хорошие качества? Что у него уже здорово получается? Что бы он хотел в себе изменить? Что для этого нужно сделать? Таким образом, и вы, и ваш ребенок узнаете о нем много новой и полезной информации. Такие разговоры будут укреплять ваши с ним отношения, дадут ребенку уверенность, что он всегда может на вас положиться, создадут ему пространство для роста и развития.