

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

+375 17 300 10 06

**Сайт: <https://rcpp.by> содержит три раздела:
ПОДРОСТКАМ, РОДИТЕЛЯМ, ПЕДАГОГАМ, где
размещены *статьи, брошюры, буклеты, книги* с
четкими ответами на острые вопросы и алгоритмом
решения проблем в поведении детей, взаимоотношений в
классе и дома.**

Телефон ДОВЕРИЯ :

+ 375 17 263 03 03

Общенациональная детская линия:

8 801 100 16 11

**Центр, дружественного отношения к подросткам
«Надежда», г.Орша, УЗ «Оршанская центральная
поликлиника», Детская поликлиника № 1 г.Орша, ул
Пионерская, 15, тел 8 (0212) 57-24-71**

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
+375 17 300 10 06

Для РОДИТЕЛЕЙ:

Брошюры для родителей о буллинге и кибербуллинге

Пособие для родителей **«Родители и дети: как выйти из трудных ситуаций»** (Л.А. Пергаменщик, Матюхова О.В., Бурачевская Э.Г.)

Пособие для родителей **«Помощь детям в кризисных ситуациях»**(О.В. Матюхова, Э.Г. Бурачевская)

Статьи:

Что делать, если ваш ребенок ворует.

Памятка для родителей. Гиперактивный ребенок.

«Не поступил: как поддержать ребенка и себя»

«1 сентября: как помочь ребенку легко вернуться к учебе»

Родительские чаты: инструкция к применению.

Жить после утраты. Что такое горе и чем могут помочь близкие.

Насилие в семье: защитное предписание.

Насилие в семье: план безопасности.

Как найти общий язык с подростком.;

Что подталкивает детей к проблемному поведению,

Почему важно родителям выполнять обещания;

Как сохранить свой авторитет, когда ребенок начинает взрослеть;

Развод: кухня и дети пополам?;

Как ребенку защитить себя и свое личное пространство;

Ошибочные рекомендации в ситуации буллинга;

Как общаться с подростком в период подготовки и сдачи экзаменов;

Противоречия подросткового возраста.

И другие.

Брошюры Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ) о воспитании детей и подростков
«Безоблачное детство»

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

+375 17 300 10 06

УЧИТЕЛЯМ:

Пособие **“Профилактика суицидального поведения подростков”** (Громова, И.А., Олифирович, Н.И.), которое сможет помочь обеспечить качественную работу по профилактике суицидального поведения подростков.

Пособие **«Справляемся с кризисом вместе»** (Матюхова О.В., Бурачевская Э.Г.) содержит основные сведения об эмоциональном выгорании педагогов и его признаках. В пособии представлены приёмы психологической саморегуляции, приводятся упражнения, позволяющие получить навыки самоконтроля и научиться произвольно использовать регуляторные механизмы. Также в пособии представлены рекомендации педагогам по работе с проблемными ситуациями в образовательном процессе, в том числе при необходимости работать дистанционно, предложены стратегии взаимодействия с учащимися в кризисной ситуации.

Статьи:

Ребенок в кризисном состоянии. Как вести себя учителю?

Ученик оскорбил учителя. Что делать?

Влияние насилия в семье на поведение ребёнка в школе

Рискованное поведение.

Учителя и современный профессиональный вызов в изменившихся условиях жизни

Буллинг в школе

Насилие в семье: план безопасности

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
+375 17 300 10 06
ПОДРОСТКАМ

Если «ВЫГОРАЕШЬ» к середине учебного года»

Буклет «Разговоры о дружбе: вопрос жизни и смерти»

«Токсичные отношения: причины, последствия и закономерности»

«Что делать, если в твоём классе появилась травля»

Подросткам о безопасности, или как избежать неприятностей»

«Как вернуться в школу после летних каникул»

«Как восстановиться после сдачи экзаменов?»

«Эту информацию о себе нельзя публиковать в интернете»

«Что такое буллинг. Прочти обязательно»

«Как освоиться в новом классе»

«Навыки человека 21 века»

«Осторожно, кибербуллинг»

Влияние насилия в семье на поведение ребёнка в школе

Дети, испытывающие проявление физического насилия по отношению к себе со стороны родителя или родителей, могут занимать разные позиции: агрессора, но чаще жертвы. В позиции жертвы они считают себя виноватыми (родители «хорошие» и любят их, а они, соответственно, плохие, расстраивают тех, кто заботится о них и они (дети) заслужили наказание). Этим объясняется их чувство вины и заниженная самооценка. Кроме обиды и вины ребенок испытывает напряжение и злость, эти чувства и эмоции им приходится подавлять.

Проявление детей, живущих в условиях физического насилия в семье:

- **Травматическая стрессовая реакция** — реакция ребенка на угрозы физического насилия. Может проявляться в нарушениях сна, плохом аппетите, жалобах на здоровье (в рамках психосоматики), страх, проявляющийся в настороженном отношении или избегании родителей и других взрослых
- **Сверхагрессивность и импульсивное поведение** — агрессивное деструктивное поведение дома и в школе. Таким детям сложно контролировать себя: они провоцируют конфликтные ситуации среди учеников и сами являются непосредственными участниками конфликтов. Они идентифицируют себя с родителем, проявляющим насилие и склонны к преступным и антисоциальным действиям.
- **Подозрительность, недоверие.** Детям из таких семей очень трудно устанавливать контакт, базирующийся на доверии, особенно со взрослыми, поскольку они рассматривают их как потенциальную угрозу. Также это может проявляться в причинении себе увечий, нежелании жить.
- **Низкая самооценка** — недовольство собой. Со временем маскируется под завышенную самооценку — ощущение собственной всемогущности и неуязвимости.
- **Нарушение в развитии познавательной деятельности** — нарушение функций речи, трудности в построении фраз, громкость голоса. Это продиктовано тем, что ребенка часто наказывали, когда он плакал и капризничал.
- **Нарушение центральной нервной системы** — наблюдаются легкие симптомы нарушений при отсутствии явных причин. Такими причинами может быть сенсорная депривация, скудная пища, отсутствие заботы со стороны родителей.
- **Потеря интереса к школе** — снижение познавательной мотивации, низкая успеваемость (из-за повышенной тревоги, ребенку трудно сосредоточиться на уроках и заданиях, которые необходимо выполнять в классе).

Наряду с физическим дети подвергаются в семье эмоциональному и психологическому насилию. **Эмоциональное насилие** — преднамеренное деструктивное действие или значительный ущерб детским способностям, включающее наказания за чрезмерную привязанность ребенка к родителю. Такими могут являться:

- Регулярные ограничения способностей и возможностей, желаний ребенка.
- Ограничения возможности контактировать с социально значимыми людьми, группами и культурами, что может препятствовать нормальному развитию ребенка.
- Угрозы оставить ребенка одного или без внимания.
- Чрезмерные или завышенные требования, не соответствующие возрасту ребенка.

При восприятии взрослого как угрозы и источника унижения, оскорбления и наказания в ребенке развивается пессимизм и безнадежность. Во взрослой жизни такие дети становятся нерешительными, не доверяют собственному мнению. Для них очень важно завоевать авторитет, чтоб из «никто» стать «всем». У ребенка, живущего в семье с агрессивно

настроенными родителями, развивается чувство неполноценности, в таком состоянии он вынужден постоянно защищаться, и этот стиль поведения переносится в школу и социум в целом. Возрастает риск ухода из семьи, бродяжничество.

Когда родители рассматривают ребенка как проблему и препятствие, которое мешает заниматься собственными делами, ребенок оказывается в эмоциональной изоляции. Применяя наказания к ребенку, родители ошибаются, полагая что могут заставить его повиноваться и исправиться, они тем самым только проявляют свое нетерпение и гнев.

Маркеры поведения, которые указывают на вероятность того, что ребенок подвергается насилию в семье:

- У таких детей повышенная чувствительность к обидам;
- Такие дети склонны уходить с уроков или не доходить до школы, если есть вероятность получить неудовлетворительную оценку или не готовы к уроку;
- Способны подделывать подписи как учителей, так и родителей, даже могут подделывать медицинские справки;
- Склонны удовлетворять свои потребности через ассоциальное поведение, чтобы привлечь к себе внимание через негативную оценку. Такое желание и отсутствие жизненного опыта могут привести ребенка к преступным последствиям (попадание в комнату милиции, постановка на учет, КДН).

По материалам И.А. Фурманов, А.А. Аладьин, Н.В. Фурманова «Психологическая работа с детьми, лишенными родительской опеки».

Рискованное поведение

Особенности подросткового возраста:

- предельная самонадеянность;
- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- внешнее бунтарство;
- эмоциональная неустойчивость, перепады настроения;
- противоречивость поведения;
- борьба с общепринятыми правилами;
- поиск себя и стремление к самоутверждению;
- склонность к риску;
- подверженность влиянию со стороны сверстников;
- стремление объединяться в группы.

Распространённые формы экстремальных увлечений подростков:

- **Диггерство** — исследование подземных убежищ и других подземных объектов (например, бункеров, бомбоубежищ, станций метро).
- **Руфинг** — посещение крыш высотных зданий и других сооружений.
- **Зацепинг** — езда между или под вагонами, на хвостовом вагоне или крыше поезда.
- **Сталкерство** — исследование заброшенных, недостроенных зданий и объектов.
- **Экстремальное селфи** – фотографирование себя на месте или объекте, которые связаны с повышенной опасностью.

- **Бомбинг** — быстрое нанесение рисунка баллончиком краски в труднодоступных или опасных местах.

Факторы, подталкивающие подростков к экстремальным увлечениям:

- Возрастные особенности подросткового периода;
- личностные характеристики (например, низкая самооценка, стремление самоутвердиться и др.);
- особенности семейных отношений (например, недостаток внимания со стороны родителей);
- неэффективность досуговой системы, низкий уровень правосознания;
- стремление выделяться, быть уникальным, возвыситься над остальными.

На что стоит обратить внимание педагогу:

- специфический сленг (залаз, запал, заброс и т.д.);
- фотографии на крышах, стройках, заброшенных зданиях в социальных сетях;
- обсуждение в школе, рассказы об экстремальных увлечениях;
- категорическое нежелание рассказывать о своих увлечениях;
- грязная или порванная одежда, специальные инструменты, экшн-камера.

Как убедиться в том, что у подростка есть рискованные увлечения?

- Понаблюдайте за поведением ученика, его общением со сверстниками.
- Изучите странички учащегося и его одноклассников в социальных сетях.
- Пообщайтесь с самим учеником.
- Узнайте, не замечали ли другие преподаватели особенностей в поведении ученика.
- Обсудите ваши наблюдения с родителями или законными представителями ученика.

Что делать, если вы уверены, что у подростка есть опасное увлечение?

- Свяжитесь с родителями или законными представителями ученика.
- Сообщите администрации и социально-педагогической и психологической службе школы.
- Проведите индивидуальную беседу с учеником.

Как разговаривать с подростком?

- Владейте информацией. Перед беседой постарайтесь узнать больше об увлечении подростка.
- Будьте открытыми к общению. Ученик не должен решить, что вы хотите его наказать.
- Сохраняйте спокойствие во время разговора. Не ругайте и не осуждайте поведение подростка.
- Постарайтесь побудить ученика к разговору, дайте рассказать, что именно ему нравится в этом увлечении.
- Не навязывайте своё мнение.
- Обсудите опасность и законность его увлечения. Убедитесь, что он правильно оценивает возможные последствия. Не пытайтесь читать нотации, задавайте открытые вопросы.
- Ненавязчиво покажите альтернативы. Поговорите с учеником о других занятиях, которые способны его увлечь.

Противоречия подросткового возраста

Особенности подросткового возраста

Ну, попробуй объясни родителям,
Что поскольку мальчик ты стеснительный
И не любишь привлекать внимание,
Отличаясь чем-нибудь от сверстников.
То тебе, естественно, приходится
Покрывать себя татуировками,
В нос кольцо вставлять и красить — волосы
То зелёной краской, то малиновой.

Григорий Остер

Чувство взрослости

Подросток требует признания того, что на самом деле еще не сформировалось. Но именно поэтому он столь остро реагирует на любое ущемление педагогами, воспитателями и родителями его взрослой позиции: грубит или плачет, поступает вопреки установленным нормам и правилам, курит или принимает алкоголь, вступает в ранние сексуальные отношения, чтобы доказать свою взрослость.

- Стремление отмежеваться от всего детского.
- Отсутствие авторитета возраста.
- Отвращение к необоснованным запретам.
- Восприимчивость к промахам учителей.

Половое созревание

«Став подростком, ты приступаешь к ежеутренним мучениям у зеркала. ... это же вообще не прыщ, это рог растет».

Ди Снайдер

- Бурное развитие происходит неравномерно. Например, рост конечностей опережает рост туловища, и движения подростка становятся угловатыми.
- Вероятно появление угрей.
- Повышенная утомляемость.
- Ярко выраженная эмоциональность, от агрессии до депрессии, размышления о бренности бытия.

- Отсутствие адаптации к неудачам.
- Интерес к противоположному полу, пробы наладить взаимоотношения.

Внутренний конфликт

Сильное желание уверенно чувствовать себя в компании, разделять ее нормы и интересы с одной стороны, и при этом не терять свою индивидуальность, свободно высказывать свои мысли и выражать чувства с другой.

- Потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье. Стремление обзавестись верным другом.
- Отсутствие адаптации к положению «худшего».
- Интерес к вопросу «соотношения сил» в классе.
- Одиночество. Именно в этом возрасте происходит переход на новое самосознание: у подростка развивается эмоциональная и познавательная сфера, он начинает понимать себя, свою уникальность и свое место в этом мире, происходит обогащение внутреннего мира.

Как общаться с подростком

- Беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона.
- В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.
- Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
- Диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.
- В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.
- Старайтесь инициативу общения держать в своих руках.
- Умейте смотреть на вещи глазами подростка.
- Будьте всегда чуткими к делам детей.
- Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
- Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.
- Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
- Научите подростка преодолевать трудности.
- Сравнивайте ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.
- Поощряйте даже едва возникшие потребности в знаниях, гармонии и красоте, в самоактуализации (развитии собственной личности).
- Информировать ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно.
- Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.
- Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).

Как помочь ребёнку пережить утрату?

Потеря близкого человека – это всегда тяжело, а детям это даётся ещё труднее. От того, как ребёнок справится с утратой, во многом зависит его будущее.

Как вы можете помочь детям пережить потерю?

- Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.
- Заботьтесь о них и утешайте, проводите с ними больше времени.

- Проследите, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь.
- Разрешите им говорить о случившемся, когда им этого хочется.
- Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или когда возникают новые реакции.
- Обозначайте словом – особенно с маленькими детьми – чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.
- Поговорите с учителями – чтобы они правильно поняли изменения в поведении детей.
- Будьте терпеливы, если у детей появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях.
- Следует понимать, что новые физические реакции, такие, как головная боль, слабость и т.п. являются ответом на переполняющие детей страхи и попыткой избежать их.
- Помогите детям поделиться своими страхами и беспокойством.
- Помогите детям часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем, особенно в самые трудные дни.
- Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».

Возрастные особенности переживания утраты детьми разного возраста:

В своем реагировании на утрату ребенок по мере взросления постепенно приходит к взрослым способам восприятия и переживания потери.

1. В возрасте от 3 до 6 лет дети воспринимают смерть сродни сну или путешествию. Ребенок не в состоянии понять значение слов «смерть», «всегда» или «никогда больше не вернется». Ребенок будет искать умершего человека, но, в конце концов, откажется от своих попыток и смирится; он будет реагировать на утрату, становясь надоедливym и раздражительным, или замыкаться в себе.

2. Младшие школьники (7—9 лет) часто задумываются о смерти, потому что они уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна. Они знают, что основные жизненные обстоятельства изменить невозможно. В этом возрасте дети понимают реальность смерти, но им трудно вообразить себе, что они или близкие им люди могут умереть.

3. Для возраста 10—12-лет характерно периодическое чередование состояния грусти и развлечений, поэтому, чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания у детей, важно давать им точную и подробную информацию о смерти и разрешать им задавать вопросы.

4. Мышление старших подростков уже похоже на способ мышления взрослых. Однако психологические защитные механизмы ослаблены, подросток изучает себя: «Кто я?» Ему необходимы ролевые модели поведения взрослого, чтобы найти себя или отказаться от

чего-то в себе. Подростки могут регрессировать на более ранние представления о смерти, но обычно они заняты поисками смысла смерти.

Когда необходимо обратиться за профессиональной помощью:

- ребенок горько плачет в течение долгого времени
- у ребенка случаются частые и продолжительные приступы гнева
- происходят резкие изменения в поведении ребенка
- заметно снижаются школьные успехи и оценки
- ребенок надолго замыкается в себе
- ребенок теряет интерес к друзьям и к занятиям, которые он прежде любил
- ребенку снятся кошмары и нарушается сон
- ребенок часто жалуется на головные боли и другие недомогания
- ребенок резко худеет
- ребенок становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни
- ребенок видит будущее в мрачном свете, или вообще не проявляет интереса к этой теме.

Важно помнить, что все процессы протекают индивидуально и всем нужно разное время для восстановления. Будьте рядом!

Деструктивная критика

Деструктивная критика. Как она влияет на ребенка?

Мудрые родители никогда не проявляют *деструктивной критики* по отношению к своим детям, поскольку дети чрезвычайно чувствительны к любого рода оценкам, исходящим от родителей. Они могут не реагировать видимым образом, но внутри испытывают ужасную боль, когда по какой бы то ни было причине подвергаются критике со стороны значимых для них взрослых.

Деструктивная критика разрушила огромное количество человеческих душ. Большинство личностных проблем взрослых людей порождены деструктивной критикой, которой они

подвергались в детстве со стороны одного или обоих родителей. Ребенок, которого часто критикуют, чувствует себя нелюбимым, недостойным и неуверенным в себе.

Нередко родители критикуют своих детей из лучших побуждений, не понимая, что деструктивная критика разрушает веру в свои силы и возможности. Пропорционально этому снижается и уровень активности и инициативы. Критические замечания могут ухудшить исполнительность ребенка до такой степени, что он станет избегать любой деятельности, боясь опять что-то сделать «не так».

Как отличить деструктивные замечания от здоровых?

Деструктивные замечания VS Конструктивные замечания

Ты упрямый. — Ты можешь попросить о том, что тебе необходимо.

Ты должен быть идеальным. — Ты имеешь право на ошибку.

Поторопись. — Я подожду тебя.

Чтобы быть принятым, ты должен приспосабливаться к другим. — Ты имеешь право быть самим собой, иметь собственную точку зрения.

Приложи все силы. — Верю, что ты можешь это сделать.

Ты должен быть сильным. — Ты можешь испытывать разные чувства.

Работай упорно, не покладая рук. — Когда устанешь, можешь отдохнуть.

Ты запутался! — У тебя все получится!

Ты бестолковый. — Ты справишься, я верю в тебя.

Не будь таким эгоистичным. — Я принимаю тебя таким, каков ты есть.

Ты тупой! — Ты можешь быть творческим человеком.

Ты больной или сумасшедший?!!! — Я понимаю, что сейчас тебе непросто...

Всегда будь правильным! — Ты просто учишься на своих ошибках.

Ты должен доверять другим. — Ты можешь доверять другим.

Будь осторожен, мир – это опасное место! — Ты можешь доверять миру, в котором ты живешь, и чувствовать себя в безопасности.

Тебе нужно быть зависимым от меня, чтобы быть любимым. — Ты можешь быть независимым от меня и в то же время любимым мною.

Детское воровство

Очень трудно оставаться спокойным и равнодушным к тому, что ребенок уличен в воровстве. Такой поступок может быть опасен не только для окружающих, но и для самого ребенка. Однако, если вовремя в доступной форме разъяснить ошибочность его действий, можно избежать неверного отношения к окружающей действительности, скорректировать неправильное понимание основных нравственных ценностей, норм и правил в обществе.

Воровство относят к проявлениям **девиантного поведения** — отклонения от принятых норм, которое включает в себя нарушения поведения от ранней алкоголизации до суицидальных попыток.

Воровство у детей можно рассматривать в трех аспектах:

- **Социальном**

Воровство – это правонарушение, за которое ответственность наступает с совершеннолетия. С помощью воровства ребенок может пытаться социализироваться в асоциальной семье, где воровство является нормой. Кроме того, иногда воровство – это обязательное условие для вступления в асоциальную подростковую группу или возможность завоевать или подтвердить свой авторитет в этой группе.

- **Медико-биологическом**

Воровство в рамках такого заболевания как клептомания. Это заболевание проявляется в непреодолимых импульсах украсть предмет (ненужный и (или) который не имеет материальной ценности). Клептомания проявляется в повышении чувства напряжения, удовольствия или облегчения во время совершения преступления, хотя потом может возникнуть чувство вины или тревоги. Это не акт гнева или мести, это действие не связано с нарушением поведения или расстройством личности. Это заболевание крайне редкое явление и встречается в основном у детей с органическим повреждением головного мозга, инфантилизмом, импульсивностью и расторможенностью в поведении.

- **Психологическом.**

Воровство как символический аспект, а именно:

- способ восстановления утраченных взаимоотношений родитель-ребенок;
- акт агрессии;
- защита от страха;
- способ быть наказанным;
- возможность восстановить или повысить самооценку;

- реакция на семейную тайну;
- несформированность волевого поведения.

Теперь рассмотрим причины воровства:

- **Детская импульсивность** – сильное желание завладеть понравившейся вещью «от хозяина не убудет, а мне уж сильно хочется». Обычно ребенок не считает, что совершает плохой поступок, но в тоже время не хочет, чтобы его застали «на месте преступления». Всем маленьким детям трудно контролировать свои желания. Ребенок в младшем возрасте хочет взять понравившуюся вещь, но единственное, что может его остановить это страх наказания. Если он уверен, что его за этим не заметят, то бесполезно требовать от него «сознательности». Произвольное поведение, подчинение социальным нормам формируется к 6-7 годам. У детей подвижных, возбудимых, которые не могут усидеть спокойно на месте, имеют трудности с контролем, импульсивное воровство могут принять за kleptomania. К импульсивности склонны дети с некоторыми особенностями темперамента, серьезными психическими отклонениями, в чьих семьях произошёл развод родителей, переезд. Таких детей необходимо строго контролировать и приучать к ответственности. При поимке маленького воришки не стоит игнорировать этот факт, но и не стоит раздувать его до крупных масштабов. Сама процедура выяснения, извинений и возврата украденной вещи болезненна для ребенка и поможет ему в следующий раз удержаться от воровства.
- **Психологическая неудовлетворенность** – прежде всего это нарушение материнской или отцовской привязанности и, как следствие, затруднение в общении с родителем. Ребенок ворует, чтобы привлечь внимание родителей или педагога (такое поведение свойственно для ребенка, когда взрослые крайне болезненно воспринимают воровство). Это может быть местью родителям за то, что они не уделяют ребенку достаточно внимания («раз вы украли у меня любовь, я украду у вас то, что вам важно»). Также это может быть месть за обиды и боль. Шум, скандалы и наказания ребёнок воспринимает как подтверждение правильности выбранной стратегии.

Если ребенок был пойман на воровстве лишь однажды, в таких случаях не стоит реагировать агрессивно и слишком эмоционально. Иногда полезно вместо скандала похвалить ребенка за какие-нибудь успехи, даже если в ответ вы не услышите признание в краже, то ребенок надолго запомнит стыд и неловкость за содеянное. Однако, если ребенок это делает периодически, то это его крик о помощи и попытка достучаться до Вас. Чем больше Вы злитесь, тем больше вырастает стена между Вами и ребенком.

Стоит объяснить ребенку, что такое деньги, выделять некоторую сумму (на карманные расходы) и помогать ими распоряжаться, постепенно предоставляя свободу. Приучать ребенка к планированию семейного бюджета, чтобы он понимал, что деньги — это ресурс, который надо грамотно использовать. Когда родители подростков сами решают за них, что им лучше покупать и носить, это также может стать причиной воровства. Такое отношение со стороны родителей, это пренебрежение потребностями и желаниями ребенка.

Публичное разглашение о воровстве может закрепить в ребенке уверенность, что это способ привлечь к себе внимание.

- **Воровство от безысходности** – у ребенка вымогают деньги, угрожают или он страдает зависимостью. Задача родителя объяснить, что в таких ситуациях ребенок обязательно должен обращаться за помощью к родителю или педагогу, психологу, не скрывая своего положения.
- **Неразвитость нравственных представлений и воли.** Это желание самоутвердиться. Характерно для детей, которым не хватает самостоятельности и ответственности в семейных делах. Воруя, такие дети ощущают себя смелыми, полноценными, «крутыми». В семьях, где царит культ послушания и правильного поведения, ребенок может взбунтоваться и пойти за острыми ощущениями (так нельзя, но очень хочется). Иногда, пытаясь самоутвердиться, дети подкупают других угощениями или вещами. В таких случаях, ребенок может украсть деньги и купить на них конфеты, чтобы раздать их в классе. Таким образом, он покупает их любовь, дружбу и хорошее отношение, по его мнению, это единственный способ. Когда ребенок одинок, он подкупает своих сверстников, которые согласны с ним общаться за сладости или игрушки. Такой ребенок не умеет строить дружеские и приятельские отношения. Особенно такое поведение свойственно детям подверженным буллингу и моббингу.
- **«Классовая ненависть».** Если в семье культивируется «классовая ненависть», то ребёнок может отомстить детям из состоятельных семей. Есть дети, для которых неразоблаченная кража – красиво спланированное преступление. Они принимают все меры и придумывают красивые легенды (правдоподобные), чтобы не быть разоблаченным. Родители должны дать понять маленьким воришкам, что есть люди, которые их любят, что им не безразлична их судьба, а все плохое можно исправить и забыть.
- **«Идеальная семья».** В семьях, где есть проблемы, но окружающим принято демонстрировать картинку идеальной семьи, ребенок может совершить кражу, чтобы «сказать» им: «если вы (родители) не измените своего поведения, я не позволю вам претворяться перед окружающими, что вы хорошие родители», «они все врут», «помогите мне!».
- **Мсть.** Воровство как мсть другому ребенку, за полученный ранее отказ. Это свойственно детям, которые не выражают открыто своих обид. Таких детей надо научить открыто выражать свои эмоции и чувства приемлемыми способами
- **«Быть как все».** Если в семье есть финансовая проблема, ребенок может пойти на кражу, чтобы позволить себе покупать то, что позволяют себе покупать его сверстники из более обеспеченных семей.
- **Требование группы/ «За компанию».** В среде подростков воровство может быть одним из требований референтной группы, единственный выход в такой ситуации — это оторвать ребенка от асоциальной компании.
- **Любопытство.** Кража как интересное приключение – от скуки. Энергия не находит выхода. Необходимо избавиться от чрезмерной опеки и дать ребенку возможность вкладывать свои силы в реализацию своих интересов и проектов.
- **Желание утвердиться.** Это желание утвердиться в собственных глазах или глазах своих сверстников. Таким образом ребенок, а чаще подросток, хочет продемонстрировать силу и независимость своей личности. Нужно помочь ему переключиться на более приемлемые способы самоутверждения. Если родителю это трудно сделать самостоятельно, нужно обратиться за помощью к специалисту.
- **Протест.** Излишние запреты и ограничения могут также привести подростка к воровству. Родительский контроль не должен быть тотальным и излишне жестким, особенно в отношении подростка. Вместе с ребенком пересмотрите семейные правила, предоставив ему больше прав. Наказания должны быть адекватны возрасту.

Если ребенок совершил кражу, дайте ему понять, что случившееся Вас огорчило, не навешивайте ярлыки ни на ребенка, ни на саму ситуацию (не называйте ребенка вором, а ситуацию кражей или преступлением). В спокойной беседе обсудите сложившуюся ситуацию и разберитесь в ее причине, совместный поиск решения хорошая возможность наладить контакт с ребенком. Решение и выход из ситуации должно быть выработано вместе с ребенком, а не в директивной (приказной) форме.

По материалам Л.Н. Шпицына «Маленькие воришки».

Что делать, если Ваш ребёнок ворует?

Советы для родителей дошкольников:

Бессмысленно затевать высоко моральные беседы, если малышу **2-3 года**, для таких детей еще не существует ограничения «свое-чужое». Мир крутится вокруг него, и всеми его благами он пользуется тогда, когда считает нужным. Если Вы обнаружили чужую вещь в комнате у ребенка, то ему надо дать понять, что он поступил плохо и некрасиво.

Если кража происходит в период **4-6 лет**, постарайтесь разобраться в том, что произошло, возможно, ребенок копирует кого-то из взрослых. Внимательно отнеситесь к своему поведению и поведению других в Вашем окружении. Ребенок может повторять поведение, если кто-то из взрослых приносит с работы полезную и нужную вещь в хозяйство и всем рассказывает об этом. Если Вы увидели что-то незнакомое в вещах Вашего ребенка, не переживайте, возможно, он обменял свою вещь на чужую, это распространенная практика среди детей. Игрушка, принесенная из игровой комнаты детского сада, может быть давней мечтой. Безусловно, ее следует вернуть и внимательней задуматься о том, как Вы реализуете потребности ребенка. Если Вы случайно увидели среди спрятанных предметов чужую вещь или ребенок сам рассказал о том, что взял, обратите внимание на то, как он сам оценивает свой поступок, испытывает ли он стыд или нет. Если чувства вины нет, то Ваша оценка должна быть резкой и определенной (Вам не нравится, Вы удивлены его поступком, выразите надежду на то, что это не повторится). Если испытывает стыд, то давая оценку его поступку, обрисуйте картину переживаний того, чью вещь он забрал, и вместе выработайте стратегию возврата вещи без излишних унижений для Вашего ребенка:

- Правильней всего для возврата вещи организовать встречу двух детей без взрослых.
- Ребенок может предложить дать пострадавшему ребенку свою вещь на время, чтоб то мог поиграть у себя дома, если тот захочет.

Если ребенок взял деньги, выясните, для чего они ему понадобились. Если у него вымогают деньги, задача взрослого жестко это пресечь, не откладывая на потом. Ваш ребенок не должен испытывать страх и давление. Если ребенок взял деньги чтобы подкупить своих товарищей, объясните ребенку, что друзья, которым нужны подарки от вас, не самая надежная компания. Помогите ребенку повысить свой статус. Если ребенок не может объяснить, для чего ему понадобились деньги, выразите свое огорчение по поводу совершённого поступка, расскажите для чего предназначались деньги, в частности та сумма, которую он украл. Объясните, что у количества денег, тоже есть ограничения.

Семьи, в которых воспитание проходит по принципу всё общее, может произойти кража денег. Чтобы избежать подобного, необходимо четко объяснять, что у каждого человека есть границы (есть личные вещи и свое пространство, и оно не прикосновенно). Поэтому и у ребенка должен быть свой «личный уголок» (стол, шкаф, книжный шкаф), место, где хранятся его личные вещи. Никто из членов семьи без разрешения не должен пользоваться этими вещами, так ребенок быстрее поймёт, что есть вещи, которые нельзя брать без спроса.

Иногда бывает, что в доме с большим достатком, ребенок не имеет возможность пользоваться вещами и благами, то есть родители транслируют, что это вещи ему не принадлежат, и пользоваться ими он не может. Ребенок находится в неравных условиях со взрослыми. Это его оскорбляет и злит, в такой ситуации возрастает возможность домашних краж.

Обратите внимание на то, где хранятся ваши ценности, они должны быть недоступны для ребенка. Все, что лежит на видном месте, ребенок воспринимает как свое.

Важно помнить:

- Ни в коем случае не навешивайте ярлыки, называя ребенка вором;
- Избегайте сравнения с другими детьми и собой в детстве («а вот Петя так бы никогда не сделал», «Я в твоём возрасте никогда так не поступал»);
- Не заставляете ребенка отдавать свою игрушку в качестве извинения за совершенный поступок;
- Не «перегибайте» палку, обсуждая совершённый поступок ребенка, это приведет к тому, что он будет утаивать всё, за что ему стыдно;
- Не возвращайтесь к прошлому. Если ребенок понес наказание за совершенный поступок, осознал и признал вину, то эту ситуацию стоит считать закрытой и законченной;
- Помните, все обратимо, главное найти грамотный способ исправить ситуацию.

Первое, что должен понимать родитель — это то, что с определенного возраста возникает необходимость давать своему ребенку деньги на личные расходы. В предподростковом и подростковом возрасте ребенку важно быть не хуже других. С первых классов он начинает «вписываться» в коллектив. При этом самый простой способ для детей выделиться и завязать дружбу — это чем-то поделиться. Сделать это без финансовой поддержки достаточно трудно. Если родитель дает ребенку небольшие суммы денег, он уменьшает вероятность вынужденного воровства.

Важно учитывать интересы ребенка и желание внешне выглядеть как его сверстники, поэтому стоит дать ему возможность выбирать одежду самому.

Однако бывает такое, что родители, в связи с финансовым положением, не имеют возможности давать на карманные расходы. В этом случае спокойно объясните ребёнку, что вы не даете ему деньги, потому что так сложились обстоятельства. Попробуйте сесть с ребенком и найти какой-то выход из положения, например, подработать во время каникул.

Итак, если в вашем доме все-таки существует проблема воровства:

- Убедитесь, что вы лично не провоцируете кражу, оставляя без присмотра вещи. Не оставляйте на виду без присмотра сумочки и кошельки, деньги или украшения и просто недорогие вызывающие интерес для вашего ребенка вещи;
- Уберите из ваших взаимоотношений с ребенком чрезмерную опеку, замените на естественную заботу;
- Постоянно говоря ребенку, что он плохой, безответственный, неуправляемый, вы провоцируете его на то, чтобы он соответствовал этим ярлыкам. Плохие дети поступают плохо и не отвечают за свои поступки;
- Если ребёнок ворует периодически, попробуйте найти в его поступках закономерность. Обратите внимание, существует ли определённый интервал, или это происходит «сериями», характерны ли для него пониженное настроение, плохой сон и головные боли в этот период, возможно, краже накануне предшествует какое-то событие в жизни ребёнка (например, конфликт в семье, в школе, ссоры с друзьями). Быть может, кражи совершаются ближе к концу четверти или после болезни. Перечисленные симптомы чаще встречаются у детей с ослабленной нервной системой, различными поведенческими расстройствами или остаточными травмами мозга;
- Внимательно отнеситесь к появлению новых вещей. Найденные вещи, лучше не оставлять в собственности. Отдайте учителю, вахтёру или сторожу в зависимости от места находки. Не обвиняйте и не накидывайтесь на ребёнка с обвинениями. Примите версию находки;
- Если ребёнок виновен в краже, он должен быть наказан. Наказание должно быть для него серьёзным и ощутимым (исключаем физическое), но ни в коем случае не унижающим. После понесённого наказания, ситуация считается закрытой и к ней больше не возвращаемся.
- Наказание должно быть адекватным. Оценивается воровство, как совершённый поступок, при этом не рассматриваются масштабы украденного. Степень наказания одинакова и за крупную кражу и за мелкую.
- Важно чтобы наказание не было слабым, потому что у ребенка может сформироваться уверенность в собственной безнаказанности. Главное, чтобы не было пустых угроз.
- Не стоит требовать от ребенка обещания никогда так больше не делать, он должен сам прийти к осознанию, что это не допустимо. Самое страшное для ребенка — это публичное раскаяние. Убедите вашего школьника, попросить прощения и вернуть украденную вещь. Пусть он это сделает не один, а в вашем присутствии. Чувство стыда, которое при этом переживает ребенок, подействует гораздо эффективней, чем простое наказание;
- Помогите ребенку справиться с пережитым стрессом. Скажите, что вы гордитесь тем, что он смог признать вину;
- Если кражи повторяются, важно проанализировать ситуацию. Для их прекращения необходимо не только прибегнуть к наказанию, но и устранить причину, которая к этому привела;
- Если объяснений воровству нет, и наказания не действуют, обратитесь к специалисту. Сначала можно обратиться к психологу, а затем (при необходимости) к психотерапевту;
- Если воровство совершает ребенок, не усвоивший норму «можно-нельзя», «свое-чужое», ему тяжело себя контролировать, это может быть связано с недостатком интеллектуально-психологического развития, в этом случае необходим психиатр;
- Если кто-то со стороны сказал о воровстве вашего ребенка, сдерживайте эмоции, вежливо и строго пообещайте выяснить все подробности. Постарайтесь собрать как можно больше информации. Если жертвой стал одноклассник, расспросите классного руководителя, а не его родителей. Не делайте вид, что ничего не случилось. Сообщите ребенку, что знаете о его проступке и хотите все обсудить, не давите, подождите, пока он сам начнет разговор, когда будет готов, дайте на раздумье день

или два. Ребенка нужно выслушать, не откладывая на потом разговор, если вы будете заняты. В разговоре не занимайте позицию судьи, Вы должны проявлять заинтересованное участие. В вашем голосе должно звучать сочувствие, но не одобрение. Помните, когда вы агрессивны, ребенку трудно раскрыться;

- Если ребенок взял просто так, значит он не уяснил границы дозволенного. Ваша задача, как родителя, объяснить ему, что можно, а что строго под запретом. Объясняя и приводя примеры, учитывайте особенности возраста. Ребёнку младшего и среднего возраста можно предложить подумать о том, чтобы он почувствовал, если бы кто-то взял его вещь. Дети подросткового возраста более эгоистичны, но обычно их убеждает логичность рассуждения;
- Если ребёнок пошел на воровство осознано, значит у него нет четких нравственных ориентиров и имеется чувство глубокой эмоциональной неудовлетворенности.

По материалам Л.Н. Шпицына «Маленькие воришки»

Язык жизни: ненасильственное общение

Что такое ненасильственная коммуникация или общение (ННО)?

Концепция ненасильственного общения (ННО), еще она называется ненасильственной коммуникацией, была разработана в 1960-х годах прошлого века американским психологом Маршаллом Розенбергом. Детский опыт заставил его столкнуться с большим количеством агрессии и насилия, поэтому он мечтал, чтобы общение людей было другим. Он верил, что люди на самом деле очень искренние и добрые, но главная проблема лишь в том, что они неправильно выстраивают общение друг с другом. Причем дело даже не в самих людях, а отчасти еще и во фразах и конструкциях, которые сами по себе негативны.

Свою концепцию ненасильственного общения (ННО) психолог описал в книге «Язык жизни». И эту проблему он предлагает решать двумя способами: во-первых, следить за своей речью, а во-вторых, видеть за словами собеседника его истинные намерения. Так построить мирный диалог намного проще.

С тех пор система ННО существенно видоизменилась, но вот 4 ее главных компонента остались прежними: безоценочное наблюдение за ситуацией, определение эмоций, выражение потребности и просьба об удовлетворении этой потребности.

Что может препятствовать ненасильственному общению (ННО)?

1. *Привычка к оценочным суждениям.* Если поведение того, к кому мы обращаемся, не соответствует нашим потребностям и ценностям, мы говорим, что он — плохой, ленивый, эгоист и т. д. Концепция ННО предлагает в этом случае искать причину не в недостатках собеседника, а в том, какие чувства, страхи и потребности послужили поводом для его поведения или поступка.
2. *Постоянные сравнения.* Попробуйте сравнить свою внешность с внешностью фотомодели, а свои достижения — с успехами кого-нибудь из великих. Что вы при этом чувствуете? Такое упражнение позволит вам ощутить, как сравнения мешают сочувствовать себе и другим.

3. *Отказ от ответственности.* Ссылка на внешние силы и отсутствие выбора превращаются в привычку приписывать причину своих намерений и поступков чему-то или кому-то другому.

Конфликт возникает в тот момент, когда в высказывании слышатся осуждение, критика, обвинение, предубеждение. Оценочные суждения вида «плохой — хороший» мешают взаимопониманию и вызывают агрессию. В противоположность такому стилю ненасильственного общения (ННО) основывается на способности человека искренне выражать себя, но при этом слышать, понимать и учитывать интересы других. Оно призывает к осознанности и сопереживанию.

Как можно использовать метод ННО в общении с ребенком?

Мы, взрослые, привыкли сообщать детям о чем-то недозволенном при помощи фраз «это нельзя», «так надо», «ты должен». Если ребенок делает что-то не так, родители часто срываются и говорят: «Ты безответственный, ты всегда все делаешь по-своему и мне на зло».

В концепции ННО такой способ общения называется — «язык волка». Реакция ребенка при таком обращении — чаще всего отказ. Тогда родители начинают нервничать и пытаются ребенка наказать. В результате возникает враждебность. «Язык волка» порождает протест, агрессию и уход в себя. Ребенок замыкается, и это означает неудовлетворенность его потребности в выборе, в понимании собственной важности, в признании самостоятельности. Кроме того, в такой ситуации страдают и отношения с родителями — пропадают доверие и взаимопонимание.

Можно ли доносить что-то до детей без угроз и обид?

Страх и вина — не лучшие помощники в воспитании. Когда мотивацией служит чувство вины, главный механизм заключается в том, что человек навязывает другим ответственность за свои чувства. Например, если родители говорят: «Нам плохо, когда ты получаешь низкие оценки в школе», они внушают ребенку, что от его действий зависит, счастливы они или несчастны. На первый взгляд, принятие на себя ответственности за чужие чувства легко спутать с заботой. Может показаться, что ребенок заботится о родителях и ему плохо из-за их страданий. Но если дети, принимая на себя такой тип ответственности, меняют свое поведение, чтобы соответствовать желаниям родителей, то они действуют не от чистого сердца, а из чувства вины.

Каким образом мы можем дать понять ребенку, что его потребности важны и могут быть удовлетворены?

Прежде всего посредством эмпатии. Она удовлетворяет потребность ребенка быть услышанным и понятым. Вместо угроз и наказаний можно попробовать перевести требования на язык потребностей. Сообщите ребенку, что вы понимаете его, и вместе придумайте решение, которое поспособствует реализации и его, и ваших потребностей.

Существует твердое убеждение, что, если ребенок сделал или сказал что-то неправильное или не сделал то, что должен был, то:

- Он снова должен заработать доверие взрослого — «Я поверю, что ты действительно сожалеешь о содеянном, когда увижу, что ты это исправил»;

- Ребенок, который поступил «неправильно», способен подумать о последствиях, измениться или научиться, только если ему скажут в той или иной форме о том, как неправильно он поступил;
- Ребенку говорится о том, что наказание является следствием его действий или бездействия (отказа делать то, о чем его попросили), и он заслуживает это наказание, когда нарушает правила или не подчиняется.

Здесь можно привести и другие примеры.

Если говорить о модели ненасильственного общения (ННО) упор делается на взаимосвязь чувств и неудовлетворенных потребностей.

Например:

- Родитель признает, что, даже когда он расстроен, взаимосвязь с ребенком должна стоять на первом месте и вести к исправлению конфликта.
- Ребенок учится узнавать о том, что чувствует родитель по поводу произошедшего, на естественных последствиях: «Я очень испугался, когда увидел, как ты влез туда, и переживал, что ты можешь травмироваться».
- Способность родителей проявлять внимание, заботу, любовь и поддержку чувств ребенка в этой сложной ситуации дает ребенку понимание, что он по-прежнему хороший и любимый человек, даже в случае конфликта.
- Так как ребенок верит, что внимание и руководство родителей происходят потому, что родители заботятся о нем, и так как чувства ребенка были приняты во внимание, ребенок может услышать и принять во внимание мнение своих родителей и вынести из конфликтной ситуации настоящий урок.
- Дети, совершая ошибки, не стесняются делиться чувствами и искать поддержки своих родителей. У них нет необходимости скрывать свои ошибки, винить других или нападать на членов семьи, потому что они уверены в том, что все проблемы будут решены с пониманием и заботой к чувствам и уникальной точке зрения каждого. Дети более склонны брать на себя ответственность, например, за домашние обязанности, с верой в то, что ими будут руководить, а не критиковать их.

В концепции ННО дети узнают, что вызовы, – это возможности для обучения, а не доказательство того, что с ними что-то не так. Они учатся слушать и признавать чувства и позицию других людей посредством получения того же. Они учатся выражать свои чувства мирным способом и искать такое решение проблемы, которое удовлетворяет наибольшее количество потребностей. Они узнают, что урегулирование конфликтов предполагает понимание друг друга и сопереживание друг другу, они увеличивают словарный запас для выражения эмоций и потребностей и приобретают замечательные навыки разрешения конфликтов, которые будут верно служить им всю жизнь.

Отказ от насилия улучшает качество жизни и общение всех членов семьи. Метод ННО применим абсолютно в любых сферах. Он помогает улучшать отношения с людьми, справляться с агрессией, учиться эмпатии, избегать шаблонов мышления и выражения мыслей, преодолевать непонимание и находить общий язык во многих ситуациях. При этом просто выучить правила недостаточно, надо применять их на практике. Тогда общение с детьми, родителями, друзьями на работе и в других ситуациях станет более эффективным и позволит быстрее и легче справляться с любыми конфликтами.

Ошибочные рекомендации в ситуации буллинга

Буллинг – это явление, с которым каждый ребёнок хотя бы раз сталкивался в школе. Справиться с травлей в одиночку практически невозможно, а потому очень важно, чтобы ребёнок, который стал жертвой или свидетелем буллинга, рассказал об этом родителям, учителю или школьному психологу. Но часто взрослые не знают, как реагировать и оказываются не готовы помочь. Некоторые советы не только не исправят ситуацию, но сделают её ещё хуже. Перед вами ряд фраз, которые бесполезны и даже опасны в ситуации буллинга.

1. **«Ты сам виноват», «Ищи причину в себе», «С тобой что-то не так», «Тебе надо измениться», «Ты просто слишком или недостаточно умный, сильный, крутой».**

Очень часто взрослые перекалывают ответственность за травлю на самого пострадавшего. На самом деле, жертвой буллинга в определённых условиях может оказаться буквально любой ребёнок независимо от его пола, внешности, характера, силы, интересов, школьной успеваемости и материального благополучия семьи. Травля – это проблемы группы (класса), а не одного ребёнка. Когда родители предлагают пострадавшему ребёнку подумать о том, почему он сам может быть в этом виноват, они убеждают его в том, что с ним действительно что-то не так, а значит всё происходящее в школе в общем и целом закономерно. В результате ребёнок «находит» в себе те самые недостатки и привыкает к тому, что его за это можно травить.

Действительно, можно выделить некоторые личностные особенности, которые характерны для детей, подвергающихся травле, но в ситуации буллинга искать и разбираться с ними – это не первоочередная задача. Пострадавшего необходимо «достать» из ситуации буллинга, и только потом психолог может начать с ним работать. Во время травли родители, учитель или психолог должны сделать только одно: её остановить.

2. **«Не обращай внимание», «Игнорируй обидчика, и он отстанет».**

Пожалуй, это один из наиболее частых советов, которые слышат дети в ответ на рассказ о том, что их обижают в классе. Его нельзя использовать сразу по двум причинам. Во-первых, он формирует у ребёнка неправильное представление: «мне плохо, но я должен не обращать на это внимание, молчать и делать вид, что всё в порядке». Во-вторых, эта схема в ситуации буллинга срабатывает далеко не всегда. Обидчик выбрал себе объект для травли и не получив желаемой реакции, может обратиться к ещё более жестоким и травмирующим способам.

3. **«Научись давать отпор», «Будь сильнее и дай сдачи».**

Если задуматься, такие советы абсолютно нелогичны при травле: даже если ребёнок сможет дать сдачи и окажется сильнее обидчика, проблема насилия никуда не исчезнет, сменятся только роли. Представьте, что все родители посоветуют детям решать проблемы силой, чем это закончится?

Кроме того, буллинг предполагает неравенство сил. В большинстве случаев пострадавший просто не сможет противостоять более сильному обидчику или целой группе. В тоже время нужно понимать, что уставший от травли ребёнок в порыве отчаяния может нанести преследователю действительно серьёзные повреждения.

4. «Не ябедничай», «Ты должен справиться сам», «Не хочу вырастить из тебя маменькиного сынка».

Мы очень волнуемся за то, чтобы наш ребёнок вырос самостоятельным и готовым за себя постоять. Иногда в отношении детей лучше не вмешиваться, но травля это — не тот случай. Оставлять ребёнка один на один с ситуацией буллинга недопустимо. Травля влияет на все аспекты жизни пострадавшего. Ребёнок постоянно испытывает стресс и тревогу, лишается социальной поддержки, теряет доверие к окружающим и самому себе. Пытаясь защититься, пострадавший часто закрывается, и его поведение начинает производить отталкивающее впечатление. В таких условиях ребёнок и сам начинает верить, что он заслуживает травли. Как видите, у пострадавшего просто не остаётся ресурсов и сил, чтобы самостоятельно справиться с проблемами. Когда у ребёнка есть возможность отстоять себя, буллинг просто не возникает. Более того, даже обладая целым арсеналом средств «психологической защиты» справиться с буллингом в одиночку практически невозможно. Ребёнок нуждается во взрослом, и задача родителя серьёзно отнестись к ситуации, обеспечить ему чувство защищённости и направить все силы на помощь.

5. «Попробуй договориться с обидчиком», «Заслужи его симпатию, сделай что-нибудь, чтобы ему понравиться», «Подружись с обидчиком».

Буллинг — это спланированное издевательство над заведомо более слабым. Обидчик целенаправленно приносит страдания другому и вовсе не хочет останавливаться. Чтобы не делал в такой ситуации пострадавший, как бы он не пытался понравиться обидчику, последний всегда найдет за что «зацепиться», чтобы продолжить травлю. Такой совет не остановит агрессора, которому нравится издеваться, а попытки пострадавшего подружиться, могут лишь раззадорить его.

6. «Лучше не лезь, а то и тебе достанется».

Возможно, такой совет поможет на время обезопасить вашего ребёнка от определённых проблем, но задумайтесь, какими будут последствия? Негативное влияние буллинга сказывается не только на пострадавшем и обидчике, но и на свидетелях насилия. Дети, которые регулярно наблюдают травлю, испытывают ощущение беспомощности и чувство вины из-за своего бездействия или неспособности остановить происходящее, а также страх оказаться на месте жертвы.

Такая позиция взрослых формирует эгоизм и толерантность к агрессии и насилию у детей («раз взрослые не реагируют на это, значит это нормально»). Ребёнок понимает, что взрослые сами боятся, а окажись он на месте пострадавшего, ему тоже никто не поможет.

Это вовсе не значит, что нужно учить ребёнка в любой ситуации бросаться на защиту пострадавшего даже ценой своего здоровья. Важно, чтобы ребёнок понимал, что о травле нельзя молчать, сообщать об этом не стыдно, а став свидетелем насилия необходимо немедленно привлечь внимание взрослого, который поможет его остановить.

7. «Дети всегда обзывались», «Опять подрались – подумаешь, это же дети». «Сами разберутся».

Прежде всего, родителям и учителям важно научиться отличать детские ссоры и конфликты от буллинга. Действительно, конфликт — это нормальный этап развития группы, и часто в итоге он даже больше сплачивает детей (хотя и здесь иногда необходима помощь взрослого для его успешного разрешения). Буллинг же — это целенаправленное,

длительное, повторяющиеся действие, в котором пострадавший ощущает себя беспомощным, а обидчик получает удовольствие. Здесь нужно понимать, что травля – это патология развития группы, и её, в отличие от конфликта, можно только прекратить, но не разрешить. При этом самостоятельно разорвать круг насилия ребёнок, как правило, не может. Да, дети часто ссорятся, обзываются, даже дерутся и могут справиться с этим сами, но буллинг – это опасное и сложное явление, остановить которое поможет только вмешательство взрослых.

8. «Не буду вмешиваться, а то только хуже сделаю».

Это в корне неверная политика. Хуже вы сделаете как раз тем, что никак не отреагируете. Только представьте, ребёнка ежедневно обижают в школе, ему плохо, стыдно и одиноко, и он идёт за помощью к самому близкому человеку, а тот отмахивается, не воспринимает это всерьёз, делает вид, что всё в порядке, предлагает ему разобраться самостоятельно или переждать. В ситуации, когда все и так против тебя, отказ родителей в помощи или их бездействие – настоящий удар для ребёнка («если даже родители не знают, как мне помочь, значит, травлю никак не остановить, и это будет продолжаться», «если даже родители не захотели мне помочь с травлей, значит, я действительно заслуживаю этого»).

Давайте разберёмся в том, что можно сказать ребёнку, если он рассказал вам о буллинге, чтобы начать ему помогать.

«Молодец, что рассказал мне об этом, спасибо», «Я обязательно тебе помогу, вместе мы со всем справимся».

Прежде всего, постарайтесь обуздать свои эмоции и овладеть собой. Возможно, вам захочется кричать, бежать разбираться с обидчиком, ругать ребёнка за то, что он долго это скрывал, возмущаться работой школы и учителей, но важно взять себя в руки и поддержать ребёнка. Для начала постарайтесь обеспечить ребёнку ощущение защищённости и комфорта, которого он лишён в классе. Поблагодарите его за то, что он нашёл в себе силы всё рассказать. Покажите ребёнку, что больше он не один, вы серьёзно относитесь к ситуации и обязательно поможете, но не давайте нереалистичных обещаний: «всё хорошо, завтра я всё решу, приду в школу и со всеми разберусь, всех накажут». Если ребёнок волнуется, что теперь он ябеда, объясните ему, что он поступил правильно, а обращение за помощью ко взрослым – это не трусость.

«Ты ни в чём не виноват».

Мы с вами уже знаем, что ни один ребёнок, каким бы он ни был, не может быть ответственен за то, что его бьют или унижают. Но часто дети и сами могут волноваться, что виноваты в чём-то, что заслуживают травли. Задача родителей объяснить ребёнку, что он точно ни в чём не виноват и дело не в нём, а в том, что обидчики таким способом справляются со своими эмоциями. Покажите ребёнку, что даже несмотря на недостатки и несовершенства, он заслуживает уважительного отношения.

«Давай вместе решим, что мы будем делать», «Как ты думаешь, что можно сделать в этой ситуации?»

Возможно, вам захочется обезопасить ребёнка и максимально отстранить от ситуации буллинга, но не стоит лишать его возможности участвовать в процессе решения проблемы. Показав, что его мнение важно для вас, вы придадите ему уверенности в себе. Кроме того, это позволит ему почувствовать контроль над ситуацией и развить способность самостоятельно принимать решения и искать выход из сложных жизненных ситуаций. Участие ребёнка поможет вам лучше разобраться в происходящем, но обсуждение подробностей не должно превращаться в допрос.

Теперь, успокоив и поддержав ребёнка, уточнив особенности ситуации, вы можете перейти на следующий этап решения ситуации и начать обсуждение проблемы с учителем и школьным психологом.

Колас Татьяна Андреевна, педагог-психолог Республиканского центра психологической помощи