



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, ЕСЛИ С НИМ НЕ ДРУЖАТ

Почему с ребёнком не хотят дружить

- ▶ Прежде чем беспокоиться о том, что ваш ребёнок не приводит в гости друга или не ходит на выходных гулять с ребятами из школы, постарайтесь оценить ситуацию спокойно и рассудительно. Для начала важно понять, в чём дело: с ребёнком никто не дружит или он сам не идёт на контакт. Бывают случаи, когда ребёнок действительно чувствует себя комфортно без приятельского общения и без близких друзей. Впрочем, истинная интроверсия встречается крайне редко, и лучше поговорить с психологом об этом, чтобы понять, действительно ли ребёнок не испытывает проблем из-за недостатка социализации.
- ▶ Чаще всего за отсутствием друзей скрываются проблемы, о которых ребёнку неудобно говорить. Непроработанные комплексы и психологические травмы изолируют подростка от сверстников, мешают ему выстраивать отношения с друзьями в тот период, когда социальные контакты предельно важны. К таким проблемам относится, например, [низкая самооценка](#), которая часто развивается из-за чрезмерного давления в семье, страха не оправдать родительские ожидания.
- ▶ Ребёнку также будет сложно заводить друзей, если родители осуждают его круг общения — запрещают общаться с «плохой» компанией, негативно отзываются о тех ребятах, с которыми у подростка складывается общение.
- ▶ Отсутствие коммуникативных навыков, которые ребёнок не смог приобрести в детстве, естественным образом затрудняют для подростка поиск друзей и сближение с ровесниками. Другой причиной может стать избалованность ребёнка — [гиперопека](#) и вседозволенность дома приводят к тому, что ребёнок пытается проецировать такую же модель отношений на общение с посторонними, которые не готовы принимать такие правила игры. Мешать построить дружеские отношения или общаться с одноклассниками может агрессия, подхваченная ребёнком у родителей, если в семейном общении допускаются насилие, нездоровая коммуникация, оскорбления.
- ▶ Негативный опыт дружбы также может оставить большой след на социальной жизни ребенка. Страх наступить на те же грабли мешает подростку доверять. Возможно, его когда-то подвел друг, а вы не знаете об этом. Если ребенок замкнутый или в семье не принято делиться эмоциями и переживаниями, то всю обиду подросток хранит в себе. А еще боится делать шаги в сторону новых отношений, не может до конца открыться новому человеку из-за страха разочароваться вновь. Можно верить, что — как и все плохое — этот опыт со временем забудется, а раны заживут. В ваших силах ускорить процесс, помогая строить новые социальные связи.
- ▶ Помимо психологических проблем, также важную роль порой играют финансовые вопросы. Материальное положение семьи часто определяет возможности определённого досуга для ребёнка или статусного потребления — в школе, где у большинства семей примерно одинаковый уровень дохода, материальное положение может стать поводом для маргинализации ребёнка, когда он становится изгоем среди одноклассников.

Полезные инструменты для родителей:

- ▶ игротерапия — моделирование и обсуждение ситуаций с ребёнком;
- ▶ курсы и пособия по развитию эмоционального интеллекта у детей;
- ▶ книги по психологии для детей, например книга А. Курпатова «Как научиться дружить? Книга о важнейшем навыке 21 века», которую вы можете дать своему ребёнку почитать или начать изучать её вместе.

СТОП-фразы о дружбе, которые не стоит говорить ребенку:

- ▶ Да друзья — это временно, потом разойдетесь как в море корабли;
- ▶ Зачем тебе друзья, про учебу думай;
- ▶ Твой будущий муж/жена — единственный верный друг;
- ▶ Да кому ты такой (-ая), кроме матери, нужен?

Что делать, если с ребёнком не дружат в школе

- ▶ Ребёнок может не общаться с одноклассниками не только из-за личных коммуникативных проблем, но и из-за нездоровой атмосферы в коллективе. При худшем сценарии игнорирование ребёнка одноклассниками может быть частью травли. Но необходимо понимать, что в случае травли отсутствие друзей будет не единственным и не главным признаком: ребёнок, которого травят в школе, станет запуганным, нерешительным — вы заметите, что он испытывает отвращение к школе. Важно также, что травля обычно выражена принципиальным игнорированием ученика. Одно только отсутствие тесных контактов с ребятами из школы — не проблема сама по себе.
- ▶ Чтобы понять, в чём проблема — в коллективе или в самом ребёнке, — вы можете записать его на дополнительные занятия и посмотреть, как складываются отношения в новом коллективе. Если вне школы проблем с социализацией у ребёнка не наблюдается, то, вероятно, причина в классе и стоит подумать о [переводе в другую школу или класс](#). Однако это вовсе не гарантирует, что у ребёнка сложатся тёплые близкие отношения с одноклассниками. В этом вопросе желательно исходить из настроения и ощущений ребёнка, а также поддерживать в поиске друзей вне школы — в спортивных секциях, театральных студиях, танцевальных клубах. Не забывайте также поощрять стремление к внешкольным активностям.
- ▶ Идти разговаривать в школу стоит только в том случае, если вы всерьёз подозреваете, что вашего ребёнка обижают одноклассники, или замечаете, что он страдает от недостатка социализации в классе. В ином случае беседа с классным руководителем, скорее всего, не только не вызовет должного эффекта, но и может даже навредить. Нет никакой гарантии, что у учителя будет возможность решить проблему тактично и адекватно ситуации. Если же вам кажется, что вам необходима поддержка школы в данном вопросе, желательно сперва обратиться к школьному психологу: он скорее найдёт способ осторожно и корректно донести до классного руководителя информацию, а также сможет проконсультировать вас о том, как вам быть.

Как помочь, если у подростка нет друзей.

Советы психолога

► 1. Не учите жить

Скорее всего подростку не очень понравится, если вы внезапно начнете учить его дружить. Настойчивость может оттолкнуть, потому что в переходном возрасте дети остро реагируют на критику и нравоучения.

Сначала важно выстроить доверительные отношения, чтобы ребенок не боялся делиться волнующими темами, успехами и неудачами. Ваша основная задача — слушать, задавать вопросы, интересоваться его мнением, потребностями и эмоциями, сопереживать.

Старайтесь реагировать спокойно на информацию, которой делится подросток: Задавайте уточняющие вопросы, которые помогут понять, какие на самом деле чувства он испытывает: «Я правильно понимаю, ты...», «Ты имеешь в виду, что...»;

Демонстрируйте принятие: что бы подросток ни рассказал, покажите, что его чувства нормальны. Так он поймет, что вы с ним на одной стороне и цените его мнение;

Спрашивайте, интересно ли подростку выслушать ваше искреннее мнение. Этим вы покажете, что относитесь к нему как к личности и создадите почву доверия для полноценного диалога.

2. Помогите подростку узнать самого себя

Как дружить с кем-то, если не можешь подружиться с самим собой?

Ведение дневника поможет понять, кто ты и чем можешь быть интересен, чего хочешь от дружбы.

Конечно, заставить писать подростка ежедневный отчет о своих чувствах никак не получится. Но может сработать подарок в виде ежедневника, где уже выписаны наводящие вопросы. Например:

- Какие черты характера ты в себе ценишь больше всего?
- Какие события из твоей жизни произвели на тебя большое впечатление?
- Что тебе нравится и не нравится в поведении других людей?
- Какие у тебя планы на ближайшее будущее?
- Какими своими поступками и достижениями ты гордишься?

Эти вопросы помогут подростку более четко сформировать представление о самом себе. Он поймет, в чем его особенность и какие люди ему интересны. Подростку будет легче делиться со сверстниками чувствами и своим мнением. Разумеется, все это не решит проблему отсутствия друзей в одночасье. Но поможет исследовать свой стиль общения, слабые и сильные стороны, убеждения и установки, мешающие налаживанию контактов.

3. Научите подростка неформальной беседе

Small talk или разговор «ни о чем» — очень важная штука. Каждому знакомо неловкое молчание, когда вроде нужно что-то сказать, а нечего. Прелесть small talk в том, что он помогает начать разговор первым с кем бы то ни было: малознакомым человеком, одноклассником или соседом в лифте.

Есть несколько вариантов, как научить подростка первым заводить диалог:

- ▶ Показывать на собственном примере;
- ▶ Отправить на курсы актерского мастерства;
- ▶ Посоветовать почитать книги:

- «Мастерство общения. Как найти общий язык с кем угодно» Пола МакГи
- «Я слышу вас насквозь. Эффективная техника переговоров» Марка Гоулстона
- «Стань интересным собеседником. Общение без барьеров» Виталия Богдановича.

4. Создавайте возможности для общения

- ▶ Подросток сидит дома? Помогите ему получить новый опыт и знакомства. Например, если ребенок любит комиксы, предложите съездить на фестиваль комиксов и взять с собой кого-то из сверстников. В ближайшее время будет концерт его любимой группы? Купите два билета, чтобы подросток точно нашел себе компанию на мероприятие.

Важно: не ставьте жестких ограничений на ПК и телефон, ведь это тоже средства для общения!


Вы знаете, что у вашего ребенка есть друг по переписке? Это уже хорошо! Если ребята живут не очень далеко друг от друга, долго общаются, попробуйте организовать им встречу.

Конечно, друг по переписке может жить и в другой стране, что делает встречу маловероятной. В этом случае не стоит ограничивать ребенка в общении, называть дружбу «ненастоящей». Для подростка это важный человек, с которым он делится своими мыслями и чувствами. Благодаря современным технологиям друзья могут общаться по видеосвязи, вместе смотреть кино онлайн, играть в игры.

- ▶ Конечно, не всегда подросток с радостью принимает помощь родителей. Все-таки построение дружеских отношений — достаточно личное, эмоциональное дело. Если у вас с ребенком не налажен контакт, нет доверия, то и ваши попытки помочь будут восприняты в штыки. В этом случае необходимо сосредоточиться на восстановлении и укреплении доверия. Вот несколько шагов, которые могут помочь в этом:
Слушайте и поддерживайте. Порой подростку просто нужно, чтобы его выслушали. Будьте внимательными слушателями, не прерывайте и не судите. Дайте ребенку понять, что его чувства и переживания важны для вас.
- ▶ **Проявляйте интерес.** Старайтесь узнать больше о том, что важно для вашего ребенка — его хобби, друзья. Это поможет наладить контакт и показать, что вы уважаете его личное пространство и интересы.
- ▶ **Уважайте его мнение.** Подросток, как и взрослый, имеет право на собственное мнение. Уважайте его взгляды, даже если они отличаются от ваших. Это поможет создать атмосферу доверия и взаимопонимания.



Где искать друзей?

- ▶ В кружках по интересам, в школе;
 - ▶ В онлайн-играх;
 - ▶ В лагерях для отдыха, в кемпингах;
 - ▶ На спортивных тренировках;
 - ▶ На прогулках с домашним питомцем.
- 



► СОЦИОЛОГИ ВЫЯСНИЛИ:

Чтобы из незнакомцев стать приятелями, людям требуется около 50 часов общения. А чтобы приятельство переросло в крепкую дружбу, нужно 200 часов.