

Как научиться ладить со сверстниками?

В школе ты проводишь большую часть своего времени и, хочешь ты того или нет, тебе приходится общаться с самыми разными людьми — знакомыми и незнакомыми, приятными и не очень.

Здорово, если класс дружный и ребята хорошо относятся друг к другу. Однако, какими бы хорошими ни были отношения, нельзя избежать ссор, разборок и конфликтов. Кроме того, всегда найдется несколько ребят, которых недолюбливают. С ними не дружат и даже не общаются, а если и разговаривают, все сводится к дразнилкам, чтобы обидеть или задеть за живое. Быть отверженным — такого не пожелаешь никому.

Кто становится отверженным? Почему это происходит и что делать, если в их число попал ты?

В семье тебя воспринимают таким, какой ты есть. Родители любят тебя не за что-то, а просто потому, что ты существуешь. Конечно, ты привык, что к тебе относятся с любовью.

А в школе все иначе. Класс — это коллектив, в который необходимо влиться. И если ты чем-то отличаешься от других, то рискуешь быть причисленным к этим самым отверженным. В ход идут дурацкие прозвища, которыми награждают тех, кто чем-то выделяется из основной массы: маменькина дочка, зубрила, дурак, толстый, псих, ябеда...

Дурак, шут, клоун...

Иногда вроде бы безобидные прозвища так прилипают, что человека уже и не называют по имени. Мало кому приятно, если его называют дураком. Конечно, ты можешь обзвать так назойливого Иванова, который постоянно дергает тебя за косички. Иванов, скорее всего, и внимания не обратит. Наверняка в твоём отряде есть этакий клоун, который во время объяснения учителя кривляется, гримасничает и передразнивает его манеру говорить. Все хохочут во все горло над выходками дурака, но это лишь во время занятий. А едва началось свободное время, клоуна обходят стороной, и он остается в гордом одиночестве. Почему? Да потому что никто не хочет быть другом дурака! С дураком и разговаривать-то никто не станет, не то что дружить... Тем не менее, сам шут рад бы общаться, да только не знает, как привлечь к себе внимание. Вот и получается, что пожалеть, может, кто и пожалеет, но до дружбы с дураком никто опускаться не станет.

Псих.

Вряд ли кто-то из класса будет дружить с человеком, которого обзывают психом. Да и кому захочется общаться с тем, кто совершенно не владеет собой? Психи нередко в приступе гнева швыряют тетради и книги, а если получают замечание от педагога, могут разрыдаться или, напротив, громко хлопнув дверью, выбежать из класса. Никогда не угадаешь, что будет делать псих в тот или другой момент. Именно поэтому дружить с психом никто не будет — мало ли, что взбредет ему в голову на этот раз!

Подлиза.

Подлизы вечно пытаются услужить педагогам, постоянно заискивают и доносят на других. Если в твоём классе подлиза, его наверняка недолюбливают. Хотя недолюбливают — мягко сказано! Тошно смотреть, как подлиза заискивающе улыбается, подсовывая на стол воспитателя очередную шоколадку. Дружить с доносчиком, ябедой и подлизой? Вряд ли кто-то опустится до такого!

Маменькин сынок.

Тех, кого чрезмерно опекают родители (в особенности бабушка или мама), в классе дразнят маменькиными сынками или дочками. Таких ребят любят унижать и обижать, но не в открытую, а исподтишка. Ещё бы: чуть что, маменькин сынок бежит жаловаться на вредных обидчиков, которые потом получают по полной. Даже если маменькиных сынков не дразнят в открытую, дружить с ними мало кто соглашается.

Как не стать отверженным.

Вроде никому ничего плохого не делал, а в результате в классе нет друзей. Хорошо, если ребята относятся к тебе нейтрально-равнодушно, но возможны случаи оскорблений, обзываний.

В школе существует свод неписаных правил, которые нужно выполнять, чтобы тебя уважали. Не знаешь, как надо себя вести?

— Будь отзывчивым и сердечным. В этом мире многие заслуживают сочувствия.

Пожалей бездомную собаку, которую обидели хулиганы, парня из класса, которого незаслуженно поругали, нищего без гроша в кармане. Если ты искренне сочувствуешь окружающим, люди будут тянуться к тебе и уважать тебя.

— Будь добрым. Как это ни банально звучит, доброта никому ещё не мешала. Помогай знакомым, когда они в этом нуждаются. Не жадничай, угости соседку по парте яблоком, одолжи денег на проезд. Будь щедрым, но не заискивай, и ты никогда не прослывешь жадиной или подлизой!

— Помни: нет безгрешных людей. У всех свои недостатки, и если ты дружишь с человеком, принимай его таким, какой он есть. Не пытайся переделать лучшую подругу или друга, не осуждай приятеля за невнимательность и рассеянность. Каждый человек уникален — согласись, если бы все были правильными и идеальными, жизнь стала бы очень скучной!

— Будь честен с окружающими. Люди ценят искренность, поэтому не бойся говорить правду. Ребята вряд ли будут верить тебе, зная, что ты постоянно врешь родителям или педагогам. Ведь это значит, что с такой же легкостью ты можешь обмануть и их! А общаться с нечестным человеком никому не хочется.

Однако существуют ситуации, когда очень сложно сделать выбор. С одной стороны, в интересах класса сказать неправду взрослому: если твоя ложь может спасти друга от расправы (даже если он и заслужил наказание), сверстники расценят враньё

как хороший поступок. А вот если скажешь правду, тебя могут счесть предателем. С другой стороны, никогда нельзя молчать, если над кем-то издеваются.

Что делать, если ты не хочешь лгать, но и правду говорить не выход? В этом случае лучше всего промолчать. Тогда ты не предашь друга. Впрочем, выбор за тобой. Ты сама должна принять решение, кто для тебя важное — друг или кто-то другой.

— Не давай волю эмоциям! Истерики и слезы никого не красят. Ты же не маленький, чтобы рыдать из-за неудач. Иногда лучше промолчать и гордо удалиться, чем показывать свою слабость. Тогда, по крайней мере, ни у кого не будет повода назвать тебя плаксой.

— Ответственность — прекрасное качество. Всегда держи свое слово! Помни: нет ничего хуже, чем несдержанные обещания. Лучше не берись за дело, если не сможешь его выполнить. Ответственно подходи к своим обязанностям. Не уваливай от заданий, если не хочешь казаться безответственным и неспособным принимать решения!

— Будь решительным и смелым, всегда добивайся цели, даже если это трудно. Отвечай за свои поступки: если ты совершил ошибку, исправлять ее должен ты, а не педагог, мама или папа.

— Храни доверенные тебе секреты. Не опускайся до сплетен, злословят и сплетничают только подлые люди, трусы и лицемеры, да еще бабки у подъезда. Если ты недоволен поступком человека, скажи ему это в лицо! Ты ведь не трус, чтобы говорить гадости о человеке за его спиной? Не предавай друзей: предательство не прощают!

— Если у тебя есть какие-то убеждения, не меняй их по двадцать раз на дню. Постоянство во взглядах — важное качество! Но и не будь чересчур серьезным. Научись с юмором относиться к своим проблемам, ведь ты помнишь, что смех — лучшее лекарство! Умей посмеяться над собой. Ведь это искусство, которым владеет далеко не каждый. Если ты относишься к себе с юмором, это убивает всякое желание дразниться и насмехаться над тобой. А какой интерес смеяться над человеком, который и сам может посмеяться над собой? И все же не позволяй делать себя посмешищем для отряда.

Если ты — отверженный.

Но что делать, если, несмотря на все твои усилия и старания, ребята в классе не принимают тебя? Если они не просто равнодушны и безразличны к тебе, а издеваются, или, того хуже, опускаются до травли и побоев?

Вот наши советы, если это коснулось тебя.

— Не отчаивайся и не паникуй! Нет ничего хуже паники, она, как известно, и корабли топила. Лучше всего обратиться за помощью к взрослым. Но это должны быть люди, которые способны тебя выслушать, понять и предпринять конкретные меры. Издевательства и побои должны быть прекращены! Если твои обидчики просто услышат снисходительное «не обижайте других, это плохо», это на них вряд ли

подействует. Почти наверняка результат будет прямо противоположным: избиения не прекратятся, а начнутся с удвоенной силой, а тебя, вдобавок ко всему, еще и доносчиком окрестьят.

— Рассказывая о причинах травли, попытайся понять, чем она была вызвана. Если ты действительно совершил какой-то поступок, обидевший или подставивший твоих сверстников, честно расскажи об этом. Так или иначе, все тайное станет явным, поэтому твоя объективность и справедливость сейчас тебе только на пользу.

— Если тебя обижают в классе, не отчаивайся. Найди для себя линию поведения, которая поможет пресечь издевки.

Почему в школе устраивают травлю? Да потому, что просто так — скучно, вот и надо чем-то себя развлечь! Как? Подловить жертву на проступке, который показывает ее с невыгодной стороны, и начать преследовать на «законном» основании! Весело, день незаметно пролетит, а что еще надо для счастья?

Причем сопротивление ни к чему не приводит. Жертве сразу же напомнят, что она совершила и за что будет наказана. При этом суровость наказания значительно превосходит серьезность проступка. Предлог найден, можно издеваться в полную силу! И ведь на самом деле, иначе как издевательством, травлю не назовешь. Воспитанный человек никогда не опустится до такой низости, и ты не позволяй издеваться над собой!

Если понимаешь, что стал жертвой травли, немедленно обратись за помощью к взрослым. Не бойся рассказать, что над тобой издеваются. Помни: это не малодушие и не попытка убежать от трудностей! Если ты не хочешь жить в постоянном страхе перед ребятами и стать забитой жертвой, это лучший вариант.

Никогда не показывай своим обидчикам, что тебе больно и обидно, иначе они удвоят старания и начнут превращать твою жизнь в ад. В этом случае можно попытаться стать равнодушной к издевательствам. Лиши обидчиков удовольствия видеть твои страдания. Не обращай на них никакого внимания.

Но и молчание — не выход, его могут воспринять как проявление слабости. Если твои вещи отбирают, решительно требуй их назад, если тебя бьют, бей в ответ, не бойся дать сдачи! Возможно, если обидчики увидят, что жертва может показать зубы, удовольствие от преследований пропадет, и травля прекратится.

Если же все безрезультатно и травля не только не прекращается, но уже может нанести серьезный вред твоему физическому и психическому здоровью, не бойся добиваться справедливости! Обращайся к родителям, психологу, в полицию, в прессу, к тем, кто действительно может тебе помочь. Иногда это единственный выход из положения.

Помни: ты человек, которого должны уважать, и не позволяй никому издеваться над собой!