

Как стать «своим»?

С самого раннего возраста ребенок начинает тянуться к общению с ровесниками. Эмоциональный обмен в игре и общении, а ближе к школьному возрасту - установление стабильных дружеских привязанностей, позволяет ребенку решить важные задачи развития: овладеть навыками общения, исследовать себя и свои особенности, возможности, получить признание от себе подобных. В школьном возрасте, когда ребенок начинает формировать сознательные представления о себе, «обратная связь» со стороны сверстников, их реакция на него становится одним из факторов самооценки. Ребенок начинает также 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, и оказываются глубоко задетыми либо враждебным, либо безразличным отношением к себе со стороны группы сверстников. Особенно, если ребенок перешел в новую школу, и ему еще предстоит найти свое место в незнакомом коллективе.

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.

Почему ребенок может оказаться «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. Ниже мы рассмотрим некоторые из них.

Итак, некоторые возможные причины трудностей ребенка в новом коллективе:

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

5 вещей, которые должен уметь ребенок, чтобы успешно адаптироваться в коллективе:

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.

Тест «Насколько популярен мой ребенок?»

Знаете ли вы, насколько хорошо относятся к вашему ребенку окружающие? Родителям порой нелегко определить, насколько их ребенок популярен среди сверстников. Маленьким детям недостает перспективы мышления, чтобы понять абстрактную идею популярности, а дети постарше и подростки нередко просто не хотят делиться этими сведениями с родителями. Однако в целом можно утверждать, что чем больше времени ребенок проводит со сверстниками и чем разнообразнее их времяпрепровождение, тем он популярнее.

Ответьте на приведенные ниже вопросы (они касаются детей 6 лет и старше). Чем больше раз вы ответите "ДА", тем популярнее ваш ребенок.

1. Мой ребенок ежедневно разговаривает по телефону с другими детьми.
2. Мой ребенок каждые выходные общается со сверстниками.
3. Мой ребенок рассказывает о своем "лучшем друге".
4. Мой ребенок состоит в спортивной команде или участвует в каких-то спортивных мероприятиях по меньшей мере раз в неделю.
5. Мой ребенок состоит в каком-либо внешкольном кружке, не связанном со спортом (в отряде юных бойскаутов, клубе по интересам и т. д.).
6. Моего ребенка регулярно приглашают в гости на вечеринки к другим детям и на другие социальные мероприятия.
7. Мой ребенок переписывается с другими детьми по обычной или электронной почте.
8. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) часто ходит в гости к другим детям на длительное время (4 часа и дольше).
9. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) время от времени ночует в гостях у кого-то из друзей или кто-то из его друзей ночует у нас дома.
10. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) вместе с другими детьми участвует во внеклассных образовательных занятиях, например, в научных проектах, групповых исследованиях или в совместном приготовлении уроков.

(Тест взят: Лоренс Шапиро "Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков").