ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

# «СТРАТЕГІЯ ЗМІН ПОВЕДІНКИ»

Запропонуйте учням дієву стратегію, що допомагає змінити власну емоційну реакцію на  певні слова і  в такий спосіб стати практично невразливими для кривдників (хоча, якщо говорити відверто, ця стратегія стане в  нагоді й  більшості дорослих у  нашому суспільстві).

1. **Змінити власне ставлення.**

Цей метод найкраще спрацьовує з молодшими школярами, але може допомогти кожному. Запропонуйте їм згадати всі слова, що зачіпають їх  за живе. Складіть загальний список цих слів. А потім запропонуйте дітям уявляти, що людина, яка говорить ці слова, одягнена в  костюм клоуна або що в  неї з  вух стирчать банани. Або ж запропонуйте їм привчатися уявляти, що замість ***«ти лошара»*** кривдник говорить ***«ти банан»***. Можете вигадати будь-який кумедний образ. Щоб до  цього привчитися, можуть знадобитися тижні. Зате діти навчаться замінювати дошкульні емоції більш легковажними, а може, навіть радісним сміхом. Можливо, це допоможе не  всім вашим учням, але згодиться багатьом, особливо якщо ви не  пошкодуєте часу на  ці вправи.

1. **Зрозуміти, чому тебе хочуть образити.**

Під час роботи зі старшими учнями запишіть на  дошці два запитання:

― Що із того, що вам кажуть або роблять ваші однолітки, може справді розлютити вас? (Найпоширеніша відповідь у  школярів США: ***«Коли говорять щось дошкульне про мою маму»***. )

― Навіщо вони говорять або роблять ці речі? Під час обговорення другого питання поставте додаткові питання, такі як:

1. чи вони це кажуть, бо цікавляться, як справи у вашої мами;
2. чи вони це кажуть, щоб розвеселити вас;
3. чи вони це кажуть, щоб допомогти вам?

Учні швидко доходять висновку, що це говорять або роблять, щоб дошкулити, зачепити за  живе. Тепер запропонуйте учням подумати про те, що слід сказати або зробити, щоб показати, що вам байдуже і зачепити вас не вдалося. Учні зазвичай пропонують відповісти на  агресію словами типу:

***«Я  тобі розбив би пику, але руки бруднити не  хочеться»***

***«Ображати мене зовсім нескладно, а  от я  зроблю дещо справді складне: не  помічу образи»***

***«Я, мабуть, чимось дуже тебе засмутив, що ти так хочеш мені дошкулити. Ти хочеш про це поговорити?»***

1. **Зрозуміти, якої влади ти надаєш своїм кривдникам.**

Дратуючись від чийогось глузування, ми віддаємо їм владу над нашими почуттями і  діями. Щоб допомогти учням усвідомити це, обговоріть такі питання:

― Якщо хтось говорить щось образливе для вас, у  вас є  право гніватися?

― Якщо ви гніваєтесь і відповідаєте зі злістю, як ви вважаєте, чи насправді робите саме те, чого хоче ваш кривдник?

― Чи можете ви в  такий спосіб дошкулити йому?

― Якщо хтось хоче, щоб ви гнівалися, і  ви гнівається, хто керує вашими почуттями?

― Ви хочете перебувати під владою того, хто вас ображає?

― Якщо у  вас є  право гніватися, але ви хочете самі керувати власними діями, що варто зробити?

 Усі ці методи розроблені для того, щоб пояснити**: слова можуть зачепити тебе за живе,тільки якщо ти сам їм це дозволяєш**. Існує чимало способів зберегти владу за  собою навіть у найгіршій ситуації. Але це вміння вимагає регулярної практики.