Профилактика агрессивности подростков

   Мы продолжаем публикацию, посвященную профилактике жестокости у подростков. Круг общения школьников в большинстве своем состоит из сверстников. Не секрет, что не всем детям удается наладить дружеские отношения в своем сообществе. Есть дети – агрессоры, а есть аутсайдеры. Что касается агрессоров, то с ними проще, так как проблема лежит на поверхности. К ней мы еще вернемся. А вот те ученики, которые обычно подвергаются издевательствам со стороны других детей – большая проблема.

Тема следующей лекции:

**Часть 2. «Что могут сделать родители ребенка, подвергающегося регулярным издевательствам со стороны других детей»**

***Памятка для родителей:***

**Аутсайдер**

* не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
* не имеет близких приятелей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
* одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет;
* по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
* задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне;
* у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;
* выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
* выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;
* приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
* выбирает нестандартную дорогу в школу:
* его школьные принадлежности (учебники, тетради, личные вещи) часто бывают разбросаны по классу, или спрятаны;
* на уроках ведет себя скрытно, боязливо, когда отвечает, в классе начинают распространяться шум, помехи, комментарии;
* во время перемены, в столовой, держится в стороне от других школьников, скрывается, убегает от сверстников и старших школьников, старается находиться недалеко от учителей, взрослых;
* его оскорбляют, дразнят, дают обидные прозвища, провоцируют на агрессивные действия со стороны
* на других детей он реагирует глупой улыбкой, старается отшутиться, убежать, плачет; как правило, потенциальными жертвами агрессии являются физически слабые, неспортивные юноши, девочки, которые одеваются беднее своих сверстниц;
* хорошо ладит с учителями и плохо со сверстниками;
* опаздывает к началу занятий или поздно покидает школу;
* во время групповых игр, занятий, его игнорируют или выбирают последним.

   Итак, что могут сделать родители ребенка, подвергающегося регулярным издевательствам со стороны других детей, что может сделать сам ребенок, чтобы защитить себя?

В первую очередь, ребенок может пожаловаться учителям (предметникам, социальному педагогу, завучу, психологу). И если один или несколько учителей в школе, которые знакомы с ребенком и его одноклассниками, настроены на поддержание порядка и дисциплины среди учеников, то они могут попытаться помочь ему. Поговорить с его обидчиками, вызвать в школу их родителей и призвать их провести воспитательную работу со своими детьми. Или собрать вместе ребенка, подвергаемого насилию, и его обидчиков и постараться разобраться в их взаимоотношениях.
         Все претензии и жалобы ребенка желательно оформлять письменно и направлять их директору школы.

Любые действия самого ребенка или его родителей бессмысленны без понимания необходимости сознательного формирования сильной системы ценностей у ребенка, и с этого нужно начинать. Конечно, это лучше сделать «до того, как».

Когда насилие со стороны сверстников уже произошло или пошел процесс постоянного морального давления, издевательств, это означает, что психика ребенка либо слаба, либо имеет серьезные изъяны, которые срочно нужно исправлять. Родители должны немедленно заняться этим, пока психика ребенка не будет ключевым образом повреждена его ролью изгоя в коллективе.

Если ребенок становится хронической жертвой, постоянно возвращается домой расстроенным причиненными ему обидами или даже в синяках, большинство его одноклассников считают возможным задирать его или говорить ему какие-то гадости, то с ребенком нужно срочно работать, и в первую очередь его нужно изъять из той среды, в которой он находится. Это нужно сделать потому, что для формирования устойчивой  философской системы ему уже нужна ситуация психологического тренинга, эту работу нужно будет вести в психологической группе, или дома, с родственниками, которые будут играть с ним в ролевые игры, в ходе которых ребенок сможет отработать все важные для преодоления насилия навыки.

И только когда эта работа будет успешно выполнена, ребенка можно будет вернуть в реальную агрессивную среду.

Поэтому если есть возможность его забрать на какое-то время из школы, – это идеальное решение.

Вся основная работа с ребенком по его подготовке к сопротивлению насилию должна проводиться в семье. Учитывая, естественно, что семья – это место, где ребенок любим и защищен, и желательно обоими родителями.

Если семья любит ребенка, находится на его стороне, то именно она должна готовить его к детскому саду, школе и вообще к социальной жизни в любом учреждении длительного пребывания.

Так же, как родители не выпускают ребенка голышом на мороз, одевая его в теплую одежду, также они не должны отправлять его в общество, не привив ему необходимые навыки психологической защиты, не научив его технике общения с другими людьми (можно воспользоваться услугами психологов).

Точно так же, как зимняя одежда защищает нас при выходе на мороз, такой же защищающей от насилия «одеждой» является здоровая философская система. У каждого человека к пяти годам в идеале она должна быть уже в основном сформирована. С помощью этой системы ребенок оценивает поступки других детей, свои собственные поступки. С ее же помощью идет выбор того, как себя вести в той или иной ситуации. Происходит понимание, можно ли вообще какой-либо поступок совершать или нельзя.

Можно или нельзя, хорошо или плохо, эталонные представления о добре и зле – все это заложено в философской системе. Что такое любовь, что такое добро, что такое смерть, что такое правда, что такое ложь, и как отличить одно от другого. Из этого идет умение прогнозировать поступки других людей, умение не подставляться под провокации других людей, умение избежать унижения. Ведь на роль изгоя избирают не каждого: выбирают всегда того, кто позволяет унижать себя один раз и второй, и третий, и где обидчики всегда уверены, что так будет продолжаться дальше.

***Как быть, если ребенок подвергся насилию в школе?***

Если произошло избиение группой сверстников, значит, обязательно есть конфликт. Либо это длящийся конфликт внутри группы, либо конфронтация группировок.

Если ребенок вступает в конфликт с определенной группой лиц, как правило, это либо группировки во дворе, либо внутри класса, здесь уже обязательно нужна помощь психолога, чтобы его разрешить. А если не решить конфликт, ситуация так и будет повторяться.

Нужно обязательно научить ребенка не только четко понимать свои ценности и свою позицию, но и отстаивать ее, уметь прогнозировать поступки других людей, отсекать провокации в их интонациях и попытках сближения с тобой, отслеживать все значимые поведенческие моменты в коллективе, и так далее.

Родители должны учить ребенок его распознавать манипуляции ДО того как он сам станет жертвой. Обязательно нужно учить, как различить манипуляцию, как распознать ложь. Любая манипуляция – это ложь, это лживое общение. Это способ достижения результата от человека, когда человек не хочет этого.

Для того чтобы научить, есть достаточно «учебного» материала в зависимости от возраста. Легко можно воспользоваться диалогами сказочных героев, например Лиса Алиса и кот Базилио (классика жанра обмана, а какая мимика у актеров!). Ставьте на паузу и поясняйте ребенку, вот сейчас происходит то-то и то-то, Буратино обманывают, и поясняйте как изменилось лицо лисы в момент обмана. Используя фильмы хорошо можно показывать именно мимику и жесты, а используя книги делать акцент именно на словах и словесном описании внешности обманщика. И еще помните – жизнь самый лучший учитель, в том смысле, что выйдя на прогулку можно так же много «учебного материала» увидеть. Кругом люди и все они что-то делают, комментируйте ребенку их действия и поясняйте скрытый смысл. Используйте каждую минуту, проведенную с ребенком, для того чтобы передать ему свой опыт и защитить его! Помните: научен, предупрежден – значит вооружен!

***Как рано нужно сознательно формировать в ребенке уважение к его собственным границам?***

                            Ситуации c насилием начинаются практически еще с песочницы, когда кто-то пытается у тебя чего-то взять, а ты не даешь, и начинаешь драться. Или отдаешь, а потом чувствуешь себя униженным и слабым. Чтобы это не продолжалось бесконечно, чтобы ребенок не сформировался как источник насилия или жертва, нужно помочь ему взойти на следующую ступень человеческих взаимоотношений – ступень договоренности, нужно привить ему умение договариваться, нужно научить ребенка строить так называемые бизнес-отношения, то есть, договоренности о том, как сделать так, чтобы и ему и другим детям было выгодно дружить. И любое общение – это договоренности и соблюдение этихдоговоренностей.

*Тогда напрашивается вопрос: а что делать ребенку, если другие не хотят устанавливать и соблюдать договоренности?*

Он должен уметь постоять за себя. Этому его тоже нужно учить, но необходимо помочь ему всегда видеть разницу между защитой и нападением.

          Ребенка надо тренировать дома, учить его, что сказать или сделать в такой или такой ситуации. Чтобы он не стоял, оторопев, и думал, как ему быть, а чтобы у него уже заранее, как говорят, слова висели на языке. «Тяжело в учении – легко в бою».

И если детям дать знания о различных ситуациях, связанных с насилием, и их реакциями на него, помочь им встроить в своем сознании готовые причинно-следственные цепочки, готовые фразы и ответы, это очень поможет им защитить себя. Тогда ситуации с насилием рассматриваются так же, как типовые задачи по математике – в таких условиях есть такой вот путь решения, и он единственно верный.

Такой подход помогает сформировать ассертивное поведение. Это умение достигать своих целей, не оскорбляя, не манипулируя другими людьми, то есть, сохраняя свое и их достоинство. Это способ достигать результатов без унижения, оскорбления других участников ситуации, других контактирующих с тобой людей.

Самое главное: с ребенком надо постоянно работать, отслеживать изменения в его настроении, интересоваться его делами в школе и помогать ему справляться с ними. Если просто убрать ребенка в другую школу, не пытаясь помочь ему научиться защищать себя, то и в новой школе он, с уже деформированной психикой, создаст все предпосылки к тому, чтобы опять стать жертвой, изгоем. Он уже сам будет провоцировать по отношению к себе насилие своими психологическими брешами и своим неумением общаться.
         Вот здесь вопрос – а всегда ли насилие касается только слабаков?  Жертва выбирается по признаку отсутствия духа, отсутствия внутренней силы, и неважно какой у ребенка социальный статус, важно то, что выбирается всегда тот, кто с первого раза, когда была первая попытка его «пробить»,  достойно на нее не отреагировал.

И тогда демонстрируется истинность утверждения, что «ни у кого не будет второго раза, чтобы произвести первое впечатление». Придя в школу, придя в новый коллектив, человек производит какое-то первое впечатление на людей. И чтобы не спровоцировать по отношению к себе агрессии, оно должно быть достойным и при этом подлинным, должно отражать то, что ты собой представляешь. Для этого можно тренироваться дома перед зеркалом, даже работать с мимикой, работать с речью, говорить перед зеркалом, можно работать с камерой.

Ведь есть такие дети, которые до 17 лет не могут доносить смысл того, что они хотели бы высказать, из них идут отдельные слова и междометья, никакой стройной линии мышления. Успешные в общении люди – это те, у которых есть личностные границы и философская система, работающее, активное мышление. И это, как правило, заслуга их родителей. Такие дети – всегда успешны. Они никогда не станут изгоями, потому что они, изначально входя в коллектив, демонстрируют умение быть в теме, вовремя овладеть ситуацией, отвечать на вызовы, парировать попытки манипулировать собой и прогнозировать поступки других людей. И если вы раньше не обращали внимания на эти вещи, а теперь над вашим ребенком издеваются, то нужно срочно начинать работать с этим.

Очень полезно сесть с ручкой и написать: «Я люблю себя за…» – и перечислить, за что я себя люблю. И если там будет хотя бы 5 пунктов, то это уже признак успешности человека, а если меньше, то это повод помочь ребенку найти в себе достоинства.

Ему нужно взять себя и написать: «Я хороший, потому что», «Я горжусь собой, потому что». Горжусь в хорошем смысле, то есть тем, что я умею делать по-настоящему лучше других. «Я дальше всех прыгаю, я лучше всех вышиваю». Всегда есть что-то, что ребенок делает очень и очень хорошо, намного лучше других. Просто в момент стресса он забывает, что он в чем-то другом значительно лучше, чем те, кто хочет сейчас его оскорбить. И вот эти записи о себе должны быть перед глазами ребенка, он сам должен все время держать их в памяти.

Очень хорошо, когда ребенок ведет дневник, если он записывает в него события нравственной стороны своей жизни – как он поступил, как поступили с ним, что случилось в его отношениях с друзьями. Дневник приучает грамотно и объемно высказывать свои мысли письменно. С каждым годом его ведения этот навык все более закрепляется. И сам ребенок, видя прогресс своих способностей от года к году, будет радоваться ему: «Я тогда думал так-то и поступал так-то, а теперь совсем иначе!».