

У ребенка совсем нет друзей: как ему помочь?

В службу Детского телефона доверия часто обращаются родители, переживающие из-за отсутствия у подростков друзей: что не так с моим ребенком, почему он не может найти друга? Почему его не выбирают в друзья сверстники? Что мы, взрослые, упустили в воспитании?

Проблема серьезная: ведущая деятельность в подростковом возрасте — общение со сверстниками, и отсутствие близких людей в этой среде в какой-то мере тормозит психологическое развитие молодых людей.

Психологи Детского телефона доверия 8 800 2000 122 рекомендуют родителям проанализировать свое поведение и исключить ситуации, создающие ребенку проблемы с принятием в группу сверстников.

Исправляем ошибки.

- 1. Родители отказывают подростку в покупке вещей, которые не соответствуют их представлениям о молодежной моде.** Они считают, что ребенку нужно воспитывать индивидуальность и вкус: «Зачем тебе эти ужасные рваные штаны! Пусть все носят, но только не ты! Что подумают о тебе нормальные люди?».

Постарайтесь услышать ребенка: каким он видит себя, что ему очень хочется носить, какая потребность скрывается за этим, чье внимание ему нужно. Помогите найти компромисс между желанием выделиться и риском стать предметом насмешек. Понимая, как ему важно быть похожим на своих ребят, вы поможете сыну или дочери не только стать увереннее, но и найти безопасный способ показать себя. Пусть он лучше выкрасит волосы в зеленый цвет, чем решится на рискованный поступок.

2. **Родители мало интересуются отношениями подростка в коллективе.** Не считая нужным разговаривать о других детях из класса или школы, секции («Мне до других детей нет дела!»), можно упустить важные моменты общения ребенка со сверстниками. Дети без этих обсуждений и без навыков анализа не могут поменять тактику поведения и наметить возможные пути сближения с кем-то из ровесников.

Начните общаться с родителями одноклассников/участников секций и кружков, спрашивайте о проблемах их детей, делитесь своими сложностями. Так и вам будет проще справляться с «подростковыми сюрпризами», и ребенок почувствует участие и поддержку. Вы можете помочь ребенку выбрать напарника для участия в новом интересном проекте, предложить интересное занятие, скооперироваться с другой семьей для участия в походе, поездке, волонтерской деятельности и т. д.

3. **Родители обесценивают дружеское общение.** «Подумаешь, не погулял с соседом! В школе, что ли, не наговорились? Что ты переживаешь из-за ерунды! У тебя вон компьютер какой, мы все время куда-то ездим, у тебя спорт каждую неделю! И сегодня для тебя новое занятие выбирали! А друзья эти только завидовать умеют! Ну о чем с ними можно постоянно разговаривать?». Взрослые забывают, что дружеские чувства возникают в контакте, во взаимодействии, в отношениях — им нужна реальность. И время. Если после школы, секции или кружка сразу забирать ребенка домой, не давая времени для общения, то у детей просто не будет возможности узнать друг друга. Выделяйте время для совместного времяпрепровождения детей, особенно если живете в дальних районах. Не отказывайте ребенку, если он хочет пригласить друга в гости. Обговорите все детали. Если вы идете навстречу, то и он будет уступать вам. Организуйте праздники, совместные вечеринки, дни рождения. Отпускайте своего ребенка к друзьям. Продумайте с ребенком «дружеский» досуг, помогите, а затем дети сами придумают, чем полезным заняться.

4. Взрослые строго ограничивают общение в виртуальном пространстве. Страх негативного влияния социальных сетей, опасных сообществ и людей в Интернете заставляют многих родителей запрещать виртуальные знакомства и постоянно проверять телефон и компьютер ребенка. Довольно тяжело изменить это мнение: «Виртуальные друзья – просто время впустую! Они могут быть не теми, кем себя выдают. Если не хуже! И нечего их в гости приглашать — мы против незнакомцев».

Общение в современном мире в большей степени проходит в виртуальном пространстве — с этим приходится мириться. Большинство детей из класса состоят в одних группах, слушают одну музыку, смотрят фильмы и обсуждают их. И, конечно, играют в игры! Времени на это уходит много, и вот здесь нужно расставлять приоритеты. Не запрещать, а договариваться о количестве виртуального общения.

С виртуальными друзьями сложнее. Детям общаться необходимо, и многим легче познакомиться, начать переписку и поделиться чем-то личным с незнакомым человеком. Безусловно, проще запретить, чем постоянно тревожиться. Но, как известно, запретный плод сладок, особенно для подростков. Надо деликатно и грамотно изложить все риски общения с незнакомцами. Разберите на ярких и понятных для его возраста примерах без «пугалок» и нравоучений, чего делать не стоит, как определить фейковый аккаунт, на каком моменте надо заблокировать общение. И встречаться со знакомыми из Интернета действительно не стоит.

5. Родители транслируют установки на одиночество. «Надо быть хитрее, думай о себе, пусть другие сами о себе заботятся», «Ничего, доченька, не дружат, и ладно. Ты вот толстенькая у меня — вся в бабушку, мы все в роду крупные. У меня тоже не было друзей, и ничего», «Чем быстрее ты покажешь, кто главный в классе – тем быстрее тебя станут уважать! Пусть знают твою силу, ты ж у меня боец!». Если указывать ребенку на его физические «недостатки» и несовершенства, если показывать примеры агрессивных

установок и поведения, поддерживать недружественные действия по отношению к сверстникам, то ему будет сложно найти взаимопонимание с окружающими.

Постарайтесь проявлять любовь к своим меняющимся подросткам, пусть они сейчас и нескладные, но по-прежнему ваши любимые дети, нуждающиеся в поддержке. И именно от того, какие ценности вы транслируете в диалоге с ребенком, как помогаете своим друзьям, будет зависеть радость общения вашего чада со сверстниками.

Основы общения формируются в семье: дети учатся у взрослых, как относиться к друзьям, как разрешать возможные конфликты, как помогать. Необходимо говорить с ними о качествах, необходимых для дружбы – честность, взаимоуважение, взаимопомощь, непринятие агрессии и насилия. Благодаря обсуждению книг и кино у ребенка будет богатый спектр представлений о том, как знакомиться и поддерживать контакт, как сближаться с потенциальным другом, как беречь дружбу.

Главное — постараться создать условия для взаимоуважения, поддержки, принятия в семье, чтобы и в близких ребенок видел друзей, к которым в трудный и важный момент жизни можно прийти за советом, не опасаясь критики и осуждения.