



Глузування, кпини, обзивання – один з найбільш неприємних аспектів дорослішання, але істина полягає в тому, що деякі діти отримують образ, насміхань на свою адресу значно більше, ніж повинні були би. Звісно, ми кажемо їм «не звертати уваги» на все це й «не приймати всерйоз», але є діти, які просто не можуть цього зробити. Словесні знущання вражають їх дуже боляче! Хоча ми не можемо заборонити чужим дітям казати неприємні слова на адресу наших власних дітей, але ми у змозі вжити певні заходи, щоби знизити ймовірність того, що наші сини й доньки стануть мішенню для насмішок і словесних образ.

Найкращий спосіб – це навчити дітей реагувати на глузування таким чином, щоб відбити в задираки все бажання знову дражнити їх. При такій великій кількості підлих і злих дітей, які, здається, отримують задоволення від знущань над своїми так званими друзями, стратегії гідних відповідей і реакцій на образи та глузування можуть стати невід'ємною частиною арсеналу навичок спілкування кожної дитини.

У цій статті пропонуються деякі з найбільш ефективних стратегій дотепних і гідних реакцій на глузування й обзивання. При цьому завдання батьків полягає в тому, щоби поділитись ними з дитиною та дозволити їй вибрати найбільш комфортну для себе. Пам'ятайте: те, що допомагає одній дитині, може не допомогти іншій. Коли дитина вибере певну стратегію реакції, необхідно навчити її грамотно й ефективно доносити її до свого опонента. Нарешті, допоможіть дитині практикувати свою реакцію знову і знову, доки вона не навчиться використовувати її в реальній ситуації.

Виберіть стратегію реакції на образи та видаляйте жало з насмішок

Напевно, вашу дитину дражнять інші діти – це життєвий факт і велика частина періоду дорослішання. Деякі діти справляються з насмішками дуже добре, і ваша дитина теж так може. Перегляньте ці стратегії разом і виберіть ту, яка найбільше сподобається вашій дитині. Потім репетируйте її реакцію доти, доки вона не зможе продемонструвати її самостійно. Ось кілька улюблених дитячих варіантів.

- Ставте глузування під питання. «Чому ти так кажеш?», «Чому ти кажеш, що я тупий або товстий, і цим ображаєш мене?»
- Надішліть своєму кривдникові переконливе послання «я хочу». «Я хочу, щоб ти залишив мене у спокої» або «Я хочу, щоб ти перестав дражнити мене». Хитрість полягає в тому, щоб висловити це твердим упевненим голосом, не мимрити, щоби слова не прозвучали, мов якесь ниття.
- Перетворіть образу на комплімент. «Спасибі тобі величезне!», «Як добре, що ти це помітив», «Спасибі за комплімент».
- Погоджуйтесь. «Ти маєш рацію», «Це правда, на сто відсотків!», «Ти переміг!», «Люди часто помічають за мною подібне».
- Кажіть «Ну і що?» Або «Яка різниця». «Ну і що?.. Кому яке діло?», «І що далі?.. Що ти хочеш цим сказати?»
- Демонструйте хороші манери. Кажіть «Спасибі». «Дякую за коментар», «Я ціную твою думку». Кажіть так, щоб це звучало широко, а потім розвертайтеся та йдіть звідти.
- Використовуйте сарказм. «Неначе мені не все одно?!», «Ой, не сміши мене!», «О, це просто чудово». Зовнішній вигляд і вираз обличчя повинні відповідати ситуації, тобто заковчуйте очі та йдіть геть. Це, як правило, допомагає старшим дітям, які розуміють і

тонко відчують сарказм.

- Ігноруйте глузування. Йдіть, не звертаючи уваги на насмішника, уявіть, що він невидимий, киньте погляд на щось інше й засмійтеся, прикиньтесь, що вам абсолютно не цікава тема розмови, або зробіть вигляд, що ви не чуєте кривдника. Ця стратегія допомагає краще всього в тому випадку, якщо дитині складно відповідати словами. Її краще використовувати там, де дитина може піти від кривдника, наприклад, у парку або на дитячому майданчику. Це не допомагає при безпосередній близькості з кривдником, наприклад, у шкільному автобусі або за столом шкільної їдальні.
- Продемонструйте подив, здивування. «Справді? А я й не знав». «Спасибі, що сказав». Це повинно прозвучати з іронією, нібито насправді ви так не думаєте.
- Проявіть своє невдоволення. «Ти дійсно виводиш мене із себе своїми насмішками» або «Мені не подобається, що ти висміюєш мене перед іншими дітьми. Мені зовсім не смішно». «Якщо ти хочеш, щоб ми залишалися друзями, припини мене дражнити». Якщо причиною стресу й занепокоєння вашої дитини є її друг, нехай дитина неодмінно висловить йому своє незадоволення.

Учіть дитину ефективно доносити її реакцію на глузування й образи

Давайте дивитися правді в очі: діти не хочуть перебувати в товаристві того, кого постійно дражнять. Адже це підвищує ймовірність, що й над ними будуть знущатись. Особливо діти не хочуть дружити з тим, хто постійно плаче, ние або погрожує «все розповісти», коли вони просто дружньо жартують один над одним. Тому пам'ятайте, що коли ви вчите дитину використовувати стратегії реагування на глузування, то повинні бути впевнені, що вона зможе відповісти спокійно і впевнено. Ось шість порад вашій дитині, як доносити свою реакцію ефективно й зупиняти кривдника.

- Визначте, це дружній жарт чи недружня насмішка. У першому випадку, якщо ви просто жартуєте, не звертайте уваги на колючі слова. Якщо має місце недружня насмішка, намагайтесь не гарячкувати.
  - Подумайте, чи хочете ви піти на конфронтацію із кривдником. Якщо він виглядає здатним зробити вам боляче, кличте на допомогу.
  - Дивіться насмішнику в очі. Не дивіться вниз. Високо тримайте голову й розправте плечі.
  - Зберігайте спокій. Не дайте кривднику задоволення бачити, як він вивів вас із себе. Не гарячкуйте. Зробіть глибокий вдих, щоб залишатися спокійним, накажіть собі розслабитись або порахуйте до десяти.
  - Реагуйте на глузування твердим і впевненим голосом за допомогою стратегії, яку ви відрепетирували. «Угамуйся!», «Спустиись на землю!», «Дякую, але мені це вже казали», «О, ти помітив, це була проблема всього мого життя».
  - Не ображайте й не дражніть кривдника у відповідь. Просто йдіть по своїх справах.
- Дорогі батьки, будьте поруч з дитиною, розвивайте її комунікативні та дружні навички, цим ви наймовірно допоможете їй. Пам'ятайте: маленькі зміни призводять до великих результатів.