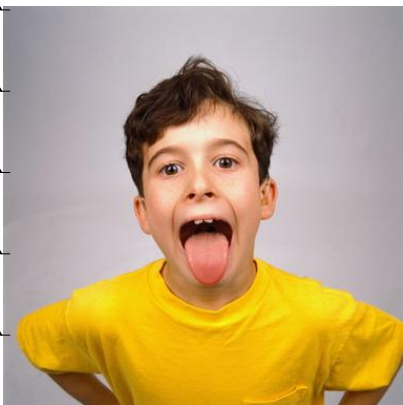


# Задиристость.

## Четыре шага к исправлению задиры

### Четыре шага к исправлению задиры



#### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Существует единственный способ борьбы с задирой: *такое поведение ни в коем случае нельзя поощрять*. Задиристости учатся, следовательно, от этого можно и отучить. Не тяните!

Используйте следующие методы как руководство по устранению задиристости в вашем ребенке.

#### Шаг 1. Признайте, что ваш ребенок задира

Первым и самым важным шагом в борьбе с задиристостью будет признание самому себе, что у вашего ребенка есть проблема.

*Признаки, говорящие о том, что, возможно, ребенок задира*

- Ведет себя агрессивно: толкается, дерется, бьет ногами, оскорбляет.
- Ведет себя импульсивно: легко расстраивается или сразу оказывает сопротивление; может ломать вещи, когда расстроен.
- Стремится доминировать или контролировать других.
- Унижает или подтрунивает над другими и не считает свое поведение предосудительным.
- Жестоко обращается с животными или другими детьми; часто небрежен в обращении со своими игрушками и школьными принадлежностями.
- Черствый: безразличен к чувствам и тревогам других.
- Не отвечает за свои поступки; не испытывает угрызений совести; во всем винит других.
- Эгоистичен: заботится лишь о своем собственном удовольствии.
- Друзья, которые были раньше, не приходят или только звонят по телефону.

#### Шаг 2. Будьте нетерпимы к задиристости и прибегайте к штрафным санкциям, если такое поведение продолжается

Ваш ребенок должен осознать, что запугивание других абсолютно неприемлемо, и именно вы должны объяснить ему это. Пришло время для серьезной беседы. В начале выразите полное неодобрение его поведения. Никогда не спускайте ему с рук жестокое поведение, не вините остальных и не обращайтесь все в шутку. Если ребенок скажет: "Тоже мне большое дело!", ответьте: "Это было *очень* серьезно для нее. Ты сделал ей очень больно. Никогда больше ни с кем так не поступай". Затем предупредите, что если вы еще когда-нибудь увидите, что он задирается, то накажете его. Скажите также, что вы будете расспрашивать о его поведении (каждый день, если необходимо) всех, кто принимает непосредственное участие в его воспитании. Все должны принимать в этом участие и прибегать к оговоренным штрафным санкциям, если только хотите добиться позитивных изменений. *Будьте бдительны и не сдавайтесь!*

#### Шаг 3. Воспитывайте в ребенке эмпатию и готовность заботиться о других

Самый действенный способ искоренения задиристости — воспитание эмпатии — способности вчувствоваться во внутренний мир другого человека; эмоциональная отзывчивость на переживания других людей. Подумайте об этом: если вы можете почувствовать то, что чувствуют ваши жертвы, жестокое обращение с ними станет просто невыносимым. Эмпатии можно научиться; это значит, что вы можете помочь своему ребенку вчувствоваться в других людей.

- *Смена ролей.* Задирам нужно дать понять, что их поступки причиняют боль, поэтому попросите ребенка представить себя самого жертвой. "Представь, что ты тот мальчик. Скажи мне, о чем, по-твоему, он сейчас думает? Что он чувствует?"

- *Прививайте ребенку новую точку зрения.* Найдите возможность показать своему ребенку разные стороны жизни: посетите вместе с ним приют, детскую больницу, центр слепых, частную клинику или бесплатную столовую для нуждающихся (а еще лучше, предложите им свою помощь). Чем более неоднозначная картина жизни сложится у вашего ребенка, тем выше будет вероятность того, что в нем проснется способность к эмпатическому сопереживанию.

- *Требуйте возмещения.* Исследования показывают, что родители, которые заостряют внимание на причиненном их ребенком вреде и поощряют возмещение ущерба, воспитывают в ребенке чувство ответственности по отношению к остальным. Потребуйте, чтобы ребенок сделал что-нибудь, чтобы облегчить душевную боль жертвы, и раскаялся в своем поведении, — например, искренне извинился, починил или заменил поломанную вещь, заплатил за финансовый ущерб или попросил сверстников, чтобы они относились к пострадавшему по-дружески.

#### **Шаг 4. Разработайте руководство по самоконтролю и управлению конфликтами**

Данные свидетельствуют, что задиры считают агрессию вполне приемлемым способом улаживать конфликты и обычно не испытывают угрызений совести за свое жестокое поведение. Ваша задача —

доказать им, что они не правы, и показать альтернативные способы решения проблем мирным путем. Вот несколько рекомендаций.

- *Научите искусству самообладания.* Чаще всего задиры агрессивны и импульсивны, поэтому научите их контролировать свои эмоциональные порывы и гнев. (См. также главы *Вспыльчивость* и *Импульсивность*). Хвалите ребенка, когда он пытается контролировать свою агрессию и действует обдуманно.

- *Контролируйте воздействие СМИ.* На телеэкране, в текстах песен, кинофильмах и видеоиграх много жестокости. Четко определите, что вы будете разрешать смотреть своему ребенку, а что нет, и не сбивайтесь с намеченного курса.

- *Выражайте свое неодобрение насилию.* Как только вы увидите (или услышите) жестокие действия, транслируемые по телевидению, в кинофильмах, вечерних новостях, текстах песен, видеоиграх, а также в повседневной жизни, выражайте свое осуждение и обосновывайте его, чтобы способствовать смене убеждений ребенка.

- *Остерегайтесь дурного влияния сверстников.* Не разрешайте ему общаться с чересчур агрессивными сверстниками.

- *Обучите ребенка навыкам разрешения конфликтных ситуаций.* Исследования показали, что задиры часто решают свои проблемы агрессивными способами, потому что они не знают других. В главах *Конфликтность* и *Драчливость* вашему вниманию предложены соответствующие стратегии; обучите им своего ребенка. Будьте сами примером мирного разрешения проблем.