

Я И ШКОЛА: ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛОЖНОЙ СИТУАЦИИ?

Юридический справочник для школьников в вопросах и ответах (начало см. в №1–5, 2012)

ОТНОШЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ

Каждый из нас хочет самостоятельно. Но бывают в какой-нибудь компании, общаться со сверстниками. Любые отношения складываются и развиваются непросто. В отношениях с одноклассниками и друзьями ребятами бывают серьёзные конфликтные ситуации. Очень неприятно, когда человека «доводят», особенно когда никаких поводов к этому он не даёт, а просто чем-то не нравится своим мучителям. Нередко взрослые предлагают решать такие конфликты самостоятельно. Но бывают ситуации, которые самостоятельно решать нельзя. Избиения, вымогательство денег, грабёж – это уголовные преступления, и виновных в этом могут серьёзно наказать.

Если вы оказались в такой ситуации, ни в коем случае не стесняйтесь обращаться за помощью к взрослым (родителям, учителям, родственникам, старшим друзьям). В серьёзных случаях обратиться к взрослым нужно обязательно.

С. Дьячкова

Открывая очередную новую тему, напоминаем классным руководителям о том, что странички справочника можно ксерокопировать и раздавать ученикам в виде памяток. Странички можно также вывешивать на школьный (или классный) информационный стенд и использовать в качестве материала для дискуссий на классных часах.

Почему люди друг друга «доводят»?

Любой человек, столкнувшись с тем, что его «доводят», задаёт себе вопрос, почему его обидчик так себя ведёт. Возможно, между обидчиком и жертвой возник конфликт, и обидчик, не умея решить его мирным путём, выбрал такой грязный способ. Ему кажется, что любые средства хороши, лишь бы выиграть. С другой стороны, за такими действиями часто скрывается попытка решить какие-то собственные проблемы или получить что-то для себя. Психологи выяснили несколько основных причин агрессии в отношении других людей:

- человек снимает напряжение, раздражение или злость, отыгрывается за свои собственные неприятности

или унижения (он получил плохую оценку, его отругал отец, его самого кто-то побил);

– человек получает удовольствие оттого, что кто-то мучается, от ощущения своей власти над ним;

– он мстит в лице «жертвы» всем богатым, умным,

чеченцам, неграм, фанатам «Спартака» и т.д., в общем, не таким, как он сам;

– он провоцирует «жертву» на какие-то действия и получает выигрыш от этого. Например, обидчик доводит «жертву» до «взрыва» на глазах взрослого. Взрослый, не раз-

бравшись, наказывает «жертву». Или обидчик получает что-то хорошее для себя, отгнав и унизив кого-то. Или он пытается завоевать авторитет, унижая тех, кто рядом. Нередко обидчика не очень уважают в компании друзей, и он стремится завоевать себе авторитет такими способами.

Как реагировать на агрессию?

• Постараться сдержать свои чувства (гнев, страх, возмущение и т.д.), внутренне расслабиться.

• Постараться быстро оценить обстановку.

• Решить, как действовать дальше.

• Действовать! Легко сказать, но нелегко сделать. Как можно расслабиться, когда тебя обы-

вают? Что именно нужно оценивать? Какое поведение выбрать? Об этом речь дальше.

Как сохранять спокойствие перед обидчиком?

Чтобы успешно себя вести в ситуации словесного нападения, важно верно оценить обстановку и быть непредсказуемым для обидчика. А для этого надо уметь расслабляться и сохранять спокойствие. Как же контролировать свои чувства? Предлагаем несколько способов. Попробуйте несколько из них. Постарайтесь выбрать способ, который подходит лично вам. Не отчаивайтесь, если получается не сразу. Потренируйтесь его использовать в разных ситуациях.

Способ 1. «Расслабляем мышцы». Напряжение проявляется в наших ощущениях. Вспомните, когда вы волнуетесь, нервничаете, злитесь, ваши мышцы напрягаются – кулаки сжимаются, лоб хмурится, брови сводятся, тело как будто каменеет, перехватывает горло, дышать тяжело. Можно ли что-то с этим сделать? Да, но нужен определённый навык.

• Просто измените позу – при несильном волнении помогает даже это.

• Постарайтесь сбросить напряжение, расслабить мышцы (как вариант – резко напрячь тело, подержать напряжение несколько секунд и резко его сбросить).

• Обратите внимание на дыхание и сделайте несколько «осмысленных» вдохов, то есть медленно, равномерно вдохните, считая «раз-и», задержите дыхание, считая «раз-и, два-и, три-и, четыре-и» и выдохните, считая «раз-и, два-и».

Способ 2. «Переключаем внимание». Напряже-

ние проявляется в неприятных чувствах – обиде, злости, страхе и т.д. Мы чувствуем их, то есть обращаем на них внимание. Уменьшить остроту чувств можно, сместив внимание с неприятных ощущений на образы или звуки, то есть начать не чувствовать, а видеть, слышать. Это может показаться странным, но это работает.

- Попробуйте на время переключить внимание – тщательно рассмотреть нападающего, выделить какие-то мелкие детали его одежды (может быть, они как-то его характеризуют?).

- Начните мысленно описывать место действия, позу, одежду нападающего, свидетелей (нужно использовать простые нейтральные слова).

- Попробуйте услышать в голове мотив или музыкальную фразу, несколько секунд полностью сосредоточиться

на ней и только потом вернуться к ситуации.

Способ 3. «Овладеваем чувствами». Мы привыкли, что чувства владеют нами («им овладела обида», «его захлестнула ярость»). Кажется, ничего нельзя противопоставить этому напору. Но как много зависит просто от нашего восприятия! Эмоции – это продукт нашего мозга. Воспользуемся нашим мозгом как инструментом для контроля чувств. Создадим с помощью воображения инструменты, регулирующие чувства.

- Попробуйте медленно и размеренно сосчитать до 10, стараясь ощутить, как параллельно счёту уменьшается интенсивность чувства. Возможно, вы почувствуете, как внутри вас все постепенно успокаивается, или увидите внутренним взором, как ваша «внутренняя буря» утихает.

- «Пресс». Важно самый первый момент, когда самое

начало возникновения нежелательного чувства. В этот момент нужно представить, что в теле на уровне груди находится пресс, он начинает медленно опускаться вниз и выдавливать нежелательные ощущения.

- Вообразите себя в облаке густого тумана. Все оскорбления и обидные слова теряются и растворяются в этом облаке.

- Придумайте для себя образ-талисман, который отражает злость обидчика. Или придаёт вам спокойствие и уверенность. Это может быть серебряный щит, светящийся кокон, языки пламени, огромный камень. Воображайте этот талисман в критических ситуациях, «увидьте», как он отражает или уничтожает злые слова и намерения, или ощущайте, как из него перетекают уверенность и спокойствие.

Как оценить обстановку?

Чтобы выбрать правильное поведение, нужно правильно оценить обстановку. О чём стоит подумать.

- В чём может быть причина нападения?

- Стоит ли за ним реальная нерешенная проблема (спор, конфликт)? Или же обидчик просто срывает зло на других?

- Возможно, он просто развлекается, хочет ощутить силу и власть?

- Он пытается самоутвердиться?

- Или завоевывает авторитет в глазах окружающих?

- Возможно, нападающий пытается заставить жертву что-то сделать?

Кажется, что он просто пытается оскорбить, но, на самом деле, он хочет спровоцировать человека на определённые действия и получить из-за этого какие-то выгоды для себя. Например, жертва будет кричать и плакать, все вокруг будут смеяться, а сам обидчик будет на этом фоне выглядеть героем. Или он хочет заставить жертву почувствовать вину, там, где

стыдится нечего. Тогда жертва добровольно что-то сделает для обидчика (именно так «берут на слабо».)

Как реагируют свидетели? Как они относятся к происходящему? Почему? Может ли кто-то из них стать вашим союзником?

Чтобы ответить на эти вопросы, часто недостаточно одного случая. Возможно, придётся немного понаблюдать за обидчиком и свидетеле-

лями. Сравнить их поведение в этом конфликте с поведением в других ситуациях. Возможно, поговорить с кем-то. Отнюдь не всегда удаётся разобраться в ситуации досконально, но любое усилие, направленное на понимание, не пропадёт даром. Даже в ситуации, когда времени на длительные наблюдения нет и действовать надо быстро, небольшая пауза для оценки может очень помочь.

Что же всё-таки делать?

Существуют четыре основных стратегии поведения – **уход, переговоры, ответное нападение**

и влияние через кого-то. Нет гарантии, что выбранное вами поведение сразу же поможет. Если не работает

что-то одно, попробуйте что-то другое. Главное, не опускать руки и пытаться что-то делать.

/О стратегиях поведения жертвы агрессии читайте в следующих выпусках./

