**Что делать, если вашего ребенка обижают ровесники?**

Если ваш ребенок час­то приходит из школы  в подавленном настроении, слезах и ссадинах... Если сверстники избрали его ми­шенью для  злых шуток - ситуацию можно исправить! Ведь вы - рядом с ним... Первое побужде­ние любой нормальной ма­тери в этой ситуации - гру­дью встать на защиту свое­го чада. Но не горячиться, вначале нуж­но разобраться в причинах этого досадного явления и только потом принимать какие-то кардинальные ре­шения.

**За что его унижают?**

Это нужно понять прежде всего...

Безусловно, ни один ребе­нок не заслуживает пренеб­режительного отношения к себе - любой ребёнок уникален и обладает своими достоин­ствами. Но маленькому чело­вечку далеко не всегда легко проявить в коллективе свои сильные стороны, ведь свер­стники гораздо охотнее обна­руживают его слабости.

**Какие?**

Это могут быть плохая фи­зическая подготовка, нео­прятный или немодный вид, низкая успеваемость, излиш­няя полнота и так далее... Кроме того, у некоторых детей сложный характер: они слишком пассивны, неуве­ренны в себе или чувстви­тельны и ранимы.

Так или иначе, у маленьких «изгоев» копится обида на сверстников, чувство одино­чества и зависть к другим де­тям. Несчастный ребенок за­мыкается в себе, начинает об­манывать, хвастать, ябедни­чать или втихомолку мстить обидчикам...

**На помощь, мама!**

Иногда в отношения детей лучше не вмешиваться, но это - не тот случай. Правда, это вовсе не означает, что вы дол­жны физически расправиться с обидчиками. Вместо этого, четко разобрав­шись с причинами непопуляр­ности вашего малыша, займитесь их устранением.

Может, он выглядит не слиш­ком современно? Тогда уделите внимание его гардеробу и внешно­сти.

Слишком слаб физически? Заинтересуйте его каким-ни­будь видом спорта.

Плохо учится? Позанимай­тесь с ним или наймите репети­тора.

Недооценивает себя? Помо­гите ребенку обрести уверен­ность в своих силах и способ­ностях. Для этого подчеркивайте его достоинства при каждом удобном случае. Не скупитесь на похвалу, восхи­щайтесь своим чадом - как сказал один известный психо­лог, **ребенок воспринимает окружающее через отраже­ние в глазах любимой мамы.** Если в ваших глазах застыли боль, недовольство и раздра­жение - и ребенок будет чув­ствовать себя неуютно.

**Найдите союзника**

Следующий этап - обучение малыша полезным навыкам взаимоотношений с другими людьми: большей активности, дружелюбию, умению постоять за себя, а когда нужно - сдер­жаться и уступить. И помните: чем увереннее чувствует себя ребенок, тем легче даются ему эти навыки. В этой связи не­лишним будет попросить классного руководителя поддержать вашего сына или дочь, задей­ствовать в каком-то важном деле - это повы­сит его престиж в глазах осталь­ных.

**Свой среди своих**

Все дети меч­тают быть самы­ми лучшими но как продемонстрировать окружающим собственные до­стоинства? Из боязни быть отвергнутым далеко не каж­дый ребенок способен от­крыто претендовать на луч­шую роль в игре или более выгодное положение в кол­лективе ровесников... Ну, так и устройте сыну или дочери такую возможность!

Организуйте какое-нибудь общее дело для него и его друзей: детский праздник, загородную вылазку...

«Своя» территория, «свой» взрослый, возмож­ность получить выгодную роль и справиться с ней - вот что нужно ребенку, чтобы по­чувствовать себя в безопас­ности и раскрыть свои та­ланты.