

Консультация для родителей «Что делать, если ребенок «аутсайдер»

С самого раннего возраста ребенок начинает тянуться к общению с ровесниками. Эмоциональный обмен в игре и общении, установление стабильных дружеских привязанностей, позволяет ребенку решить важные задачи развития: овладеть навыками общения, исследовать себя и свои особенности, возможности, получить признание от окружающих. В школьном возрасте, когда у ребенка формируется сознательное представление о себе, «обратная связь» со стороны сверстников, их реакция на него становится одним из факторов самооценки. Ребенок начинает испытывать потребность в привязанности, общности и понимании не только с родителями, но и с друзьями. Но в жизни многих детей возникают ситуации, когда они чувствуют себя не принятыми в коллективе, ощущают враждебное либо безразличное отношение к себе со стороны сверстников.



Презрение, неприятие, осмеяние со стороны окружающего общества присутствует во всех детских коллективах, даже в младших группах детского сада. По наблюдению психологов, ему одинаково подвержены как мальчики, так и девочки.

Иногда дети скрывают от взрослых свои трудности, поскольку рассказывать о них им стыдно и слишком неприятно, либо они не верят в то, что могут получить помощь. Доктор Тэд Фейнберг, председатель национальной ассоциации школьных психологов (США), рекомендует родителям обратить внимание на отношения ребенка с детьми в классе, если:

- 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;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

Как же помочь ребенку справиться с негативными чувствами и наладить отношения со сверстниками? Что отвечать, если ребенок жалуется на то, что его обижают в классе или у него нет друзей?

1. Оказать ребенку эмоциональную поддержку.

Наиболее распространенный ответ, которые взрослые дают детям в таких случаях: «Не обращай внимание». Иногда это действительно полезная способность: не придавать слишком большого значения чему-то. Но в большинстве случаев эта рекомендация трудновыполнима: ребенок просто не может не обращать внимания на то, что его обижает или печалит. Даже небольшие эпизоды такого рода обычно ярко запоминаются. А если он и научится «не придавать значения», игнорируя свои реальные переживания, то это помешает ему найти способы изменить ситуацию. Поэтому первое и главное: не стоит недооценивать важность происходящего для ребенка. Гораздо лучше оказать ему эмоциональную поддержку, позволить ему высказаться, не давая оценок и не спеша с советами. Ребенок почувствует, что он не одинок в своей проблеме, что вы хорошо понимаете и принимаете его чувства. «Я вижу, ты грустишь (злишься, боишься, обижаешься). Это действительно обидно, когда ребята не берут в игру (слышать насмешки, быть всегда одному на переменах и т.д.) Тебе хотелось бы, чтобы твои отношения с ребятами в классе, группе складывались иначе».

2. Разобраться в причинах происходящего.

Почему ребенок оказался «белой вороной»? Что мешает социальной адаптации? Иногда причины лежат на поверхности: национальность, отставание в психофизическом развитии, длительная изоляция от сверстников, например, по причине болезни. Иногда истоки трудностей лежат в особенностях личности и поведения ребенка, который также вносит свой вклад в то, чтобы оказываться отвергаемым или одиноким.

3. Укрепить и развить в ребенке навыки и качества, необходимые для того, чтобы он мог справиться с ситуацией.

При этом взрослый человек, не решая проблему за ребенка, может:

- помочь ребенку увидеть, какое его поведение приводит к социальной изоляции. Что сейчас он делает для того, чтобы ситуация складывалась таким образом? Что он может сделать для того, чтобы изменить ее. Зачастую поведение отвергаемых детей строится по неадаптивной модели.

Выражение негативного отношения к другим, агрессия, нарушение границ в общении, провокации агрессии в свой адрес, неумение постоять за себя приводят к ответному отвержению.

- помочь ребенку понять причины отвергающего поведения других детей. Возможно, это их внутренние трудности: неуверенность, тревога перед новичком, зависть, подобранные у взрослых националистические идеи и другие, а, возможно, и закономерная реакция на поведение со стороны самого ребенка;
- обсудить, какие действия можно предпринять, чтобы наладить отношения в классе или группе, какие отношения уже являются для него поддерживающими и позитивными, что еще может поддерживать его;
- поделиться своим успешным опытом решения подобных ситуаций;
- помочь ребенку увидеть свои сильные качества, которые могут быть оценены другими; через похвалу, поощрение, близкий контакт укреплять в нем веру в себя и свои силы.

Иными словами, целительным будет «послание» со стороны взрослых: «Я вижу, что тебе сейчас непросто. Я принимаю твои чувства такими, какие они есть. Я рядом, я люблю и уважаю тебя. Мы можем вместе подумать о том, как быть». Такая позиция родителей поможет ребенку ощутить принятие взамен отвержения, безопасность взамен страха, возможность помощи взамен бессилия.

Также очень полезно обсуждать ситуацию с педагогом для того, чтобы услышать его видение ситуации (учитель видит детей и их отношения в течение дня) и прийти к общим решениям.

Одним из выходов является переход в другой коллектив. Это бывает целесообразно и необходимо тогда, когда вы уверены, что проблема во многом связана с особенностями данного коллектива, все ресурсы к изменениям со стороны самого ребенка исчерпаны и существует неявное поощрение учителем проявлений отвержения и неприятия ребенка в группе.

Во многих других случаях перевод в другой класс лишь приведет к воссозданию той же модели отношений в новых декорациях. И разрешение проблемы должно лежать не в области внешних действий, а в области внутренних изменений самого ребенка.

Почему ребенка не любят в коллективе? Почему у ребенка нет друзей?

Некоторые возможные причины:

- Значительные культурные, социальные, национальные различия между ребенком и окружением. Ребенку необходимо учиться находить точки соприкосновения с людьми другой культуры.

- Сниженная самооценка, ожидание отвержения со стороны других. Если ребенок вступает в контакт, ожидая отвержения или подвоха, он будет естественным образом заранее защищать себя и вести себя отвергающее по отношению к другим. При этом ребенок не видит того, как его собственное поведение влияет на других и не понимает причин их реакций.

- Недостаточно развитые социальные навыки. Ребенку необходимо учиться тому, как вступать в контакт, завязывать отношения со сверстниками, сохранять их, отстаивать свои границы, вести себя в конфликте.

- Ребенок воспроизводит модель поведения жертвы, если когда-то он подвергался физическому насилию (например, к нему применялись суровые физические наказания). Такие дети плохо ощущают границы тела, их поведение, мимика, жесты транслируют их незащищенность, и часто именно они становятся жертвами агрессии со стороны других детей либо сами ведут себя агрессивно.

- Ребенок склонен останавливать свои импульсы, если его спонтанные реакции часто отвергаются, одергиваются взрослыми. Тогда его поведение в общении будет менее спонтанным, естественным. Такие дети часто становятся объектом насмешек и подтрунивания.

Для успешной адаптации в коллективе ребенок должен уметь:

1. Вступать в общение и поддерживать его. Обращаться к другим детям, задавать вопросы, поддерживать разговор.

2. Организовывать совместное времяпровождение: вместе играть, проявлять юмор, выступать с инициативой и поддерживать чужую инициативу.

3. Управлять выражением своих чувств: не подавлять их, но подбирать хорошие способы для выражения себя. Конструктивно выражать агрессию, реагируя сообразно ситуации. Например, ребенка обидели словом. Соразмерная реакция – подобрать подходящие случаю слова, которые остановят обидчика и позволят сохранить самоуважение. Чрезмерная реакция – ударить в ответ. Недостаточная реакция – «проглотить обиду», поощряя обидчика и дальше испытывать, как далеко можно зайти.

4. Замечать и уважать свои и чужие границы: телесные, психологические (например, уметь отказывать и принимать отказ) границы собственности.

5. Ощущать и поддерживать эмоциональный контакт с другими людьми, быть эмоционально включенным в общение, выражать свои чувства и разделять чувства других.

По материалам сайта: <http://www.gorod-psy.ru>