

## Как помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе

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, спрятавшись 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 сформирует 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.

Автор: М.М. Кравцова

Другие публикации на тему данной статьи:

### **“Кодекс дружбы”.**

1. Делиться новостями.
2. Оказывать поддержку, добровольно помогать в случае необходимости.
3. Стараться, чтобы другу было приятно в твоём обществе.
4. Доверять.
5. Защищать друга в его отсутствие.
6. Не критиковать друга публично.
7. Не быть назойливым, не поучать.