

## КАК ПОВЫСИТЬ СОЦИОМЕТРИЧЕСКИЙ СТАТУС ПОДРОСТКА

### Тема для беседы с родителями

Слава всегда сопровождала тех, кто сделал что-то значимое, достиг успеха или совершил подвиг. В XX веке с возрастанием роли СМИ конструктивное желание прославиться - то есть в чем-то превзойти других, создать нечто уникальное, установить рекорд - все чаще вытесняется болезненным стремлением выставить себя напоказ многомиллионной аудитории. В результате в наши дни известность уже не тождественна настоящей славе и не всегда является показателем достоинств.

«Общество признания», «общество успеха» предписывает нам выставлять напоказ свое «Я», навязывать его другим, чтобы окружающие не воспринимали нас (и мы сами не воспринимали себя) как неудачников. Молодых людей уверяют, что стать известным очень легко. В результате многие хотят вскочить в «социальный лифт» и немногие - упорно подниматься по «социальной лестнице». Конечно, теоретически каждый подросток имеет примерно равные с другими шансы однажды выйти на сцену или поступить в престижный вуз, но на самом деле для этого требуются определенные способности и определенные усилия. Осознав это, молодые люди начинают использовать собственное воображение. Воображаемая слава компенсирует им ее отсутствие в реальности.

В социальной психологии положение субъекта в системе межличностных отношений, сложившихся в группе, определяется как **социометрический статус**. **Социометрическая «звезда»** — это субъект, являющийся наиболее эмоционально привлекательным для других членов группы, получивший по результатам социометрического исследования наибольшее количество положительных выборов. Социометрические **«отверженные»** имеют только отвержения и не имеют положительных выборов. Их личностные качества, особенности поведения, привычки вызывают острое неприятие у других членов группы. Социометрические **«изолированные»** - это те члены группы, которые как бы не существуют для остальных: у них отсутствуют как положительные выборы, так и отвержение. Равнодушие, т.е. отсутствие какого-либо отношения, воспринимается подростком более болезненно, нежели хоть и отрицательное, но отношение.

По данным исследований Я. Л. Коломинского, социометрический статус субъекта - величина достаточно устойчивая. Чаще всего статус этот сохраняется за человеком не только в одной конкретной группе, но и «переходит» с ним в другую группу. Объясняется это тем, что, заняв определенное положение в группе, человек привыкает вести себя соответствующим образом. Перейдя в другую группу, он продолжает (осознанно или неосознанно) выполнять привычную для него роль. Члены новой группы «улавливают» предлагаемый им образ и во многом в соответствии с ним выстраивают свои отношения с новичком.

Вместе с тем человеку, по мысли М. Р. Битяновой, полезно побывать в

разных статусных позициях. Смена статусов способствует большей социальной гибкости, обогащает опыт социального поведения. Постоянное пребывание в «звездах» в школьные годы делает человека ригидным, социально уязвимым, незащитным перед неминуемыми изменениями. Столь же опасна для развития личности устойчивая позиция «отверженного» или «изолированного», следствием чего становится заниженная самооценка, неуверенность в себе, пессимистический взгляд на отношения с людьми.

Восприятие человеком своего социометрического статуса в большинстве случаев эмоционально окрашено и осуществляется в форме переживания. Субъект может быть удовлетворен или не удовлетворен собственным положением в группе. При этом эмоциональное отношение индивида к своему статусу не всегда совпадает с объективной величиной этого статуса. Например, «звезда» может отнюдь не считать себя «звездой» и испытывать дискомфорт по поводу повышенного внимания членов группы. В то же время изгой может не страдать от равнодушного отношения к себе со стороны сверстников, если данная группа не является для него референтной.

Нас привлекают психологически благополучные люди, которые обладают способностями и умениями эффективно функционировать в социуме. Они, как правило, удовлетворены собой, окружающими, различными сферами своей жизни. Окружающие ощущают исходящую от них силу - энергию, жизнестойкость, адаптационный потенциал. Такие люди знают и принимают себя со всеми достоинствами и недостатками. Они уверены в себе, автономны, умеют ставить цели и достигать их конструктивными путями, асертивны, управляют средой или подчиняются ей в зависимости от ситуации, адаптивны и хорошо социализированы (их жизненные принципы, ценности, нормы, правила в целом совпадают с установленными в обществе). Исследования американских психологов показали, что детей с адекватной самооценкой сверстники обычно принимают с большей готовностью, чем тех, у кого самооценка слишком высокая или заниженная.

Если в младших классах в «звезды» попадают, как правило, дети «правильные», опрятные, исполнительные, хорошо успевающие в учебе, часто получающие похвалу от педагога, то в средних, когда подростки пересматривают жизненные ценности и понимают, что достижение идеала во всем - цель сложная да и не всегда нужная, «звездами» становятся коммуни-кабельные, веселые, жизнерадостные, модные, имеющие собственную точку зрения, самостоятельные, активные ребята.

Вот что интересно. Довольно часто характеристики «звезды» могут быть схожи с характеристиками «буллера» (преследователя): активность, общительность, претензия на роль лидера в классе, стремление быть в центре внимания, чувство превосходства по отношению к окружающим, разделение ровесников на «своих» и «чужих», использование агрессии для самоутверждения, эгоцентризм, неумение сочувствовать окружающим, максимализм, нежелание идти на компромиссы. Педагогам необходимо четко различать, какова роль в группе у обладателя этих характеристик, чтобы своевременно корректировать поведение подростка.

Какие же психологические и социальные факторы влияют на социометрический статус субъекта в группе? В ходе исследований установлено, что высокий статус человека в группе определяют в первую очередь:

- внешняя привлекательность;
- успешность в групповой деятельности;
- достаточный уровень интеллектуального развития;
- определенные свойства темперамента (общительность, низкая тревожность, стабильность нервной системы);
- успешность в тех видах внегрупповой деятельности, которые значимы для большинства членов данной группы;
- выраженность тех качеств личности, которые наиболее ценимы в данной группе.

Можно ли изменить статус субъекта в группе? Психологи отвечают на этот вопрос утвердительно. Так, продуманная организация групповой деятельности может помочь перераспределить функции и обязанности между членами группы, а низкостатусным обучающимся - проявить свои лучшие качества и способности. Повышению статуса подростка также способствуют его успехи в какой-либо внегрупповой деятельности при условии, что сверстники становятся свидетелями этих успехов.

#### **Рекомендации педагогам**

Помните: положение ребенка в группе на 90% зависит от отношения к нему педагога. Поэтому, если у обучающегося не складываются отношения с одноклассниками, постарайтесь сигнализировать подросткам (вербально и невербально) о том, что этот обучающийся вызывает у вас симпатию, обратите внимание группы на то, что у этого подростка получается лучше, чем у других.

Если в группе есть ребенок, рядом с которым действительно опасно находиться другим детям, решение о его судьбе следует принимать вместе с коллегами и администрацией, не привлекая для этого общественность. Не превращайте тяжелое, но необходимое административное решение в акт коллективного осуждения и изгнания. Отверженность и озлобленность связаны друг с другом, одно непременно вызывает другое. Никто не хочет, чтобы впоследствии подросший и доведенный до крайней степени озлобления ребенок решил мстить за свое унижение.

Не уравнивайте вину преследователя и вину жертвы, если систематически обижают кого-то, а он вынужден обороняться. Это еще больше ранит слабого ребенка, даст ему возможность почувствовать себя абсолютно незащищенным даже в присутствии взрослых. Такой подход развращает ребенка-преследователя, и он очень скоро научится «доводить» слабого исподтишка так, чтобы самому оставаться в глазах педагога «белым и пушистым». Если при этом у жертвы сильный характер, она сделает свои выводы и в следующий раз будет драться уже не на жизнь, а на смерть, понимая, что рассчитывать может только на себя.

Прямо объявите подросткам, как вы относитесь к травле отверженного. Не давите на жалость. Говорите не о жертве, а об обидчиках,

фокусируйтесь на их качествах. Твердо объявите, что буллинг в своей группе вы терпеть не намерены. Обычно этого бывает достаточно, чтобы обидчики притихли (они всегда трусоваты). Одновременно примите меры по повышению статуса отверженного подростка.

□ Поговорите с отверженным подростком. Во-первых, объясните ему, что вы не сможете защищать его, если не будете твердо уверены, что сам он никогда драку не начинает. Скажите, что вам очень важно быть справедливым педагогом и никого не наказывать напрасно; возьмите с него слово, что он не будет переходить к рукоприкладству, даже если его дразнят. Во-вторых, подскажите ему, как лучше себя вести, чтобы его оставили в покое, что обидчики получают удовольствие не от самого процесса произнесения обидных слов, а от эффекта, которого достигают. Когда жертва злится, пытается возражать, убегает, они чувствуют свою власть над ней. Если же бывшая жертва отвечает уверенно и технично, к ней перестают приставать.

□ Используйте для повышения статуса отверженного или изолированного члена группы прием «Отсвет звезды». Суть его заключается в том, что высокостатусному члену группы поручается в сотрудничестве с низкостатусным выполнить важную для группы работу.

#### **Рекомендации родителям**

□ Формируйте у своих детей эмоциональный интеллект. Именно он помогает человеку управлять своим поведением, преодолевать трудности в общении, принимать верные решения. Все это дети учатся у родителей, наблюдая за тем, как взрослые выражают сильные эмоции, как реагируют на чувства других людей и т. д.

□ Не зацикливайтесь на достижениях ребенка. Родители слишком много внимания уделяют результатам, потому что верят: только достигая высоких результатов, дети научатся добиваться успеха. Но фокусирование на личных достижениях дает детям ложное представление о трудовом процессе. С задачами, которые стоят перед современным бизнесом, производством, наукой, в одиночку не справиться.

□ Не перехваливайте ребенка. Похвала необходима для обеспечения адекватной самооценки. Однако если вы переусердствуете (станете хвалить ребенка каждый раз, когда он точно попадет по мячу или проведет ровно линию на бумаге), в нем сформируется ложная уверенность в своих достижениях. Хвалить следует за усилия и стремление.

□ Разрешите детям рисковать и терпеть неудачи. Успех и в бизнесе, и в жизни в целом связан с риском. Если вы будете все время опекать своего ребенка, не позволяя ему испытать горечь поражения, он не поймет, что такое настоящий риск. А если поддержите его попытки действовать самостоятельно, он, конечно, может ошибиться, но в результате поймет, что делал правильно, а что - нет.

Умейте сказать «нет». Если вы будете потакать любым желаниям ребенка, то оставите ему мало шансов стать лидером. Взрослеющий человек должен научиться ставить цели, преодолевать трудности и испытывать радость от достижений.

Позвольте детям самостоятельно справляться с их проблемами. Лидеры самодостаточны, решительно берут на себя ответственность и действуют. Если вы будете решать все проблемы за своего ребенка, он никогда не научится критически мыслить и решительно действовать.

□ Держите данное вами слово. Лидеры открыты и располагают к себе. Они не идеальны, но их уважают, потому что они держат слово. Дети могут этому научиться только тогда, когда будут видеть рядом достойный пример для подражания - вас, своих родителей.

Будьте человечными. Дети могут не слушаться вас, спорить с вами, но вы все равно до поры до времени - их герой и образец для подражания. Не пытайтесь выглядеть в их глазах идеальными и скрывать собственные ошибки. Если вы кажетесь непогрешимым, у ребенка возникнет чувство вины из-за его неудач. Ему кажется, что только он совершает ошибки. Важно, чтобы дети видели в вас живых людей, которые ошибаются и которых можно ранить. Только так они научатся справляться с ошибками и учиться на них.

**Рекомендации подросткам.** Не существует одного волшебного качества, которое сделает вас популярным, однако вы можете выработать у себя определенные привычки, благодаря которым люди начнут любить и уважать вас. Постарайтесь относиться к окружающим с теплотой, демонстрируйте чувство юмора. Активно общайтесь с людьми, участвуйте в общих делах. Все это должно сочетаться с искренностью и уверенностью в себе. Оставайтесь собой, чтобы люди могли полюбить вас как настоящую личность!

**Покажите, что с вами весело. Излучайте жизнерадостность и позитивную энергию.** Исключите негативизм (отрицание всех и вся) и постоянное недовольство. Старайтесь говорить выразительно. Задействуйте динамичную мимику, жесты, меняйте ритмику и тон голоса. Не раздражайтесь по мелочам и не распекайте людей за ошибки. Не показывайте свою скуку и безразличие. Находите позитив даже в скучной ситуации. Если, скажем, вашей компании приходится стоять в долгой очереди, подбадривайте всех и говорите, что это отличная возможность провести время вместе, предложите интересную тему для беседы.

**Развивайте у себя чувство юмора.** Используйте в разговоре простые и ненавязчивые шутки. Делитесь забавными наблюдениями, воспоминаниями. Смех улучшает настроение, поэтому, чем больше люди будут смеяться вместе с вами, тем приятнее им будет ваше общество. Покажите, что вы умеете хорошо слушать и придумывать ситуативные шутки даже с новыми знакомыми. Не бойтесь посмеяться над собой, если вы сделали глупость. Будьте осмотрительны с проявлением сарказма, чтобы никого не обидеть. Используйте юмор только в уместных ситуациях, избегайте подлых шуток и выпадов. **Проявляйте искренний интерес к людям.** Задавайте вопросы, интересуйтесь мнением, вкусами, ожиданиями вашего собеседника, спрашивайте, как завершилась ситуация, которую вы обсуждали ранее. Слушайте внимательно и показывайте свой интерес. Людям нравится говорить

о себе, поэтому им это будет приятно. **Находите время для встреч и общения.** Если вы всегда слишком заняты и вас не интересует общение с людьми, не ожидайте их интереса к вам. Принимайте приглашения. Не забывайте выполнять обещания. Не отменяйте планы о встрече в последнюю минуту. Чем больше времени вы будете общаться с ровесниками, тем лучше узнаете друг друга и тем популярнее у них сможете стать. Проявляйте инициативу: устройте вечеринку, организуйте совместный обед или групповой чат.

**Будьте общительны и представляйтесь незнакомым людям.** На мероприятиях не забивайтесь в угол. Подойдите к кому-нибудь и поздоровайтесь. Улыбайтесь, проявите открытость. Не ждите, пока другие подойдут и заговорят с вами. Сделайте первый шаг! Если вы интроверт, стеснительны, застенчивы, но хотите научиться общаться, то вам придется постараться выходить из зоны комфорта в подобных ситуациях.

**Запишитесь в какое-нибудь молодежное формирование, чтобы общаться с единомышленниками.** Спортивная команда или клуб по интересам - отличный способ познакомиться с новыми людьми. Обдумайте свои увлечения и найдите подходящую группу.

**Проявляйте активность.** Участвуйте в жизни группы, колледжа, города или деревни. Например, станьте волонтером. Эта работа не только поможет облегчить жизнь другим, но и научит вас общаться с представителями разных социальных слоев, а значит, легче находить общий язык с людьми.

**Проявляйте лидерские качества.** Беритесь за выполнение задач, которые важны для вашего коллектива, предлагайте новые проекты. Не бойтесь идти на риск и действовать смело!

**Будьте дружелюбны со всеми.** Сами заговаривайте с людьми. На перемене не зависайте в телефоне, а пообщайтесь с одноклассниками. При обращении к человеку улыбнитесь, поздоровайтесь, поинтересуйтесь его делами.

Не участвуйте в сплетнях и насмехательстве над другими. Защищайте жертв жестокости. Может показаться, что грубость помогает получить власть над людьми, но это глубоко ошибочное представление. Люди не любят грубиянов и обидчиков.

**Относитесь к новым идеям непредвзято.** Если вы заиклены на собственном мнении и отвергаете чужие идеи только из-за разногласий с человеком, их высказывающим, с вами просто не захотят общаться. Слушайте других внимательно, особенно в том случае, если ваши мнения расходятся. Задавайте уточняющие вопросы, чтобы лучше разобраться в вопросе и увидеть ситуацию глазами собеседника. Непредвзятость не означает, что вы должны соглашаться со всеми и во всем. Храните верность своим ценностям, но не мешайте и другим быть самими собой.

**Будьте внимательны к собеседнику и активно слушайте его.** Поддерживайте зрительный контакт, не перебивайте, в своих ответах используйте слова поддержки. Чтобы сблизиться с человеком, делитесь собственным опытом, но не говорите только о себе.

**Помогайте другим, оказывайте поддержку.** Помогая, не ждите ничего взамен. Старайтесь давать другим больше, чем получаете от них. Не скупитесь на комплименты и похвалу.

**Оставайтесь самими собой. Укрепляйте уверенность в себе.** Для того чтобы иметь друзей, не нужно быть идеальным человеком. Принимайте свои недостатки и проявляйте свои достоинства. Не бойтесь высказывать свое мнение и постоять за себя. Даже если вы пока не очень верите в себя, действуйте уверенно и смело, и окружающие будут относиться к вам с уважением. Не нужно меняться или следовать чужим вкусам, которые вам не нравятся, только чтобы вписаться в компанию.

**Вырабатывайте собственный стиль.** Для того чтобы вас заметили, не обязательно красить волосы в розовый цвет или делать экстремальный пирсинг. В одежде, которую вы носите, и аксессуарах, которыми себя украшаете, вам прежде всего должно быть комфортно. Важно, чтобы одежда дарила чувство уверенности, соответствовала вашему имиджу. Если вы будете постоянно смотреться в зеркало или упорно спрашивать, как выглядите, то продемонстрируете только неуверенность в себе, но никак не свой стиль.

**Следуйте своим увлечениям.** Делитесь своими интересами с другими. Это поможет вам познакомиться, а быть может, и подружиться с большим количеством людей.