



## Страничка для родителей

### Как помочь ребёнку наладить взаимоотношения с одноклассниками?

*Составлено по материалам книги М.М. Кравцовой  
«Дети-изгои»*

Именно семья обеспечивает ребенку определенный уровень интеллектуального развития и прививает навыки общения. Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребенку некомфортно в классе, что у него плохие отношения с одноклассниками. В таком случае необходимо немедленно принимать меры - лучше пойти и поговорить о тревожащих симптомах с классным руководителем, чтобы рассеять сомнения, чем позволить ситуации выйти из-под контроля. В подобной ситуации родители обращаются за помощью и к школьному психологу.

Общаясь с родителями непопулярных школьников, я условно выделила несколько **типов их реакций** на сложившуюся в классе ситуацию.

1. Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками.

Мама второклассника Феди сама очень замкнута, в школе почти ни с кем не общается, ожидая сына после уроков, на родительских собраниях и праздниках обычно сторонится других родителей. Всегда вижу ее с тревожным выражением на лице, во время беседы со мной или классным руководителем она держится напряженно. Однажды мы с ней стали свидетелями ссоры Феди с одноклассниками. Мама была растеряна и испугана.

Необщительные, замкнутые родители не могут научить ребенка эффективному взаимодействию с окружающими. Ведь наиболее важным является тот пример, который, общаясь с другими людьми, подают детям родители.

2. Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие: учителя, которые неправильно организуют общение в классе; дети, агрессивные и не умеющие нормально общаться; их родители, неправильно воспитывающие своих детей.

Мама весьма агрессивного мальчика Андрея не желала признавать, что проблема заключается не в одноклассниках ее сына, а в его неумении общаться с ними. Андрей любил посмеяться над неудачами товарищей, обзывал их, в играх стремился руководить. По

результатам социометрии выяснилось, что Андрея никто из одноклассников не хочет брать в свою команду и никто не доверил бы ему свой секрет.

Кстати, иногда именно позиция родителей и становится причиной неприятия их ребенка окружающими. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением. В исследованиях В.М. Галузинского подчеркивается, что причины отторжения некоторых десятиклассников заключаются в индивидуализме, подогреваемом родителями (например, подчеркивание особой одаренности их ребенка по сравнению с окружающими).

Иногда родители бывают правы - в плохом отношении к их ребенку действительно в первую очередь виноваты окружающие.

Негативное отношение к Сене с первого класса было спровоцировано классным руководителем, которому неприятен был и сам Сеня, и его родители. Учительница называла мальчика только по фамилии, никогда не хвалила его, чаще, чем остальным, делала замечания. Ее неприязненное к нему отношение постепенно передалось и остальным учащимся.

В ситуации, когда есть конкретный обидчик (учитель или одноклассник), родители часто стремятся сами "разобраться" с ним. Они идут жаловаться администрации на несправедливое отношение к их ребенку со стороны учителя. Если же ребенка травят одноклассники, то родители, придя в школу, отчитывают обидчика, угрожают ему или делают выговор его родителям. К сожалению, такие поступки не помогают, а вредят ребенку. В результате учитель, узнав о жалобе, проникается еще большей неприязнью к несчастному ученику. Преследователи становятся осторожнее и изощреннее в своих издевательствах, угрожая расправой, если жертва кому-нибудь еще раз пожалуется. А родители обидчика тоже не остаются в долгу. Иногда приходится наблюдать очень некрасивые сцены, когда родители обидчика и жертвы кричат, оскорбляя друг друга на глазах у ребят. Естественно, такой пример "разрешения" конфликтов не является полезным для детей. Кроме того, подобным заступничеством родители оказывают своему ребенку медвежью услугу.

Мама Сони, начиная с первого класса, приходила "разбираться" с одноклассницами дочери, которые ее дразнили. Девочка привыкла чуть что жаловаться маме, а среди одноклассников прослыла ябедой, с ней никто не хотел дружить.

3. Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом и классным руководителем и помогать ребенку. Такой тип реакции встречается чаще всего.

Проблема отвергаемых детей - это палка о двух концах. Никому из родителей не хочется, чтобы их ребенок стал жертвой, подвергся нападкам и травле со стороны окружающих. И в то же время вряд ли кто-нибудь захочет, чтобы его ребенок был инициатором травли другого.

Работать с родителями детей-зачинщиков или детей-преследователей непросто. Не каждый родитель может признать, что его ласковый, добрый ребенок может получать удовольствие, унижая сверстника.

Вот что сказала мама одного ребенка: "Пяти - шестилетние дети на площадке все время объединяются и нападают на кого-то одного. Я говорила с сыном, что это делать непозволительно. Однажды объектом нападков стал он сам. Но это ничего не изменило. На следующий день он с таким же восторгом напал на товарища вместе со всеми". Дети

склонны объединяться против чем-то не угодившего им сверстника. Это называется "дружить против кого-то". Родители расстраивают, что их ребенок поддается всеобщему настроению и совершает неблагоприятные поступки. В этом случае им следует постараться объяснить ребенку, как его поведение выглядит со стороны, заставить его задуматься о чувствах жертвы. Стремящемуся к самостоятельности ребенку можно сказать, что в данной ситуации он ведет себя как мячик - куда пнули, туда и покатился. Никакого проявления собственной воли. А вообще умение противостоять коллективу приходит не сразу. Но именно давая возможность проанализировать собственное поведение, можно приблизить момент, когда ребенок перестанет поддаваться влиянию окружающих.

Надо объяснять ребенку, что недопустимо обзывать других, смеяться над ними - пусть поставит себя на их место. Надо учить ребенка считаться с мнением окружающих, находить компромиссы.

Если пострадавший родителям несимпатичен, не стоит "подливать масла в огонь", обсуждая это с ребенком. В конце концов, ребенок должен учиться терпимости и уживчивости. В разговорах с ребенком или в его присутствии не следует давать оценки другим родителям, детям, учителям.

### *Общие особенности отвергаемых детей.*

По моим наблюдениям, отвергаемые дети сами многое делают для того, чтобы стать жертвами нападков. Как уже отмечалось, они легко поддаются на провокации одноклассников, выдают ожидаемые, часто неадекватные, реакции. Естественно, интересно обижать того, кто обижается, кто бросается с кулаками на окружающих после любого невинного замечания в свой адрес, кто начинает рыдать, если его немного подразнить, и т.д.

Отвергаемые дети не умеют управлять своими чувствами, сдерживать эмоции, неправильно оценивают мотивы и смысл поступков. Например, один мальчик сказал, что "мстительность - хорошее качество", расценивая ее как умение постоять за себя. Поведение другого мальчика вызвало у одноклассника удивление: "Почему он так странно себя ведет? Когда мы его обзываем, начинает размахивать руками и гоняться за нами с криками. Я бы просто в лоб дал, и все".

Эти дети очень трепетно относятся к проявленному к ним вниманию и сочувствию. Любой сверстник, оказавший им поддержку, подсказавший что-то, поделившийся чем-то, сразу же возводится в ранг "лучшего друга". Это довольно тяжелое бремя, так как отверженные дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей.

Похожая ситуация складывается у отвергаемых детей в отношениях со взрослыми, работающими в школе. Обычно отвергаемый ребенок жалуется на преследователей только классному руководителю. Но если кто-то из учителей, библиотекарь или психолог вмешается в очередной конфликт, окажет такому ребенку поддержку и защитит его, то впредь, встречаясь в коридоре со своим спасителем, ребенок будет приветливо здороваться, причем по нескольку раз на дню, и стремиться что-то рассказать, поделиться своими

горестями. Бывает, после очередной беседы с таким ребенком понимаешь, что чувствовала булгаковская Маргарита, которая "имела неосторожность" подать Фриде надежду на помощь. Однажды заступившись за отвергаемого ребенка перед сверстниками или даже просто выслушав его, взрослый поселает в нем надежду на то, что именно он тот человек, который в силах исправить сложившиеся отношения, но, к сожалению, это далеко не всегда удается сделать. Поневоле многие "защитники" начинают избегать таких детей, досадуя на них из-за собственного бессилия.

Януш Корчак считал, что забота об отвергаемых детях требует большого такта: "Надо следить не только за тем, чтобы их не обижали, но чтобы и они никому не мешали". Таких детей необходимо учить правилам общения и взаимодействия.

### ***Что делать, если ребенка отвергают***

Не все дети могут и хотят рассказывать родителям о своих проблемах, и чем старше ребенок, тем меньше вероятность, что он пожалуется родителям на происходящее. Стоит проявлять интерес к делам своего ребенка, но делать это ненавязчиво. Если он ничего сам не рассказывает, следует понаблюдать за ним.

В первую очередь надо сходить в школу, поговорить с учителями об отношениях своего ребенка с одноклассниками, посмотреть, как себя ведет ребенок в классе после уроков или на перемене, на праздниках: проявляет ли инициативу в общении, с кем общается он, кто общается с ним и т.д. Можно обратиться за помощью к школьному психологу, ему легче осуществлять наблюдение за детьми.

***Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.***

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- ни с того ни с сего (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

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

Необходимо 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 шапку "как у Ленки из 5 "Б"".

Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. Ведь если стереотип сложился, то любой поступок является предсказуемым. Ребенок ведет себя по заданной окружающими схеме. Но если на стандартные обстоятельства он отреагирует неожиданным образом, то, возможно, он сумеет не только озадачить своих преследователей, но и сделать шаг к преодолению сложившейся ситуации. Например, можно предложить ребенку вместо того, чтобы начинать плакать или лупить всех подряд, 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.

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 классных 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 следует приходить в школу лично разбираться с обидчиками своего ребенка, лучше поставить в известность классного руководителя и психолога. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта - это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы. Но, приучая ребенка к самостоятельности, важно не переусердствовать и не пропустить ситуацию, с которой ребенок не в состоянии справиться без вмешательства взрослых. Такой ситуацией, безусловно, являются систематические издевательства и травля ребенка со стороны сверстников.

Внимание! Если ситуация зашла слишком далеко, например, ребенка постоянно унижают или избивают - немедленно реагируйте. В первую очередь оградите ребенка от общения с обидчиками - не отправляйте его в школу. Разбираться с обидчиками - не самое главное (хотя и оставлять их безнаказанными не стоит - они изберут себе новую жертву). Важно помочь ребенку пережить полученную психическую травму, поэтому, скорее всего, его придется перевести в другой класс. Ребенку нужно будет научиться не бояться сверстников и доверять им.

### *Несколько слов об уверенности в себе*

**Если ребенка в классе не любят и отвергают, его родителям необходимо:**

- быть готовыми к сотрудничеству с учителем и психологом;
- проявлять по отношению к обидчикам терпимость и сдержанность;
- и самое главное - оказать поддержку своему ребенку.

Я уже говорила, что часто непопулярными становятся дети, имеющие какие-либо физические недостатки или поведенческие проблемы, неуверенные в себе. Именно родители могут помочь ребенку преодолеть чувство неполноценности, превратить недостаток в достоинство. Однако родители, наоборот, часто бывают слишком критичны и нетерпимы к особенностям своего ребенка. К сожалению, мы слишком часто даем какую-либо оценку поступкам и словам своих детей, порой даже не замечая этого. Ребенок кажется нам слишком активным, и мы, сокрушаясь, говорим подруге: "Он неусидчив". Таким образом, мы прогнозируем его будущее, исходя из своей оценки, и, общаясь с ребенком, начинаем загонять его в рамки нашего негативного прогноза. "Вечно ты вертишься, бесишься! Ты ведь никогда не можешь посидеть молча..." и т.д. Если ребенок тих и не стремится к общению с окружающими, мы переживаем, что ему будет трудно заводить друзей, он будет одинок. Ребенок говорит что-то, не соответствующее нашему настроению, мы резко обрываем его: "Опять ты говоришь глупости!" Приклеивая ярлыки, мы убеждаем ребенка - он именно такой: неуверенный, неусидчивый, глупый. Ребенок сначала неосознанно, а затем и сознательно начинает строить свое поведение, исходя из предписанной ему взрослыми роли.

Мальчика Васю, героя рассказа Ю.Я. Яковлева "Рыцарь Вася", из-за его полноты и неуклюжести прозвали Тюфяком, а он мечтал о рыцарских доспехах. Но "кроме насмешливого зеркала, к действительности его возвращала мама. Услышав из кухни его шаги, от которых жалобно звенели стаканы, мама кричала: "Осторожно! Слон в фарфоровой лавке!". И родители в этой непростой ситуации из союзников и помощников сами превращаются в преследователей, а ребенок остается один на один со своей проблемой. Если уж родители не принимают ребенка таким, какой он есть, насмеются над ним, то чего же ждать от остальных.

В детстве мне очень нравились сказки замечательной финской писательницы Туве Янсон о Муми-тролле. В одной из них Муми-тролль, играя с друзьями в прятки, спрятался в шляпе Волшебника и вышел оттуда настолько преобразившимся, что друзья не узнали его и даже задали ему взбучку. Пришедшая на шум Муми-мама тоже сначала не узнала своего сына, но, пристально взглядевшись в его "испуганные глаза-тарелки", признала, что это Муми-тролль. И тогда он снова стал самим собой. Муми-мама обняла его и произнесла особенно впечатлившие меня слова: "Уж моего-то маленького Муми-сына я узнаю всегда, что бы ни случилось". Для меня в этих словах заключается основной смысл родительской любви и поддержки: принятие и помощь ребенку в любой ситуации. Главное - уметь принимать своего ребенка (может быть, более застенчивого или излишне эмоционального по сравнению с другими) таким, какой он есть...

Спокойные, уверенные в себе родители, не ждущие от ребенка моментальных сверхдостижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

### ***Как помочь своему ребенку стать увереннее***

В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это - шнурки на ботинках

или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это формирует у него чувство беспомощности и незащищенности, а следовательно, и неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Все сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует критиковать. Но, порицая его, следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: "Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться) на тебя!"

### *Друзья детей*

Родителей часто волнует проблема дружеских отношений ребенка со сверстниками. Обычно они переживают, что их ребенок либо ни с кем не дружит, либо дружит не с тем, с кем надо.

Проблемы с друзьями обычно возникают у застенчивых детей. Действительно, застенчивые и робкие дети чаще, чем агрессивные, страдают от изоляции. Поэтому очень стеснительному и замкнутому ребенку нужна помощь взрослых, чтобы наладить общение. При благоприятной обстановке в классе такой ребенок постепенно находит себе подходящего товарища и чувствует себя вполне комфортно.

Иногда очень общительных родителей тревожит, что их ребенок не стремится активно общаться со сверстниками, у него мало друзей. Но одним надо много друзей, чтобы чувствовать себя счастливым, а другим достаточно одного друга. Согласно исследованиям психологов, хотя бы одна взаимная привязанность в классе делает ребенка более уверенным в себе и обеспечивает ему более комфортное существование в коллективе по сравнению с ребенком, которого выбирают многие, но не те, кого выбирает он. Наличие друзей - весьма важная составляющая эмоционального благополучия ребенка. Независимо от возраста друг для ребенка - это тот, с кем интересно, кто поддержит, с кем можно вместе что-то делать, это чувство, что ты не один и кому-то интересен. Взрослея, ребенок вкладывает в понятие дружбы более серьезные и глубокие отношения.

Родители обычно расстраиваются, если те, кого их ребенок называет друзьями, обижают его, пренебрегают им, не дорожат дружбой. Если родителям не нравятся друзья их ребенка, то не стоит настаивать на прекращении отношений и постоянно критиковать друга или подругу. Имеет смысл обратить внимание ребенка на отрицательные стороны сверстника и предоставить ему самому решать, поддерживать ли эти отношения дальше. Иногда достаточно как бы между прочим спросить: "И что же, Петя тебя не подождал?", "А Таня тебя чем-нибудь угостила?", чтобы ребенок задумался о том, как друзья относятся к нему. Бывает, что ребенок сохраняет унижительные для него отношения от безысходности.

Например, на даче ему не с кем больше общаться, и он рад любому компаньону. А другой ребенок понимает, что от него зависят, и пользуется этим.

Тихая, мечтательная Настя дорожила дружбой с бойкой и самоуверенной Машей, которая постоянно руководила ею, заставляла подчиняться себе. Чуть - что было не по ней, Маша угрожала Насте, что не будет с ней дружить. Настя часто расстраивалась из-за этого, но, по мнению ее мамы, продолжала "плясать под Машину дудку". Так было до тех пор, пока Настя не пошла в школу, где у нее появились новые подруги, - она увидела, что отношения можно строить и по-другому, без шантажа и угроз, на равных. Настя стала более критично относиться к Маше. На мой вопрос, что ей больше всего не нравится в сверстниках, Настя сказала: "Не нравится, когда заставляют делать то, что не хочу, и говорят: "Тогда не буду с тобой больше играть!" Вот моя подруга Маша так делает". Я поинтересовалась, почему же она продолжает с ней общаться. Настя ответила: "Маша много чего придумывает, с ней интересно".

Как показывает практика, у активно отвергаемых одноклассниками детей обычно нет устойчивых дружеских отношений и вне школы. Однако если непопулярный в классе ребенок имеет возможность общаться со сверстниками помимо школы - во дворе или кружках, где его принимают и ценят, - то отсутствие признания в школе его не травмирует.

### ***Как помочь ребенку в выборе друзей***

Необходимо знать всех друзей своего ребенка, особенно если вы опасаетесь негативного влияния с их стороны. Надо помочь организовать общение ребенку, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте ребенку приемлемый круг общения (позаботиться об этом следует, пока ребенок еще маленький). Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-либо клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу.

Задача родителей - не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать "нет", не поддаваться на провокации товарищей, с юмором относиться к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнутся от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.