

Подросток-изгой: выход есть!

Журнал "Мир Семьи"

Авторы: Елена Лукьяненко - психолог Центра детской и семейной психологии «Я + Семья», автор тренинговой программы для подростков «Я - лидер», психолог столичного лицея № 157.

Маричка Смерека, журналист

Говорят, что «мальчик/девочка для битья» в классе – не что иное, как обратная сторона эмоциональной жизни этого самого класса. Особенно ярко она проявляется в подростковом возрасте. Конечно, из каждого повзрослевшего ребенка, что называется, так и прет повзрослевшее «я». Проблема в том, что не все знают, как им правильно «распорядиться».

Д О Н О С Ч И К

Доносительство – это приобретенная черта, точнее, тип поведения. И конями своими любовь к ябедничеству «уходит» еще в дошкольное время, перерастая со временем в неприятную, но уже неотъемлемую особенность личности, очень раздражающую окружающих. В детстве сами же родители нередко поощряют ябедничество (мол, «ребенок мне все рассказывает, ничего не скрывает, молодец»). А подросток часто даже не отдает себе отчета в том, что для привлечения внимания использует совершенно неприемлемое средство, не понимает, что доносительство уж никак не подкупает и не придает ему столь желаемой значимости. Наоборот, оно становится причиной вражды, неприятия, бойкота.

Что делать

Объясните ребенку разницу между доносом и сообщением о чем-нибудь. Ведь одно дело – рассказать учителю или родителям о том, что кто-то поранился или попал в беду/переделку, и совсем другое – тихонько поведать учительнице о Сашке, прогулявшем урок, или строгой маме о Светке, вырвавшей из дневника страничку с двойкой. В первом случае подросток совершает ответственный поступок: он сообщает о том, что случилось, чтобы оказать помощь или предотвратить беду, а во втором – чтобы доставить неприятности. Хотя теоретически и первом, и во втором случае он говорит чистую правду

Проанализируйте свое собственное поведение. Может быть, вы сами поощряете доносы, живо реагируя на все, даже незначительные, жалобы? Не исключено, что это именно так. А значит, срочно меняйте тактику! Просто промолчите или равнодушно скажите: «А-а, понятно...» Но они ни в коем случае не поддакивайте и не поддерживайте ребенка.

Введите в обязанность подростка следовать правилу «не ябедничать!». Да, раннее детство давно прошло, но такие, на первый взгляд, «детские» методы действуют. Ведь лучшие правила имеют самую простую и понятную формулировку: «Не буду слушать! Просто не буду! Только если кому-то нужна помощь» или, например, так: «Это полезная или бесполезная новость?» Чаще всего таких вопросов вполне достаточно, чтобы подросток все понял.

Научите ребенка справляться со своими проблемами самостоятельно. Ябедничая, подросток как бы предлагает, чтобы это сделали за него другие. А если вы таки «спасаете» ребенка, бросаясь тут же решать возникшую сложность, вы точно не помогаете ему развить уверенность в себе и своих силах. Ваша задача – научить сына или дочь полагаться на самого себя.

ЖЕРТВА

Довольно часто встречается ситуация: подросток не хочет идти в школу, потому что там над ним насмеваются. И почему-то родители в таких случаях нередко говорят: «Сам разберись, взрослый уже», не понимая, что ребенок в данной ситуации совсем не знает, что с этой самой взрослостью делать. Между прочим, согласно статистике, каждый пятый подросток пропускает школу из-за страха, что его будут изводить, дразнить, насмеяться. Конечно, родители не в состоянии полностью оградить сына или дочь от боли и обид (да это и не нужно), но вполне могут уменьшить вероятность того, что их ребенок станет жертвой. Кстати говоря, состояние «мальчика для битья» может, в конце концов, превратиться в... черту характера. Потому задача мамы и папы – научить подростка справляться с обидчиками-мучителями.

Что делать

Потренируйте в ребенке умение не обращать внимание на насмешки. Ведь обидчиков «заводит» именно то, что жертву задели их издевки, им нравится видеть реакцию. Известный американский психолог Мишель Борба провела опрос среди подростков о том, как они ведут себя, когда их дразнят. Дети были единодушны в том, что хуже всего – показать обидчику, что тебе обидно, даже если это и вправду так. Кстати, сами ребята потом давали советы, как игнорировать насмешников: «Притвориться невидимым», «Уйти, даже не взглянув на обидчиков», «Посмотреть на что-то другое и засмеяться», «Сделать вид, что тебя это не волнует», «Сохранять спокойствие», «Потренироваться всему этому с родителями».

Научите своего повзрослевшего ребенка защищать себя. Во-первых, уверенно держаться с обидчиком – смотреть прямо в глаза, высоко подняв голову, сказать ровным спокойным голосом: «Прекрати!», «Перестань!», «Отойди от меня!», «Хватит дразнить!». Главное, говорить убедительно, ведь большое значение имеет не столько то, ЧТО говорят, как то, КАК говорят.

Подскажите подростку, как правильно нужно общаться с обидчиком. Например, отвечать на оскорбление требовательным вопросом: «Зачем ты сказал это?», «Почему ты решил сказать мне, что я жирный/идиот/тупой/ и т.д., и обидеть меня?» Второй вариант: начав обращение со слов «я хочу», четко изложить, что именно («Я хочу, чтобы ты прекратил, наконец, это», «Я хочу, чтобы ты перестал насмеяться»). Третий вариант – соглашаться с мучителем, например, так: «Да, я тупой, и у меня это хорошо

получается», «Да, я толстый, и я себе нравлюсь».

Научите ребенка... смеяться, когда его дразнят. В таких случаях подростки часто перестают насмехаться, ведь человек дает понять, что это его не задевает. Например, ребенку сказали: «Ты придурок», а он в ответ: «Ну и что?», «И что дальше?», «Да ты что?!» Очень важна интонация, легкая усмешка без эмоционального канала.

ПУП ЗЕМЛИ

Властные ребята привыкли быть командирами, они пытаются устанавливать правила, определять тактику, выбирать друзей. И совсем не слушают (или не слышат) мнений своих одноклассников. Не исключено, что во взрослой жизни такие диктаторские задатки могут пригодиться лидеру. Но не сейчас, среди подростков-максималистов. В это время они абсолютно непонятны сверстникам и агрессивно отторгаются ими. Кроме того, стремление «быть главным» нередко является признаком незащищенности, низкой самооценки, неумения общаться или потребности в одобрении авторитарными родителями. Так что, родители, срочно меняйте тактику! Научите ребенка считаться с мнением других детей и уважать их.

Что делать

Начните с себя. Проанализируйте, насколько вы заботливы, добродушны, веселы, властны, деспотичны, нетерпимы и т.д. А ваш муж? А другие дети (если есть)? В какой степени властное поведение подростка – отражение вашего? Изложите все на листе бумаги в двух колонках: в первую впишите ваши качества, которые может перенять ребенок, а во вторую – детские проблемы и то, из-за чего, как вам кажется, они возникают. Есть связь? Отмечайте самое важное и начинайте работать над собой. «Гасите» властное поведение подростка. Самый быстрый и простой способ – уловить момент, когда ребенок ведет себя правильно, и щедро похвалить его. Потом не стесняйтесь описывать еще несколько раз то хорошее, что он сделал, чтобы у него был стимул вести себя так и дальше. Такая поддержка постепенно поможет ребенку смягчить свое поведение и чаще предлагать другим не «делку», а сотрудничество. Научите подростков быть коллективистом. Ведь властные дети уверены, что все должно быть только так, как считают правильным именно они, и никак иначе, вовсе не задумываясь над тем, чего хотят другие. Пусть ваш ребенок пригласит к себе знакомых/одноклассников и побудет в роли радушного хозяина. Гости хотят играть в компьютерные игры? Объясните, что приглашенный в дом всегда играет первым. Да и вообще, во всем надо соблюдать правило очередности (не «я, я, я, он, я», а «он, она, я, он, она, я»). Вспомните хорошее, простое и действенное «бабушкино правило» - оно делает отношения справедливыми: «Если ты разрезаешь пирог, то другой выбирает себе кусок». Это правило-заклинание может действовать во всем: игре, отношениях, общении.

Почаще говорите с подростком о его одноклассниках, знакомых-ровесниках, родственниках. Спрашивайте, как ему кажется, что они чувствуют, даже если он сильно озлоблен на них. Так вы отвлечете подростка от мыслей о себе, любимом, и заставите его задуматься о переживаниях других, приятных и не очень ему людей. Попросите его поставить себя на их место и высказать «их» мысли о себе, о нем, о других людях. Помогает!

СИНИЙ ЧУЛОК

Говорят, истинная цель воспитания ребенка не в том, чтобы тот стал популярным, а в том, чтобы помочь ему развить умение общаться, чувство уверенности в себе, так необходимое для достижения успеха всегда и везде при любых обстоятельствах. А для этого нужно уметь дружить, комфортно чувствовать себя в коллективе. Как проверить, нуждается ли ваш ребенок в развитии этих навыков? Вот некоторые признаки, которые помогут вам сориентироваться.

Подросток не знает, как примкнуть к группе детей – он робеет/слишком часто критикует других.

Прерывает и никогда не слушает других/не умеет поддерживать разговор.

Бросает занятие (игру) до его окончания/редко помогает.

Не смотрит в глаза собеседнику/легко расстраивается и злится.

Говорит плаксивым (недружелюбным) тоном/не проявляет сочувствия.

В нем живет дух соперничества/невежливо ведет себя.

Выказывает незрелость поведения по сравнению с одноклассниками/слишком взрослое поведение.

Может припрятать что-либо, чтобы ни с кем не делиться/не умеет достойно проигрывать.

Что делать

Согласно исследованиям, у многих подростков, которые хотят быть принятыми в своей среде и не могут этого добиться, есть проблемы с невербальным общением. Проще говоря, им трудно передавать информацию/общаться с помощью выражения лица, поз, жестов, интонации. Воспитание таких навыков позволяет добиться признания и облегчает обиду от отторжения сверстниками. Итак, за дело.

Принцип «незаметного подражания» заключается в том, чтобы принять максимально похожую позу, положение тела, выражение лица, как у собеседника (одноклассника, соседа по парте). Конечно, в разумных пределах: пусть это будет не очень заметно, а, скорее, неуловимо. Тренироваться нужно дома с родителями, тогда успех гарантирован.

Пусть подросток учится заводить новые знакомства. Лучше всего тренировать навыки общения с незнакомыми людьми (детьми), а еще лучше – с младшими или не такими опытными. Пусть первое общение будет коротким, но родитель не должен маячить за спиной с советами! Никогда не предлагайте помощь и не действуйте в присутствии других детей. Дома спокойно проанализируйте вместе возможные ошибки и пути из исправления. И не критикуйте, если ребенка что-то сделал неправильно. Похвалите, что сделал вообще! И помогите найти и исправить ошибку.

Помогайте подростку находить друзей. Только ненавязчиво! Например, поддерживайте дружбу с людьми, у которых есть дети примерно того же возраста, что и ваш.

Предлагайте им вместе сходить в кино, на каток. Научите своего немногословного подростка ободрять ровесников («Классная мысль!», «Хорошо у тебя получилось!») – им нравится, когда их принимают и создают им репутацию, чаще всего они отвечают тем же. Пусть ваш ребенок запишется в спортивную секцию, тренажерный зал.

КРАЙНИЕ МЕРЫ

Если неприятие классом подростка зашло слишком далеко, конечно, едва ли не единственный выход – поменять школу. Но чтобы там не повторилось то же самое, сначала все же проведите «терапию» в нынешнем классе по одному из вышеуказанных подпунктов. Для начала определитесь, насколько серьезна ситуация. Вот несколько признаков, которые говорят о том, что подростка в классе не принимают и терроризируют.

Необъяснимые синяки или царапины, разорванные вещи.

Пропажа школьных принадлежностей, обедов, денег.

Нежелание идти в школу.

Беспричинные приступы мрачности, замкнутости, беспокойство.

Головные или зубные боли, проблемы с засыпанием, сны-кошмары, недержание мочи, переутомление.

Проявление агрессии по отношению к брату, сестре, младшим детям.

Приступы голода после школы (деньги на обед или бутерброды могли забрать).

Боязнь остаться в одиночестве.