

## Что делать и как помочь ребенку победить гнев



### КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

научите ребенка контролировать агрессивное поведение и использовать его в мирных целях. Важно учитывать, что ребенок иногда бывает прав в своих действиях!

#### НУЖНО ДЕЛАТЬ ТАК

Обнимать ребенка и разговаривать с ним о том, что его тревожит  
Проявлять безусловную любовь в любой ситуации и проговаривать ребенку, что его любят  
Уважать личность ребенка, считаться с его мнением, воспринимать всерьез его мнение  
Обсуждать с ребенком ситуацию  
Устанавливать правила поведения в понятной для ребенка форме  
Использовать игру, спорт, сказку, любимое занятие для эмоциональной разрядки ребенка

#### НЕДОПУСТИМО

Оскорблять и обзывать ребенка  
Грозиться перестать любить ребенка, если он плохо будет себя вести  
Шпионить и подслушивать, рыться в вещах  
Проявлять агрессию в ответ на агрессивное поведение ребенка  
Использовать в общении с ребенком ненормативную лексику, жаргонизмы  
Отчитывать при свидетелях

**Важен самоконтроль! Взрослый, который не справляется с собственным агрессивным поведением, не может научить спокойствию и равновесию своего ребенка.**

## В диалоге:



шаг первый: озвучить состояние ребенка (по-моему, ты злишься на что-то?) Родители показывают, что видят его состояние;



шаг второй: присоединяйтесь к чувствам ребенка. Следует говорить о понимании сильных эмоций;



шаг третий: помочь ребенку выразить гнев адекватным способом, помочь ему переключиться, сформулировать свою проблему. Можно предложить звуком или движением выразить злость (воплем, рычанием, швырянием мягких кубиков в стену) или нарисовать свой гнев, скомкать или разорвать изображение;



шаг четвертый: договорится как себя вести при подобных обстоятельствах.



## **Рекомендация для родителей «Что делать, если ребенок обманывает?»**

Вранье всегда считалось одним из самых серьезных детских «пороков». Уже малышам внушают: «Если ты случайно разбил вазу, ты виноват не так сильно. Самое плохое – скрыть это от взрослых. Тогда вина увеличится во много раз!»

Это подобие уголовного кодекса мы преподносим детям в первые годы жизни. При такой расстановке ролей они сразу попадают в положение мини-преступников, которые могут либо облегчить, либо утяжелить свою участь, а взрослые выступают в роли законодательного и карательного органа (пусть тоже с приставкой «мини»), не совсем серьезного, не слишком страшного, но все же... Отсюда и берет свое начало ложь. Может быть, мысль покажется парадоксальной, но ложь – не всегда плохо. Любой психически здоровый человек в некоторых ситуациях говорит неправду, этого требуют и этикет, и желание защитить достоинство свое и своих близких, и инстинкт самосохранения, и нежелание откровенничать с теми, кто этого совершенно недостоин. Нам, взрослым, очень важно понять причину детского вранья, чтобы решить существующую проблему у ребенка.

Дети, которые никогда не врут – это редкое исключение. Подавляющее большинство малышей начинают выдавать желаемое за действительное примерно в том же возрасте, в котором начинают говорить. Что движет маленькими врунишками? Как реагировать родителям на то, что их дитя, чистое и невинное создание, начинает их обманывать? Проблема многогранна, и мы попытаемся ее рассмотреть.

Если ребенок говорит неправду – значит ему это зачем-то нужно. В зависимости от возраста и степени развития воображения юного лгунишки, родителям могут быть представлены самые невероятные версии уничтожения книжки или происхождения лужи на полу. Однако цель не меняется: ребенок избегает негативной родительской реакции. С такими проявлениями родителям придется бороться, если они хотят действительно

доверительного общения со своим малышом. Ведь понятно, если уже в 2 года он начинает обманывать самых значимых взрослых, то к подростковому возрасту это может стать повсеместной практикой, а лживость – не лучшая характеристика личности. Наказывать за ложь – неэффективная мера, ребенок научится врать более искусно, поскольку тревога перед наказанием только возрастет.

Главная задача родителя – дать понять малышу, что они всегда на его стороне. Многие взрослые требуют от детей кристальной честности, а сами при этом не могут похвастать подобным безупречным поведением. Часто свидетелем подобных ухищрений становится подрастающий ребенок и, естественно, берет с родителей пример.

Невозможно контролировать поведение сына или дочери постоянно, ведь кроме дома у ребенка есть детский сад или школа, компания друзей, кружки или секции. Родители могут подать пример честного общения с ребенком, только тогда они смогут рассчитывать на взаимную откровенность. Со своей стороны, взрослые должны обеспечить безусловное принятие и понимание своему ребенку, даже если он сообщает некую шокирующую новость о своей жизни или делится действительно серьезными проблемами. Теория – это хорошо, но что делать на практике, если вы впервые поймали малыша на вранье, или если обман – это наиболее популярная для него форма общения? Все зависит от причин лжи, в которых разбираться просто необходимо.

#### Причины лжи:

1. Страх наказания. Ребенок лжет, потому что боится, что его строго накажут, побьют или просто перестанут любить. Такое поведение актуально в семьях, где родители часто наказывают ребенка, в том числе и физически.
2. Страх разочаровать родителей. Например, родители очень серьезно относятся к школьным отметкам ребенка, считают, что школьная успеваемость является показателем успешности, трудолюбия и порядочности ребенка. Сами родители получили высшее образование, может и не одно, чем непременно гордятся и ставят ребенку в пример. Представьте, что в такой семье дитя получает двойку. Он просто не в силах признаться в этом родителям, потому что боится, что его перестанут любить, в нем разочаруются.
3. Желание привлечь к себе внимание. Эта причина очень актуальна для детей с высокой природной потребностью во внимании. А также для детей, по какой-то причине его лишенным (родился брат или сестра, родители

много работают, семья в процессе развода и т.д.) Ложь в этом случае – средство привлечь внимание родителей.

4. Повторяют поведение родителей. Родители нередко и сами грешат тем, что говорят неправду. И дети как губки впитывают родительские модели поведения.

5. Фантазии и хвастовство. До определенного возраста дети просто не в состоянии отличить реальность от выдумок. Вот ваш 4-хлетний малыш рассказывает о том, что он видел летающую тарелку, собаку с пятью лапами или слышал какой-то вой в своей комнате. Рассказывает и сам в это верит, все ваши попытки вывести его на чистую воду терпят поражение. Родители паникуют – ребенок растет вруном, а на самом деле ребенку очень трудно отличить реальный и выдуманный им мир.

6. Ложь ради получения выгоды. Например, мама пообещала, что если ребенок уберет в комнате игрушки, то получит пряник. Ребенок в комнате не убрал, но за пряником пришел. На вопрос мамы о выполненном задании, клянется и божится, что все выполнил и пряник заслужил. Но обман открывается и мама в недоумении. Ну почему он соврал? Да пряник хотел, а что для этого надо убрать игрушки как-то не запомнил, забыл или посчитал неважным.

### **Что делать, если ребенок обманывает?**

А теперь вернемся к вопросу «Что делать, если мой ребенок врет?» Как вы уже поняли, в каждом случае нужно разбираться отдельно, искать причину лжи. Если вы поняли, что ребенок боится наказания, нужно пересмотреть свои воспитательные воздействия, может быть, вы действительно злоупотребляете своим родительским доминирующим положением, строго ругаете за промашки, физически наказываете, унижаете за проступки. И только когда вы пересмотрите свое отношение к наказанию, применяемому в вашей семье, ребенок перестанет вас бояться, а соответственно и лгать вам.

В случае, если ребенок использует ложь как способ привлечь внимание, найдите время, возможность, силы в себе, чтобы оказать ему нужное внимание. Выделите 30 минут вечером для чтения сказки или разговора о том, как прошел день. Удовлетворите потребность ребенка, и необходимость лгать отпадет за ненадобностью.

Если дочери или сыночки просто копируют ваше поведение, то либо относитесь к этому с пониманием, либо начинайте изменения с себя. Видя,

что маленькая ложь разрешена вам, ребенок совершенно не понимает, почему он обязан всегда говорить правду.

Таким образом, алгоритм работы с ложью примерно такой: установить глубинную причину лжи, неудовлетворенную потребность ребенка и работать уже с ней.



## **Что делать, если ребенок все делает наперекор**

*Вы мечтали, что ваша дочь продолжит семейную традицию и будет врачом, а она вдруг решила стать дизайнером? Вы водили сына в музыкальную школу, а он увлекся автогонками? Не волнуйтесь, это нормально. Каждый подросток ищет свой путь, свои ценности и принципы, то, что ему по-настоящему нравится, и часто эти поиски начинаются «от противоположного». О том, как пройти вместе с ребенком череду важных и иногда мучительных выборов, рассказывает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова.*

Переходный возраст — сложный этап не только для подростка, но и для родителей. В этот кризисный период родители сдают самый главный экзамен своей жизни, основным результатом которого — сохранение отношений с ребенком. Успешно пройти это испытание бывает довольно сложно, особенно если поведение подростка вдруг становится непредсказуемым, абсурдным, идущим наперекор ожиданиям родителей. Все знают про подростковые кризисы и бунты, но не все готовы столкнуться с их радикальными формами в собственной семье.



## **Жизнь по сценарию**

Согласно теории психоаналитика Эрика Берна, к 6 годам у ребенка в результате общения с родителями формируется определенный сценарий. Это означает, что в ранние годы, когда мозг пластичен, ребенок открыт и восприимчив: он очень точно схватывает суть родительских ожиданий, то, что скрыто за родительским поведением. Нужно ли добиваться внимания к своим нуждам или взрослые их и так видят? Опасно ли показывать другим людям свои чувства или это нормально? Могут меня принять, если я ошибся и показал слабость, или этого просто нельзя допускать — любить перестанут? Эту правду первых опытов общения с миром ребенок навсегда «запечатлевает» и переносит на весь мир и все отношения; именно этого он ожидает от мира людей и самого себя.

Он приспосабливается — через специфические механизмы подражания, через зеркальные нейроны и эмоциональное «заражение». Таким образом, дети в подростковом возрасте приобретают так называемое «тело личности»: типичные способы обходиться с различными ситуациями, характерные переживания, реакции и защиты.

В подростковом возрасте сын или дочь, невзирая на силы и средства, вложенные в осуществление семейного плана относительно его или ее будущего, часто обесценивает родительские представления о жизни и начинает действовать по-своему, выбирая странные, нелепые профессии или увлечения, которые категорически не вписываются в картину мира взрослых. Эта перемена в поведении может стать для близких настоящим шоком.

### **Антисценарии хорошие и плохие**

#### **Протест помогает найти свое**

В 13–15 лет, в момент подросткового кризиса, ребенку нужно пережить эмансипацию от родителей, поэтому появление антисценария — абсолютная норма: подростки меняют свои предпочтения и планы, заводят новых друзей по своему вкусу, увлекаются тем, о чем родители, возможно, даже не слышали. И протестуют. Иногда до абсурда: пусть будет плохо, зато — по-моему. Это тяжело выдержать близким. Однако, если подобного отделения не происходит, это еще хуже: протестный кризис настигнет человека через 10–15 лет, и тогда разрушительные последствия будут намного серьезнее. Если у вас послушный, податливый подросток — здесь что-то не так! Значит, что-то мешает ребенку взрослеть, и родителям стоит разобраться в ситуации.

Полное подчинение родительским интересам может означать, что у ребенка никогда не будет своей собственной жизни. Маменькин сынок или папина дочка — это тяжелые случаи отсутствия эмоционального отделения от семьи.

Ребенку необходимо пережить мучительный, интенсивный, отчаянный поиск того, что ему подходит, того, что он готов себе присвоить, считать по-настоящему своим. Для этого он пытается в том числе выбирать не то же самое, что родители. По [данным](#) НИУ ВШЭ, 68% российских подростков чувствуют себя счастливыми, но только 35,4% из них хотят, чтобы их будущая семья была похожа на ту, в которой они росли.

Сопrotивление, протест против того, что навязывают взрослые, отказ от родительских моделей — это естественное развитие событий в переходном возрасте. Вопрос в том, что будут делать родители и дети с этим протестным поведением.

### **«Ты имеешь право на собственную жизнь»**

Наиболее удачной для ребенка будет позиция родителей, которую можно описать так: «Я не знаю, что для тебя хорошо, но ты знаешь, и я тебе доверяю. А мне это очень интересно, расскажи!» Когда родители с самого начала придерживаются такой установки, есть шанс, что, став подростком, ребенок не будет прибегать к абсурдному выбору и крайним формам протеста. Даже если он расскажет родителям о своих неожиданных (для них) желаниях, планах и стремлениях, это не станет трагедией и причиной конфликта.

Родители, которые имеют собственный юношеский опыт поиска идентичности, попросят ребенка рассказать о его намерениях и выслушают его с большим вниманием и интересом. Главным критерием в этом случае станет увлеченность ребенка.

Даже если в результате разговора энтузиазм ребенка не передается родителям, беспокоиться не о чем: это же его мечты, его увлечения, а не их. Но взрослые всегда могут поискать то, в чем они созвучны с подростком, чтобы «войти в резонанс» с его индивидуальностью. А потом останется только постараться отпустить ситуацию: «Поживем — увидим».

Многое зависит от характера диалога, который ведут родители с ребенком. При принимающей родительской установке антисценарий не будет приводить к разрушительным последствиям в жизни подростка и в его отношениях с близкими. Такая взрослая позиция, в которой нет сопротивления, а есть принятие, встреча и если не одобрение, то хотя бы послание «Ты имеешь право на собственную жизнь», — это и есть способ пережить несовпадение сценариев. Тогда попытки подростка что-то изменить в своей жизни и дистанцироваться от родителей, что свойственно переходному возрасту, не будут бунтом, а станут осознанным выбором.

Кстати, Эрик Берн говорил, что, иногда, антисценарий — это часть родительского сценария.

### **Когда здравый смысл не работает, ребенок все делает назло**

Труднее всего родителям, которые не умеют отпускать: они когда-то решили, что именно хорошо для их ребенка, и тащат его к счастью, каким оно им представляется. Когда подросток понимает, что его мнение не принимают в расчет, он начинает действовать, не принимая в расчет мнения взрослых. И этому они его научили сами. Такой антисценарий, когда подросток все делает по-другому, «от противного», «вопреки», отвергая все ценности и смыслы родительского воспитания, создает много проблем.

Если родители глухи к желаниям ребенка, то эмоциональное отделение от семьи может происходить очень драматично.

Полное неприятие всего, что исходит от родителей, часто связано с гиперопекой. Постоянное насаждение собственных установок и предпочтений, как правило, вызывает отторжение и отвержение. В этом случае здравый смысл не работает, ребенок бунтует ради бунта, а не ради того, что ему дорого. Это случай плохого антисценария.

### **Как дать ребенку одновременно свободу и поддержку**

#### **Показать, что способов много**

Конечно, дать собственному ребенку свободу очень сложно. Если он нашел для себя что-то, что соответствует его потребностям, нравится, окрыляет его, происходит «момент запечатления». Поскольку подросток еще неопытен и не привык размышлять над ситуацией и своим поведением, он решает, что нашел единственный правильный способ хорошей жизни. Получил много восхищения, выступив с рок-группой, и заявляет, что будет музыкантом, а математический класс хочет оставить. Бросает школу, потому что и без образования можно много заработать в строительной бригаде. За такими решениями, какими бы «ужасными» они ни казались родителям, есть что-то для него ценное: переживание «Я любим всеми» или «Деньги заработаю и наконец, стану счастливым».

Задача родителей в таком случае — разглядеть смысл, который видит ребенок в этом выборе, и разделить его с ним. А потом очень аккуратно заметить ему, что способов внести в свою жизнь это положительное переживание гораздо больше. Музыка может стать прекрасным хобби, а заработать можно попробовать, не бросая школы, — давай подумаем как.

Почему такой разговор может повлиять на решения подростка? Просто потому, что в процессе беседы вы не отвергаете его идеи, и ребенок чувствует себя понятым, а это чувство настолько прекрасно, что может смягчить протест.

#### **Вместе проходить испытания**

Если рассказывать ребенку, какие трудности и опасности ждут его на пути к выбранной ценности, она станет для него еще ценнее. В силу возрастного бесстрашия подростку важно доказать себе, что он может преодолевать трудности и опасности. Не бойтесь этого. Для начала заведите семейную традицию походов-приключений. Для кого-то это будет путешествие на яхте, где придется преодолевать шторм и подчиняться строгой дисциплине, для кого-то — сплав на байдарках или просто поход со

старшими, более опытными взрослыми. Подойдет любое «приключение», в котором есть момент совместных усилий и преодоления физических ограничений.

**«Для укрепления Я нужны, как это ни парадоксально, проблемы, конфликты и трудности. Лучшее, что может случиться с подростком, — это трудности, которые будут ему «по размеру», чтобы он мог воспринимать их без страха и обид, как вызовы, на которые нужно достойно отвечать».** (С.В. Кривцова, Д.В. Рязанова «Жизненные навыки»)

В жизни ребенка должны быть трудные моменты, задача родителей — не застраховать его от трудностей, а научиться быть с ним на одной стороне перед лицом испытаний.



### **Вести диалог и уважать его путь**

Подростку необходимы родительская поддержка, понимание его чувств, справедливая оценка его усилий, уважение к той внутренней работе, которую он проделывает, к его духовному пути и к страданиям юности. Ведь становление личности происходит в сфере «переживательной». Мотивация — это переживание, целеустремленность — это переживание, и то, какой тип переживаний поддерживают родители, во многом определяет, будет ли их ребенок по-настоящему счастлив.



## **Что делать, если ребенка травят в школе**

Травля в детском коллективе в разной степени затрагивает всех детей, негативно сказываясь на их психике, будь то жертва, агрессор или наблюдатель. Попробуем разобраться, что делать, если участь жертвы выпала на долю вашего ребенка.

У 60% жертвой был кто-то из знакомых. Каждого третьего травили в классе. Почти 70% детей наблюдали травлю.

### **КАК ОСТАНОВИТЬ ТРАВЛЮ!**

1. Взаимодействие с другими родителями.
2. Работа над самооценкой ребенка.
3. Помощь учителей.

#### **НЕЛЬЗЯ!**

Обвинять самого ребенка

Обесценивать его переживания

Давать неоправданные обещания

Допрашивать

Оставаться в стороне от проблемы

#### **НУЖНО!**

Говорить откровенно

Проявлять готовность поддержать и помочь

Искать новые способы реагирования на ситуацию вместе с ребенком

Отвлекать от проблем в школе (новое увлечение, секция, кружок)

Вселять уверенность (не критиковать, хвалить и др.)

**ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ ПРЕКРАТИТЬ НАСИЛИЕ, А НЕ НАКАЗАТЬ ВИНОВНЫХ**

# **ТРАВЛЯ ИЛИ БУЛЛИНГ**

## **Что такое буллинг?**

Буллинг, моббинг или травля — это агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого члена коллектива. Чаще всего травлю организует один человек, иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. Травлю нередко путают с конфликтом. Буллинг отличается неравенством сил, повторяемостью действий агрессора и намерением принести страдания. В то же время отсутствует некая личная причина, конфликт между жертвой и агрессором.

## **Какие существуют виды буллинга?**

-Психологический: угрозы, изоляция, насмешки;

-Физический: побои, порча имущества;

-Кибербуллинг: травля через социальные сети, электронную почту.

Некоторые источники выделяют дедовщину как отдельный вид травли, который может сочетать психологическое и физическое насилие. В сложных случаях травля может дойти до групповой преступности.

## **Кто может стать жертвой и агрессором?**

Жертвой может стать любой: не важно, сильный или слабый, физически или психологически. Жертва может не отличаться ничем от других членов коллектива. Агрессор в буллинге – тот, кому необходимо самоутвердиться за счёт других. С большой вероятностью этот человек был или есть жертва в собственной семье.

## **Каковы последствия травли для всех участников?**

Последствия травли будут травмирующими для любого возраста и каждого из участников. Жертва теряет уверенность в себе, могут появиться посттравматические расстройства, социофобия, суицидальные мысли. В некоторых случаях жертва, доведённая до отчаяния, может пойти на единственный спланированный акт агрессии.

Для ребёнка в ситуации буллинга может быть травмирующим любое иное потрясение. Поэтому стоит постараться несколько месяцев или год не менять место жительства, не подвергать лишним стрессам.

Свидетели теряют самооценку в процессе наблюдения за беспомощностью жертвы. Агрессор в детском коллективе не учится механизмам налаживания нормальных взаимоотношений. При длительном буллинге у агрессора тоже появляются стрессовые признаки и ухудшение здоровья.

### **Что делать, если травят ребёнка?**

Обязательно прислушиваться к повторяющимся жалобам и дать понять, что ему помогут разобраться с проблемами. Функция родителя – защищать, поэтому необходимо поддерживать ребёнка и его самооценку всеми возможными способами. Он должен знать, что его вины в травле нет.

Собрать данные о фактах травли. Фиксируйте всё: переписку в интернете или фотожабы, испорченные личные вещи, синяки, плевки. Это понадобится позже, чтобы в беседах с классным руководителем или родителями агрессоров не быть голословным.

Изучите аккаунты агрессоров в социальных сетях. Лидеры травли могли заниматься подобным раньше или травить в это же время кого-то другого. Сделайте скриншоты личных страниц.

Обратитесь в первую очередь к классному руководителю и школьному психологу. Они совместными усилиями обязаны нормализовать обстановку. К родителям детей-агрессоров и администрации школы обращайтесь, если учитель и психолог не справляются. Говорите спокойно и без угроз, представьте доказательства, собранные ранее, и попросите урегулировать вопрос.

Классный руководитель не должен разбираться в травле. Не выяснять, кто/когда/кого/как, а проговорить проблему перед всем классом и совместно с психологом нормализовать отношения в классе. Дать понять, что такая ситуация недопустима. Доводить до класса мысль, что все имеют право быть разными.

Если не помогло, необходимо подать жалобу в вышестоящий отдел образования. На сайтах администраций есть формы для электронных обращений граждан. Можно изложить историю травли и доводы на бумаге и отправить с уведомлением.

Если всё вышеперечисленное сделано, а реакции со стороны руководства школы и управления образования нет, и, более того, на вас давят, можете обнародовать ситуацию через социальные сети или даже СМИ. Если администрация не прислушалась и не приняла меры, и травля продолжается, выходом может стать смена школы. Это тоже потрясение для ребенка, но всё-таки лучше, чем буллинг.

### **Что делать, если травят взрослого?**

В одиночку сложно избавиться от буллинга. Поэтому необходимо обратиться за помощью. Если вы стали жертвой травли, обратитесь к психологу за личной консультацией. Специалист поможет справиться с психологическим давлением. Параллельно попробуйте отвлекаться на приятные дела и встречи.

Когда травят коллеги, донесите информацию о конкретных фактах до руководства. Можно попробовать пойти на прямой контакт и обсудить проблему с агрессором. Некоторые специалисты в ситуации моббинга наоборот рекомендуют стараться не проявлять внешней обеспокоенности и никак не реагировать на травлю. А для самых смелых и решительных: найти зачинщика и попытаться его дискредитировать в глазах свидетелей. Как поступить – зависит от вас и самой ситуации.

Если вы побеседовали с начальством, и реакции по урегулированию ситуации не последовало, или же вас травит сам руководитель и обращаться не к кому, лучше сменить работу на ту, где ваш труд будут ценить. В ситуации травли продуктивность человека снижается. К тому же в организации с такой кадровой политикой в перспективе могут начаться и более серьезные проблемы.

Если факты травли можно использовать для обращения в суд, можно закончить травлю таким образом. Однако, вероятно, что после этого оставаться в этом же коллективе будет сложно. Взвесьте плюсы и минусы и выбирайте то, что будет лучше для вас.