

detkityumen.ru

Если ребенка дразнят

Лето - время динамичное, сплошные разъезды и новые знакомства. К сожалению, они не всегда бывают приятными, и может случиться так, что у попавшего в незнакомый коллектив ребенка появляются обидчики. Его начинают дразнить, а иногда и хуже: травить.

КТО ПРИТЯГИВАЕТ АГРЕССИЮ

Можно, конечно, отмахнуться. Не обращай, мол, внимания. Ты ведь не такой, как тебя обзывают, правда? Ну и все, забыли. А не получается! Ведь если человека легко обидеть, значит, он очень неуверен в себе - в этом и кроется главная причина его несчастий.

Робость и застенчивость берут свое начало в самом раннем возрасте, когда ребенку каким-либо способом привили мысль, будто бы он не достоин уважения. И когда в один не очень прекрасный день на такого человека начинают сыпаться удары, он с готовностью их принимает - даже не пытаясь отстаивать свой суверенитет.

В представлении людей, которые постоянно становятся мишенью насмешек, мир изначально враждебен. Эта установка в сочетании с убежденностью в собственной никчемности диктует стиль поведения, который воспринимается склонными к проявлению агрессии детьми как режим наибольшего благоприятствования для начала боевых действий.

Действительно, любитель помахать кулаками, оказавшись рядом с неуверенным в себе товарищем, тут же встречает взгляд затравленного зверька, обещающий полную капитуляцию противника безо всякого сопротивления. Стоп! Это важный момент. Не получив отпора, обидчик, скорее всего, свои вылазки повторит, а агрессивность некоторых детей обусловлена органическими поражениями мозга. Чтобы усвоить какую-либо информацию, им нужен сильный эмоциональный взрыв - например, бурная реакция окружающих на их выходки.

НЕ СПЕШИТЕ СОЧУВСТВОВАТЬ - ЛУЧШЕ НАУЧИТЕ ОБЩАТЬСЯ

Когда видишь, как дразнят ребенка, сердце разрывается. А если этот ребенок твой... Однако психологи утверждают: самое плохое, что могут предпринять взрослые в подобной ситуации - это подчеркивать слабость ребенка, оказавшегося в положении изгоя.

Девочку дразнят в школе - дома она оплакивает свою горькую судьбу вместе с бабушкой. Что совершенно недопустимо. Конечно, ребенку жизненно необходимо тепло родительского дома, чувство защищенности, но зная, что родные принимают его таким, какой он есть, с самого нежного возраста малыш должен набираться реального опыта общения с детьми. И не бояться поражений!

Не бояться упасть. Не бояться быть побитым. А при необходимости дать обидчику сдачи - юнгианская школа психологии считает такой поворот событий вполне естественным. Безусловно, не стоит подогревать ситуацию и настраивать терпящего постоянные унижения ребенка по-боевому, но он должен чувствовать свою силу, а при необходимости и уметь за себя постоять - тем более, что страх оказаться побитым нередко бывает опаснее самих побоев.

Невозможно осваивать мир, держась за мамину юбку, но родители робких детей нередко склонны оберегать своих чад от чрезмерно активных товарищей. Напрасно! Раз тенденция к боязни людей (то есть аутизации)

проявилась, подпитывать ее ни в коем случае нельзя. Наоборот, надо приглашать детей к себе, а чтобы ребенок не переживал из-за возможных неприятностей, быть где-то рядом. Например, на кухне или в соседней комнате - чтобы своим присутствием не мешать подрастающему человеку чувствовать себя хозяином положения. Пусть он общается, играет, делится, ссорится, мирится, самостоятельно решает возникающие по ходу дела проблемы - словом, осваивает самые разные роли, которые пригодятся ему в жизни.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА НЕУВЕРЕННОСТИ

Если маленький человек никогда никого не обижает, не бьет и не обзывает, это еще не означает, что внутренняя агрессивность ему не присуща: он может себя сдерживать, боясь получить сдачи. Или боясь наказания. Или даже боясь выглядеть плохим! При этом ребенок стыдится того, какую месть придумал своему обидчику, то есть мучается не из-за содеянного, а из-за нафантазированного.

Чувство вины давит, и чтобы внутреннее напряжение снять, надо выпустить этого злого духа из бутылки, дав ребенку понять, что за плохие мысли его не отвергнут. Каким образом? Играть, рисовать, выслушивать страшные сны и истории. Летом на пляже создавать песчаные изображения неизвестных существ. "Посмотри, кто это у меня получился!" - "Злой волшебник!" - "А у тебя?" - "Сердитый дядька". Пусть агрессивные фантазии получают материальное выражение в виде расплывчатых песчаных образов! Ребенку будет легче, его страхи потихоньку начнут отступать, мир станет гармоничнее. Вместе со страхами уйдет внутренняя агрессивность, а когда это произойдет, человек перестанет притягивать унижения.

Психологи не советуют прятать игрушечные пистолеты от настроенных по-боевому мальчиков и осуждать их за то, что они играют в войну: подавленная агрессия копится, мучает ребенка, и с течением времени может трансформироваться в склонность к суициду. В игре же все происходит понарошку, тревожность изживается и приходит умение выходить из затруднительных ситуаций.

ЧТО ЖЕ ВСЕ-ТАКИ ДЕЛАТЬ?

Чтобы помочь ребенку, которого дразнят, надо прежде всего изменить его самооценку. Выработать чувство защищенности, доверие к взрослому, который находится рядом. Все это непросто, и без серьезных усилий родителей не обойтись.

Прежде всего зададимся вопросом: что мы чаще делаем - ругаем или хвалим? Один из тестов, которым пользуются психологи для определения взаимоотношений взрослых и детей, это так называемая лестница достоинств и недостатков.

Сначала родителям предлагается нарисовать лестницу отрицательных черт ребенка (верхняя ступень - главный недостаток, далее по нисходящей). Затем - лестницу достоинств. Около каждой ступени прокомментировать, как часто проявляется то или иное качество. Глазами любящих родителей приятных качеств у ребенка бывает несколько раз больше, чем неприятных.

ПОПРОБОВАЛИ ?

Дети, которые не могут дать отпор агрессивно настроенным сверстникам, остро нуждаются в поддержке. Но если дать им внутреннюю опору, они начинают действовать сами, а это наилучший выход из положения.

Не важно, как ответит на агрессию ребенок, смирившийся с ролью жертвы. Не важно даже, ответит ли он вообще - главное, чем она отзовется в его душе. Значит, надо изменить отношение к дразнилкам, которые по существу представляют собой злобную критику. Как только это произойдет, оружие из рук противника будет выбито.

Вечной жертве нападения можно, например, сказать: "Не хочешь драться, отойди. Но если задира равный тебе, почему бы не дать отпор?". Психологи предостерегают от чрезмерного морализирования и советов типа "чувствуй себя выше обидчиков" - главное, чтобы ребенок действовал по внутреннему побуждению и не копил в себе обиды.

Один из очень известных способов помощи детям, страдающим от злобной критики сверстников, это так называемая провокация агрессии. Ее цель состоит в том, чтобы ребенок научился давать сдачи - то есть позволил бы себе то взаимодействие, на которое он никогда не решается. По сути провокация агрессии представляет собой своего рода игру в дразнилки - обзывать обидными словами надо какую-нибудь игрушку или даже самого психотерапевта.

Думаете, рискованно? Но ведь в процедуре участвует не малолетняя шпана, не абсолютные чемпионы по обзывательству среди дошкольного и младшего школьного возраста, а вежливые, культурные дети, которые не умеют достойно отвечать на агрессивные выпады сверстников. Они никогда не выходят за рамки приличий. Чтобы услышать от них мало-мальски подходящий оборот, специалисту приходится их подзадоривать.

Когда внутреннее напряжение выльется вовне и в безопасной ситуации ребенок поиграет с тем, что его травмирует, острота переживаний снимется. Висевшая дамокловым мечом угроза незаслуженной злобной критики перестанет пугать. Человек получит новый взгляд на вещи, новый способ реагирования, и если самые близкие люди будут ежедневно поддерживать его веру в свои силы, он приобретет внутреннюю гибкость и найдет собственные способы выхода из сложных ситуаций.

Консультанты психологи Марина Кукулиева

<https://vk.com>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category142/4590/