**ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЁНКУ ЗАВЕСТИ ДРУЗЕЙ**

Родители с радостью наблюдают, как их дети заводят новых друзей, потому что знают, насколько это важно для самооценки, развития чувства собственной безопасности и хорошего самочувствия. Но отношения, которые строит ваш ребенок, не всегда дарят ему положительные эмоции. Как и во взаимоотношениях между взрослыми, здесь неизбежны ссоры, конфликты и оскорбленные чувства. Зачастую дети не только страдают от насмешек и подлостей товарищей, но и сами бывают несправедливы и становятся причиной слез и обид других детей.

Возможность познакомиться со всеми аспектами дружеских отношений — важная составляющая процесса социальной адаптации и развития ребенка. Вам, вероятно, больно за этим наблюдать, но это лучший способ для ребенка научиться настоящей дружбе и создать собственный круг общения.

**Родителям необязательно вмешиваться и пытаться помочь детям подружиться. Главное — помнить, что дети очень нуждаются в поддержке и понимании, когда старательно строят дружеские отношения с окружающими**.

**Развитие социальных навыков**

Некоторые дети с самого младенчества ведут себя активно и легко заводят друзей. Другие же застенчивы и чувствуют себя неловко в компании, поэтому нуждаются в поощрении и поддержке родителей. **Помогите ребёнку развить навыки общения и поведения в обществе.** К примеру:

1. Ребенка следует научить здороваться и улыбаться тому, с кем он хочет познакомиться.
2. Расскажите ребёнку, как лучше присоединиться к группе сверстников.
3. Чаще напоминайте ребенку, как важно быть вежливым и доброжелательным с окружающими. В любой компании ценят жизнерадостных и оптимистичных людей — для ребенка это верный способ подружиться со многими.

**Хорошее поведение**

Иногда дети при общении со сверстниками могут проявлять эмоциональную черствость. Если такое случается, объясните ребенку, в чем он не прав, и подчеркните, что он должен нести ответственность за свое поведение — нельзя сплетничать, а также бить, обижать, дразнить и прогонять других детей. Если вы стали свидетелем подобных действий своего чада, необходимо немедленно прекратить это и объяснить, почему такое поведение недопустимо.

**Сочувствие и взаимная вежливость**

Главное в дружеских отношениях, безусловно — способность посмотреть на вещи с точки зрения партнера и способность делиться. Без этого невозможно построить долгую и крепкую дружбу. Вы можете научить ребенка чувствовать эмоции других и корректно реагировать на них, если будете ежедневно практиковать это в собственной семье.

**Помогайте ребенку дружить**

Наблюдая со стороны за становлением дружбы вашего ребенка с другими детьми, вы, вероятно, чувствуете, что не можете разобраться в сложном устройстве их социального круга. Возможно, нас удивляет, почему некоторые союзы распадаются и почему ребенок предпочитает дружить с теми, а не иными детьми. **Главное — будьте всегда готовы выслушать ребенка и помочь советом**. Так вы гарантируете, что дети будут делиться с вами своими радостями и горестями по мере становления дружеских отношений.

**Планируйте встречи**

Один из способов научиться быть хорошим другом — планировать время следующей встречи.

**Возможности дружбы**

Убедитесь в том, что ваше чадо имеет возможность подружиться с кем-либо вне его школьного круга общения. Если в школе ваш ребенок не смог завести друзей, его способность сделать это в другой компании поможет стимулировать уверенность в себе и уменьшить чувство одиночества. Даже те дети, которые вполне удовлетворены [общением](http://5psy.ru/samopoznanie/obshenie.html) в компании одноклассников, только выиграют, если заведут вне школы друзей с другими интересами, такими как спорт, туристические походы, церковный хор или занятия искусством.

**Причастность к общим интересам и взаимопомощь**

Помогите ребенку понять главную цель любой дружбы — оказание взаимной помощи. Согласно исследованиям, те, кто пытается помочь другим, чаще вызывают симпатию окружающих. Научив ребенка понимать потребности друзей и предлагать свою помощь, вы поможете сформировать у него навыки дружбы. К тому же если ребенок разделяет интересы одноклассников, он тем самым показывает, что уважает их и дружеские отношения, связывающие их. Одним из способов практиковать сочувствие будет принести лакомство больному другу или пригласить на обед в ваш дом только что переехавшую семью соседей. Учась таким образом внимательно относиться к нуждам других, ваш ребенок, вероятно, окажет радушный прием любому новичку в классе.

**Не тревожьтесь понапрасну**

Ничто так не беспокоит и не выбивает родителей из колеи, как наблюдение за тем, как ребенок реагирует на проявления социальной несправедливости, с которыми он так или иначе сталкивается в процессе формирования дружеских отношений. Помните, что большинство детей легко сходятся с окружающими и строят социальную иерархию по собственным правилам. Когда дети неизбежно столкнутся с отторжением от группы и разочарованием, они, скорее всего, преодолеют это и благополучно забудут. Даже те дети, которые так или иначе пострадали от поведения друзей, вырастут, повзрослеют и найдут новые способы строить дружеские и теплые отношения.

**Не слишком вмешивайтесь в дружеские отношения детей**

Родители, воспитывая детей, часто вспоминают собственные детские разочарования и обиды и пытаются регулировать, с кем и как следует дружить их собственным детям для их же блага. Позвольте детям вначале самостоятельно справиться с возникающими разногласиями и конфликтами, держитесь в стороне. Конечно, если дети сами не могут принять решение, следует предложить выслушать, в чем спор, и спросить их мнение, прежде чем предлагать совет. Такое неназойливое управление отношениями поможет детям осознать, что вы им доверяете и считаете их достаточно самостоятельными, чтобы найти решение самостоятельно.

**Учиться слушать**

По мере взросления дети будут не раз радоваться и разочаровываться, находить и терять друзей. Не отказывайтесь выслушать ребенка, если он хочет обсудить с вами отношения в компании, и будьте готовы помочь советом, если потребуется. Покажите ребенку, что вы понимаете боль и разочарование, которые он испытывает, расскажите несколько историй из собственного детства и посоветуйте, как бороться с неприятными эмоциями в таких случаях. Конечно, проще всего предложить стратегию поведения или совет, как действовать дальше, но большинству детей больше всего нужны эмоциональное сочувствие, поддержка родителей в важный момент жизни.

**Когда ребенок подвержен риску**

Все наши советы призваны помочь детям усвоить навыки общения в коллективе и научиться быстро заводить друзей. В то же время родителям важно определить, в какой момент необходимо вмешаться, если у ребенка не получается находить друзей. Большинство детей имеют хотя бы одного друга, однако около 20% детей не имеют друзей вообще. Этих детей можно отнести к одной из трех категорий:

1. заброшенные дети;
2. дети со сложным характером;
3. отвергнутые дети.

**Заброшенных детей** игнорируют не родители, а сверстники. В действительности для таких детей идеальными являются близкие доверительные отношения с родителями, но они очень застенчивы и социально неуклюжи. Если ваш ребенок подходит под это описание, помогите ему найти друзей среди других детей, помимо семьи. Вы, конечно, не сможете изменить характер ребенка, но можете помочь ему развить навыки общения в коллективе и поиска друзей.

**Сложные дети** ведут себя вызывающе, и обычно это правится сверстникам. Однако в их поведении также много грубых и раздражающих черт, что вызывает неудовольствие других детей. Такие дети любят дразнить младших, часто не заботятся о своей физической форме и личной гигиене. Им полезно прививать хорошие привычки и отучать их от дурных, это поможет им находить общий язык со сверстниками.

Наконец, **отвергнутые дети** отличаются повышенной агрессией и склонностью к депрессии, замкнуты и угрюмы. Если ваш ребенок проявляет агрессию или становится необычно замкнутым, ему необходимо помочь и посоветовать другие способы выплескивания отрицательных эмоций. Помогая ребенку советом, вы сможете определить, являются ли замкнутость и агрессия действительно признаками депрессии.

Если вы чувствуете, что ваш ребенок относится к одной из перечисленных групп, не стоит закрывать глаза на изменения в поведении и надеяться, что все пройдет без вашего вмешательства. Дети, у которых нет друзей, рискуют остаться в одиночестве в будущем и приобрести множество психологических и поведенческих расстройств. Ребенка важно подстраховывать, когда он пытается строить дружеские отношения со сверстниками, но если вы видите, что он начинает замыкаться в себе, ваше вмешательство становится необходимым.

Опекать ребенка по мере того, как он заводит друзей, довольно сложно и ответственно. Существует очень тонкая грань между ситуациями, когда необходимо вмешаться и помочь, и ситуациями, когда надо отойти в сторону и предоставить детям разобраться самостоятельно. Ориентируясь и участвуя в школьной жизни вашего ребенка, его внеклассных занятиях, жизни его друзей и сверстников, вы тем самым определяете собственное место в его круге общения. Лучшее, что вы можете делать в этот период, — выслушивать ребенка, понимая, что в любых дружеских отношениях есть взлеты и падения, и привыкать к ним следует с самого детства.

**Если нет друзей в школе...**

Когда ребенок находится в подростковом возрасте, чрезвычайно большое значение для него имеет мнение ровесников. От того, насколько успешен и признан он в детском коллективе, будет напрямую зависеть его самооценка.

**Друзья в школе – если их нет**

Если по вечерам подросток все время находится дома, не общаясь ни с кем даже по телефону, у него нет друзей в школе, то в течение очень быстрого времени он начнет ощущать себя отверженным. Вмешательство родителей в эту ситуацию просто необходимо, но оно должно быть чрезвычайно осторожным. Ребенок, который не знает, что такое «друзья по школе», в дальнейшей жизни также будет испытывать трудности при общении с окружающими. Нужно подумать, по какой причине у ребенка не складываются отношения именно с товарищами по классу. Стоит обсудить эту тему с классным руководителем, только широко не афишируя это.

Вероятнее всего, подросток сам расстроен из-за того, что не может найти друзей по школе, даже если не признается в этом. Поэтому поскорее, еще до начала налаживания отношений с одноклассниками, нужно рассказать ребенку, что он ходит в школу для учебы, друзья в школе – это скорее деловой коллектив. Дружить он может с ребятами со своего двора или спортивной секции. Не всегда в жизни получается дружить с теми людьми, с которыми он находится в одном коллективе. Такую беседу, конечно же, стоит вести без малейшего намека на назидательный тон, на который не любят все, а дети в подростковом возрасте – реагируют  болезненно. Представьте, что вы разговариваете с другом, хорошо будет привести пример из своей жизни. Важно, чтобы после разговора ваше чадо поняло, что друзья в школе – это важно, но если их пока нет, это не конец жизни. Уже после этого можно давать конкретные советы, как завести друзей в школе.

## Найти общие интересы

Помните, что когда наступает подростковый период, дружба будет начинать строиться на основе общих интересов. Например, в одном подростковом коллективе принято слушать музыку определенных стилей. Помогите найти своему сыну или дочери такую «точку прикосновения» с его товарищами по классу. Постарайтесь, чтобы ваш школьник был записан на разные факультативы, принимал как можно более широкое участие в мероприятиях, которые проводятся в школе. Если в той школе, где учится подросток, нет обязательной школьной формы, и дети носят то, что захотят, приложите все усилия к тому, чтобы он не выглядел «белой вороной». Помните, что среди детей в этом возрасте принято если не быть, то выглядеть, «как все».

Родителям обязательно следует создавать для дружбы их ребенка с одноклассниками условия и приветствовать то, если они приходят в ваш дом. При желании можно найти много поводов. Отец подростка хорошо разбирается в какой-либо компьютерной программе, а одноклассник хотел бы ее изучать? Такую ситуацию можно повернуть на благо вашего сына или дочери. И таких примеров может быть множество.

**И самое главное: непременно поддерживайте своего ребенка, дайте понять ему, что данная проблема важна и для вас, убеждайте, что вы обязательно решите ее вместе. И последний момент: обязательно поддерживайте ребенка, покажите, что эта проблема для вас важна, убедите, что вместе вы обязательно сможете ее решить.**

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

- Никогда не ругайте своего ребенка при сверстниках и не говорите плохо о его друзьях.

- Не стоит рассказывать при других родителях или детях, что считаете вашего ребенка застенчивым или пугливым, родители могут рассказать это дома, и завтра ваш ребенок услышит это от ровесников.

- Если педагог постоянно критикует ребенка, не видит в нем ни одной хорошей черты, не стоит верить каждому слову такого учителя.

- Внимательно вникайте в каждую ситуацию или проблему. Ребенку важно ваше участие.

- Если у вашего ребенка один друг, не переживайте – это нормально. Не навязывайте ему общение с большим количеством друзей, пусть ребенок сам решает.

- Хвалите ребенка за малейшие достижения. Говорите ему, что он нравится вашим друзьям и другим детям. Ваши слова поддержки особенно нужны ему перед тем, как он будет общаться с этими людьми. Это придаст ему уверенности, и встреча пройдет комфортнее.