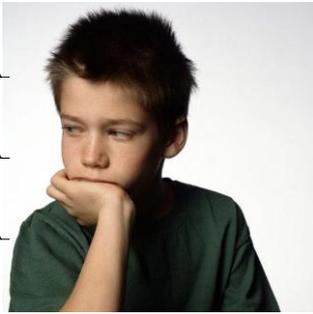


Ребенка дразнят.

Шесть стратегий в ситуации, когда ребенка дразнят

Шесть стратегий в ситуации, когда ребенка дразнят



КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Состояние жертвы может со временем превратиться в приобретенное поведение. Но это не единственная возможная реакция на злонамеренные насмешки. Поэтому с раннего возраста нужно прививать детям умение постоять за себя.

Шесть стратегий в ситуации, когда ребенка дразнят:

1. *Защитить себя.* Научите ребенка уверенно вести себя с обидчиком: высоко держать голову, стоять прямо и смотреть ему в глаза. Ребенок должен указать ему на непорядочное поведение и твердым, спокойным голосом попросить прекратить это: "Ты дразнишь меня. Перестань!" или "Уйди", иногда лучше просто сказать: "Прекрати!" Помните: важнее *как* дети говорят, чем *что* они говорят, поэтому помогите ребенку потренироваться говорить убедительно.

2. *Не обращать внимания.* Мучителям нравится видеть, что они расстроили свою жертву, поэтому помогите ребенку найти способы не показывать своего состояния. Я обратилась к группе 11-летних детей с вопросом: "Как вы ведете себя, когда вас дразнят?". Они единодушно ответили, что хуже всего — это показать мучителю, что вам обидно, даже если вам действительно обидно. Вот их советы, как игнорировать задир.

- Притвориться невидимым.
- Уйти, даже не взглянув на них.
- Посмотреть на что-то другое и засмеяться.
- Сделать вид, что вас это не волнует.
- Сохранять спокойствие.
- Принять полностью отстраненный вид.

3. *Задавать обидчику вопросы.* Учите отвечать на оскорбление требовательным вопросом: "Почему ты сказал это?" или "Почему это ты захотел сказать мне, что я тупой, толстый или еще какой-то там, и обидеть меня?"

4. *Пользоваться формулой "Я хочу".* Специалисты по общению предлагают научить ребенка обращаться к мучителю со слов "Я хочу" и твердо излагать, чего он хочет: "Я хочу, чтобы ты оставил меня в покое" или "Я хочу, чтобы ты перестал меня дразнить". Главное — сказать это твердо и убедительно, а не безвольно.

5. *Соглашаться с задирой.* Подумайте о том, чтобы помочь ребенку придумать фразу, выражающую согласие с задирой.

6. *Смейтесь, когда вас дразнят* каждый раз, когда дразнят, отвечать, но не дразнить в ответ самому, в таких ситуациях часто прекращают дразнить, потому что ребенок дает обидчику понять, что это его не задевает (даже если это не так). Предположим, обидчик сказал: "Ты дурак". Ребенок отвечает одной из отрепетированных фраз: "Ну и что?", "Да что ты!", "И что дальше?" или "Спасибо, что просветил меня". Исключительно важно, *как* ребенок произносит эту фразу. Это должно быть отрепетировано и произнесено с минимумом эмоционального накала.