

## **КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ЗАВЕСТИ ДРУЗЕЙ. /ЕСЛИ ВЫ ПРИШЛИ К ВЫВОДУ, ЧТО ЭТО НЕОБХОДИМО/**



Подростковый возраст мало кому дается легко — в это время и родители, и дети сталкиваются с миллионом проблем, и поиск настоящих друзей — одна из них. Мы представляем, сколько тревоги и беспокойства может быть связано с социальной жизнью подростков и надеемся, что эта инструкция поможет структурировать ваше беспокойство и направить его в конструктивное русло. И помните — иногда достаточно просто отпустить ситуацию и немного подождать — не стоит превращать поиск друзей в навязчивую идею.

Причин, по которым ваш подросший ребенок все еще не обзавелся приятелями, может быть несколько: от довольно безобидных (например, вы с ребенком недавно сменили школу или место жительства, и он еще не успел установить новые социальные связи) до серьезных (к таким относятся, например, депрессия или буллинг).

*К самым распространенным причинам подросткового одиночества относят:*

низкую самооценку;

недостаточно развитые социальные навыки;

стеснительность;

нереалистичные ожидания и слишком высокие требования;

антисоциальное поведение и агрессию.

Прежде чем попытаться помочь своему ребенку в сложившейся ситуации, важно определить причины, по которым у него нет друзей. Например, если дело в отсутствии возможностей завести новые знакомства, вы можете ребенку с этим помочь самостоятельно. А вот если проблема в высокой тревожности, депрессии или низкой самооценке, лучше обратиться за помощью к квалифицированному специалисту, чтобы для начала разобраться с причинами.

**Надо ли помогать подростку искать друзей?** В подростковом возрасте дети неохотно обращаются за помощью и поддержкой к своим родителям — им кажется, что с их проблемами проще справиться самостоятельно. Если ребенок не обращался к вам напрямую с просьбой помочь ему найти новых друзей, то сперва стоит разобраться в том, насколько ему нужна ваша помощь, и как она должна выглядеть.

**Соберите информацию.** Поговорите с ребенком о его текущей ситуации: узнайте, с кем он общается, есть ли сейчас люди, которых он считает друзьями, что они делают вместе. Попросите его оценить его дружеские отношения по шкале от одного до десяти, где один будет означать полное недовольство количеством друзей и качеством отношений с ними, а десять — полную удовлетворенность таким положением дел.

Если ребенок поставит своим дружеским отношениям оценку семь и выше — значит, его вполне удовлетворяет его социальная жизнь на данный момент. Если же она ниже шести, то, вероятно, ему требуется помощь в том, чтобы с ней разобраться.

**Отделите собственные эмоции.** Если вы помните, что у вас в юности была большая компания приятелей, собственный ребенок, сидящий дома как сыч, может вызывать у вас самые разные эмоции от раздражения до отчаяния. Здесь важно помнить о том, что на эмоциональном уровне ребенок может воспринимать ситуацию совсем не так как вы. Например, родитель может быть экстравертом, который черпает свою жизненную энергию из общения с другими людьми, а ребенок — интровертом, которого наоборот утомляет слишком частое и продолжительное общение. Прежде чем бросаться на помощь своему подростку, узнайте, что он чувствует по этому поводу, вместо того, чтобы проецировать на него свои ожидания.

**Определите потребности ребенка.** Возможно, ваш подросток не знает, где искать новые знакомства и как их заводить. Или у него уже есть круг общения, но он не понимает, как сблизиться со своими знакомыми и превратить их в хороших друзей. Выясните, чего ребенок ожидает от дружеских отношений, и какие сложности тревожат его больше всего — так вы будете точно знать, как его поддержать.

### ***Итак, как помочь подростку завести друзей?***

У некоторых детей получается заводить друзей легко и непринужденно — они везде находят свой круг общения: в школе, во дворе, в спортивной секции и летнем лагере. Другим же это дается сложнее — и в этом случае подросткам может потребоваться помощь. Я не предлагаю вам самостоятельно находить детей, которые будут готовы познакомиться с вашим ребенком, а предлагаем дать ему все необходимые инструменты и уверенность, которая поможет ему самому отточить этот полезный навык.

### **Вот несколько рекомендаций о том, что можете сделать вы, родители, чтобы помочь своему подростку в поиске новых друзей.**

**Запишите его в кружок по интересам.** Если ваш подросток проводит большую часть времени в школе и дома, возможно, ему нужно немного расширить круг своего общения — и лучше всего это сделать среди единомышленников. Используйте интересы и хобби своего ребенка, чтобы найти ему подходящие внешкольные занятия — это может быть спортивная секция, творческий кружок, научный клуб или любая другая организация, где ребенок сможет общаться со сверстниками на общую интересующую их тему. Это не обязательно должно касаться обучения

или приобретения новых полезных навыков — клуб ролевиков или поклонников компьютерных игр тоже подойдет, если там вашему ребенку будет комфортно.

**Поддержите комфортный формат социализации.** Люди могут раскрываться в разных ситуациях — кому-то проще общаться с окружающими лично, кто-то предпочитает переписки, а кто-то вообще не любит общаться и чувствует себя увереннее во время совместной деятельности — например, в работе над общими проектами или игрой в одной спортивной команде. Определите, какой формат наиболее комфортен для вашего ребенка, и предложите ему двигаться в этом направлении.

**Подтяните навыки коммуникации.** Умение общаться — это навык, который можно развить. Если ваш подросток много времени проводит в одиночестве, возможно, ему сложно заводить знакомства и отношения со сверстниками просто потому, что он не умеет это делать. Чтобы решить проблему, предложите ребенку попрактиковаться на вас. Говорите с ним не только на тему сделанных уроков и мытых рук — обсуждайте самые различные вопросы, шутите, спорьте, обменивайтесь мнениями. Чем чаще и непринужденнее будут ваши разговоры, тем проще ребенку потом будет продемонстрировать свои коммуникативные навыки в общении с незнакомыми людьми.

**Научите ребенка быть собой.** Эта рекомендация, увы, звучит легко только на словах, а на деле за ней стоит не один разговор, а многолетний труд над воспитанием внутренней свободы и здоровой самооценки. Подростки нередко пытаются мимикрировать под окружающую среду — начинают носить прически и одежду, которую носят все, начинают увлекаться тем же, чем и большинство их сверстников — даже если им это не нравится.

Если вы заметили, что ваш подросток постоянно пытается меняться для того, чтобы лучше вписаться в компанию новых друзей — возможно, ему стоит поработать над принятием себя и самовыражением — так ему будет проще найти людей, которые будут ценить его таким, какой он есть, а не таким, каким он пытается казаться.



### **Объясните ценность дружбы.**

Дружеские связи важны, однако их качество намного важнее их количества. В погоне за новыми друзьями хорошо бы, чтобы ребенок понимал, что найти одного хорошего друга намного лучше, чем много плохих. Вы можете показать ребенку примеры здоровых дружеских отношений — на примере собственной дружбы или дружбы в фильмах, книгах или мультфильмах.

Обсудите с ребенком, какие дружеские отношения можно считать здоровыми и гармоничными, а какие — нет. Проговорите, какого отношения и каких поступков стоит ждать от хороших друзей, однако не идеализируйте их.

Нередко подростковой дружбе мешают слишком завышенные ожидания и нереалистичные требования: дети пытаются найти себе идеального друга, который будет их во всем понимать и поддерживать, и забывают о том, что все люди разные, и что для того, чтобы отношения работали, вкладываться в них должны все участники, а не кто-то один.

**Укрепите свои отношения с ребенком.** Понятное дело, что подростки редко хотят дружить со своими родителями — да и задача родителей не в том, чтобы заменить своему ребенку общение со сверстниками. Однако если ваш подросток на данном этапе испытывает сложности в создании дружеских отношений, вы можете поддержать ему, напомнив, что вы всегда на его стороне, готовы выслушать его проблемы, обсудить с ним то, что его волнует, подсказать и помочь в трудной ситуации. Убедитесь, что ваш ребенок знает, что он может прийти к вам с любыми проблемами и сомнениями и получить понимание, сострадание, любовь и поддержку.

**Не спешите с суждениями.** Нередко вы, родители сами не замечаете, как вмешиваетесь в дружеские отношения своих детей — непрошенными комментариями, критическими замечаниями и недовольными комментариями. Возможно, не все друзья ваших детей будут вам нравиться — однако не забывайте, что намного важнее здесь не то, как они выглядят и себя ведут, а то, какие эмоции они приносят вашему ребенку, и какие отношения между ними складываются.

Иногда вы переживаете из-за того, что ваш сын или дочь недостаточно общаются со сверстниками. Иногда эти волнения имеют основания — ребёнок действительно не болтает с одноклассниками на переменах, не участвует в детских играх, его не зовут гулять, не приглашают на дни рождения. А бывают ситуации, когда проблема с наличием друзей существует только в вашем воображении.

- Как бы сильно не было ваше желание найти своему ребенку друзей, помните - умение дружить не формируется за один день. Как и для других навыков, этому необходимо время. Поэтому не торопите ребенка, позвольте ему накапливать социальные навыки в удобном для него темпе.

***А возможно ваш ребёнок интроверт и ему комфортно так жить...***

*Ваш психолог Елена Александровна Алейникова*