

Пять правил психологической самообороны для детей от 5 лет

Правило №1:

Не поддаваться на провокации. Объясните ребенку, что он может и должен уметь отказать сверстнику, если ему неприятно, не нравится или ему не разрешают то, что предлагают сделать. 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 нее можно, сказав: «Мои родители очень волнуются за меня. Я дал слово не уходить со двора, а настоящий мужчина должен уметь держать слово.

Правило №2:

Не дать застать себя врасплох. Действуйте по принципу: предупрежден - значит вооружен. Например, сын подружился со старшим мальчиком. Зная, каким сын может быть назойливым, а его товарищ - вспыльчивым, имеет смысл предупредить сына, что мальчики часто дерутся, если что-то не поделят. И если на следующий день ребята повздорят и подерутся, они не будут шокированы произошедшим и смогут без посторонней помощи помириться.

Другой вариант. Если вы ожидаете, что ребенка будут дразнить из-за внешности, например он у вас «рыжик», или из-за необычной фамилии, можете заранее обсудить с ним это. Придумайте вместе всевозможные варианты дразнилок, тогда в исполнении других детей они прозвучат уже не так обидно.

Подготовить ребенка к жизни в коллективе можно, разыгрывая сценки, демонстрируя ему в них виды агрессии (обзывания, драки, отбирание вещей) и вынуждая защищаться. Это позволит малышу 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.

Правило №3:

Уметь ответить. Во многих конфликтах важно, чтобы последнее слово осталось за ребенком. Это позволит ему «сохранить лицо» в неприятной ситуации и избежать дальнейших нападков. Конечно, здорово, когда чадо 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, потому как 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 своему отпрыску, что драться в этой ситуации бесполезно - только раззадоривать дразнящих.

Правило №4:

Менять тактику поведения. Разберите с ребенком типичный конфликт со сверстниками. Обычно он 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. Возможно, чадо 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. Малыш 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.

Правило №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 сыну или дочери, 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 на 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.

Но главной и самой надежной защитой для ребенка является чувство собственного достоинства и уверенность в себе. Родительская любовь и поддержка - самые надежные союзники на этом пути.

Наводим мосты

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 чадо 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 он мешает.

Что еще вы можете сделать?

Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам, нервных тиках). Да и сами не запускайте подобного рода проблемы, такие заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить.

Задача родителей - обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям. Если для уроков физкультуры нужны черные шорты, то не следует предлагать маленькому школьнику розовые, считая, что это не важно. Для учителя может быть и не важно, а одноклассники станут дразнить ребенка.

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

Необходимо способствовать участию сына или дочери в общих мероприятиях, поездках. Не стоит сразу после уроков забирать его 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 привлечите в союзники учителей, школьного психолога и других родителей. Отчитывая обидчика или делая выговор его родителям, вы не помогаете, а вредите своему ребенку.

И помните, эффективному взаимодействию малыша с окружающими могут научить только родители. Ведь наиболее важным является тот пример, который подают, общаясь с другими людьми, те, кого чаще видит ребенок, кого любит и уважает.