ПРАВИЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМООБОРОНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

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 не поддаваться на провокации со стороны сверстников. Например, сыну запрещено выходить за пределы двора. Рано или поздно найдется ребенок, который поднимет на смех «маменькиного сыночка» и попытается взять его «на слабо». Заранее обсудите с ребенком подобную ситуацию. С достоинством выйти из подобной ситуации можно, сказав: «Мои родители очень волнуются за меня. Я дал слово не уходить со двора, а настоящий мужчина должен уметь держать слово».

2. **Не дать застать себя врасплох.** Действуйте по принципу: предупрежден – значит вооружен. Например, мой сын подружился с более старшим мальчиком. Я, зная, каким сын может быть назойливым, его товарищ – вспыльчивым, предупредила сына, что мальчики часто дерутся, если что-то не поделят. И это может быть больно и обидно. Когда на следующий день ребята повздорили и подрались – сын не был шокирован и смог без моей помощи помириться с приятелем.

Если вы ожидаете, что ребенка будут дразнить из-за внешности (например, он рыжий) или необычной фамилии, можете заранее обсудить с ним это. Придумайте вместе всевозможные варианты дразнилок, тогда в исполнении сверстников они прозвучат уже не так обидно.

Подготовить ребенка к жизни в коллективе можно разыгрывая сценки, демонстрируя ему виды агрессии (обзывания, драки, отбирание вещей) и вынуждая ребенка защищаться. Это позволит ребенку отработать тактику поведения, подготовиться к нападению, подсказать наиболее приемлемые выходы из конфликта. И мальчикам, и девочкам полезно побороться с родителями: и побеждать, и терпеть поражение.

3. **Уметь ответить**. Во многих конфликтах важно, чтобы последнее слово осталось за ребенком – это позволит ему «сохранить лицо» в неприятной ситуации и избежать дальнейших нападок. 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. Обиженному ребенку остается только сокрушаться: «Эх! Надо было этой Машке сказать!» 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. Например, если дразнят толстым, можно просто ответить тем же: «Сам такой или а ты - скелет ходячий!». Или дать понять, что его это ни капельки не задевает: «И горжусь этим! Хорошего человека должно быть много! Ты не понимаешь, я не толстый – я солидный». 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.** Разберите 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 Например, на проявление агрессии со стороны сверстников надо отвечать всегда: толкают – не дай себя оттолкнуть, отнимают вещи – не давай отнять, забери их силой. Защищай себя. Не начинай драку первым, но удар ответь ударом, пусть неумелым, но дай понять, что с тобой не так просто справиться. Это позволит ребенку не быть пассивной жертвой, а стать с обидчиком на равных.

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.

Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, энкопорез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.

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. Это не значит, что надо идти у ребенка на поводу и покупать ему «как у всех в классе».

Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.

Необходимо всячески способствовать участию ребенка в общих мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать ребенка из школы даже ради занятий английским или музыкой. Иначе все ребята сдружатся между собой, а ваш ребенок так и будет чужим в классе.

Не старайтесь справиться с ситуацией в одиночку, обязательно привлеките в союзники учителей, школьного психолога и других родителей. Отчитывая обидчика, угрожая ему, или делая выговор его родителям, вы не помогаете, а вредите своему ребенку.

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.

Десять ключей успешного воспитания

350 учителей-инструкторов Международной организации, работающих с трудными подростками и семьями в школах, церквах, социальных центрах Америки, собрались вместе и составили эти 10 правил-ключей, чтобы помочь всем нам.

1. Относитесь к воспитанию неформально. Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточить все внимание на том, что нам сбивчиво рассказывает ребенок, мы слушаем рассеянно, думая о своем. Между тем научно доказано, что дети «скупых» и неумелых в общении родителей плохо себя ведут и чувствуют себя потерянными. Поэтому даже отрицательное внимание (неодобрение, осуждение) лучше, чем холодность и безразличие.

2. Поменьше говорите, побольше делайте. Статистика утверждает: мы даем своим детям до 2000 (!) советов и замечаний в день. Поэтому неудивительно, что наши дети становятся «глухими». Если ребенок, несмотря на ваши просьбы, с завидным безразличием бросает в стирку носки, вывернутые наизнанку, однажды выстирайте их такими, какие они есть. Пусть сам убедится, что в таком виде их невозможно отстирать и высушить. Дела убедительнее и громче слов.

3. Дайте детям почувствовать, что они сильны, легальными способами; иначе они сами найдут нелегальные. А для этого с детьми надо советоваться, давать им право выбирать, покупать, считать деньги, готовить несложные блюда. Двухлетнему ребенку по силам вымыть пластиковую посуду, фрукты и убрать столовые приборы в ящик. Конечно, у вас это выйдет быстрее и лучше, но разве в этом дело? Если вы будете обходиться без помощи детей, вы лишите их возможности чувствовать себя нужными и сильными.

4. Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки. Спрашивайте себя так:

– Что случилось бы, если б я не вмешался?

Если мы вмешиваемся, когда в этом нет необходимости, мы лишаем детей возможности видеть последствия и учиться на собственных ошибках. И тем самым подменяем живую жизнь ворчливыми нравоучениями и запугиванием. Если ваш ребенок забывает взять с собой завтрак – не кладите его изо дня в день в портфель. Дайте ему забыть его, проголодаться и запомнить, что по утрам нужно класть завтрак в портфель самому.

5. Все ваши правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку. А для этого в следующий раз, когда он забудет сдать фильм в видеотеку, не спешите отчитывать – он обидится, и урок не пойдет впрок. Не бегите сами, не отдавайте его долги. Пусть он сам решает эту проблему и думает, где взять денег в долг. Последствие для ребенка должно быть логически связано с его собственным поведением. И только тогда, когда он вернет весь свой долг, ребенок увидит логику в вашей дисциплине.

6. Избегайте конфликтов. Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью или говорит с вами непочтительно, лучше уйти и сказать, что вы его ждете в соседней комнате, чтобы спокойно поговорить. Не поддавайтесь на провокации и храните невозмутимость изо всех сил. Если вы обиделись или разозлились – вы проиграли.

7. Не мешайте в одну кучу вину и виноватого. Ребенок может сделать что-то нехорошее, но не может быть плохим. Он должен всегда быть уверен, что его любят независимо от того, что он сделал. Если сомневаетесь в правильности своих требований, спросите себя честно: «Будет ли ребенок от этого увереннее в своих силах?»

8. Нужно уметь быть добрым и твердым одновременно. Предположим, вы сказали дочери, что нужно одеться за пять минут, иначе посадите ее в машину в ночной рубашке. По истечении указанного срока имеете полное право спокойно и бережно отнести ее в машину. И смею вас уверить: в следующий раз у вас не будет проблем по утрам с одеванием. Только в этот момент вы должны быть добрыми и справедливыми.

9. Нужно всегда помнить о вечности и о том, что наше слово отзовется не только сейчас, но и через года, когда наши дети будут воспитывать наших внуков. Исходя из этих соображений, иногда приходится отказываться от простых и быстрых решений проблемы, предпочтение отдав сложным и трудоемким, если это в будущем принесет большую пользу нашим детям и внукам. Если мы можем ударить ребенка, то, пытаясь решить сиюминутную проблему, мы заодно учим его агрессивным действиям в ситуациях, когда чего-то хочешь добиться от другого человека или ребенка.

10. Будьте последовательны. Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на попятную. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания.

Дети учатся жить у жизни

Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребенок живет в упреках, он учится жить с чувством вины

Если ребенок растет в терпимости, он учится принимать других.

Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.

Если ребенка хвалят, он учится быть благодарным.

Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.

Если ребенок в безопасности, он учится верить в людей.

Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.

Если ребенка понимают и дружелюбно к нему относятся, он учится находить любовь в этом мире.