# Зачем нам дружба?

«Мама, со мной никто не дружит!» — и слёзы градом. Это очень больно и грустно, когда твой ребёнок такое произносит. Хочется сказать «А как же я? Я могу с тобой поиграть!» Но друг — это кто-то за пределами семейного круга, человек, с которым нас связывают общие интересы, общий жизненный опыт. Друг даёт нам опыт устойчивости вне семьи, помогает почувствовать себя важным и ценным человеком для общества, не только для своей семьи.

Способность заводить друзей на протяжении всей нашей эволюционной истории была ключевым навыком выживания. Но хорошие манеры и способность вызывать симпатию не появляются просто так в процессе развития ребенка. Родителям придётся немного поработать для этого.

*Родители играют большую роль в обучении детей дружбе. Самые популярные дети те, кто готов помогать другим, сочувствовать, делиться тем, что у них есть.. Они обладают развитыми речевыми навыками и знают, как контролировать свои эгоистичные и/или агрессивные побуждения.*

 **Таким образом, у людей, окружённых друзьями, есть те навыки, которые можно в себе выработать:**

— Разговорные навыки  
— Навыки общения  
— Эмоциональный самоконтроль

## Как родители могут помочь ребенку в формировании этих навыков?

**1. Эмоциональный тренинг.** Родители, которые обсуждают с ребёнком его негативные чувства, помогают улучшить его самоконтроль: так он учится выражать свои эгоистичные или агрессивные порывы социально приемлемым путём. А дети, чьи негативные проявления мама и папа прерывают наказанием, молчанием или отвержением вроде «Посиди у себя в комнате и подумай над своим поведением!», обычно имеют больше проблем с самоконтролем.  
Есть исследование, показывающее, что навыки взаимодействия родителей с эмоциями пятилетних детей прямо влияют на то, как будут регулировать свои эмоции дети через несколько лет, и будут ли дружить с кем-то.

**2. У родителей, предпочитающих воспитание без наказаний,**  растут более социально уверенные дети, менее агрессивные, более самостоятельные, сверстники чаще их предпочитают. Конечно, все дети разные, есть более активные и своевольные, больше склонные к неподчинению, и они как будто заставляют родителей организовывать в семье жесткую дисциплину. Но и для них важно, чтобы родители инициировали обсуждения об эмоциях, о разрешении социальных конфликтов: это значительно повышает социальные навыки ребёнка и помогает ему подружиться со сверстниками.

**3. Общение дома.** Главное место, откуда начинается обучение дружбе — дом и семья. Если в семье у вас принято обсуждать разные темы, фильмы, отношения между людьми, если принято общаться друг с другом, встречаться с гостями в доме или в общественных местах, то ребёнку гораздо легче использовать наработанные стратегии общения для установления постоянных связей.

**4. Непопулярные у сверстников дети** становятся более интересны, когда их учат слышать и слушать других, задавать вопросы — то есть учат тому, что называют активным слушанием. А не болтать без умолку только о себе или молчать, не вступая в контакт.

**5. Соревновательные игры** часто бьют по самооценке детей, у которых есть трудности с социальными навыками. Поэтому есть правило: обходиться без соревнований до тех пор, пока ребёнок не почувствует себя уверенно в социальных контактах.

**6. Обучите детей навыкам взаимодействия в сложных ситуациях.** Разбирайте их, проигрывайте варианты разрешения на игрушках. Смотрите, где и с кем играют дети, но не стойте над ними — смотрите со стороны, помогайте выбрать ребят, с которыми можно подружиться. К сожалению, маленькие дети не имеют достаточно навыков, чтобы выбирать себе хорошую компанию самостоятельно.

**7. Организуйте опыт социального общения.** Берите ребёнка с собой в магазины, химчистки, на встречи с вашими друзьями. Зовите семьи с детьми в гости, но не бросайте общение детей на самотёк. Продумайте, чем они будут заняты.

**8. Если вы понимаете, что ребёнок с большой вероятностью справится сам,** отойдите в сторону и не включайтесь, чтобы он смог приобрести собственный опыт (особенно, если он старше 8−9 лет). Родители, которые «нависают» над детьми, лишают их возможности развивать свои социальные навыки. Единственное исключение в этом правиле: если ребёнка травят, и он не справляется, вы должны вмешаться и поддержать его доступными вам способами.

***Какой совет дать ребенку?***

*— Слушай другого*

*— Отвечай сначала только на поставленный вопрос, дай место собеседнику*

*— Расскажи немного о себе*

*— Делись своими «лайками» и «дизлайками» по разным темам, чтобы найти людей с похожими интересами*

*— Задавай вопросы*

*— На встрече убери из поля зрения игрушки, которые могут вызвать конфликт: это те игрушки и игры, в которые можно играть только одному*

*— Убери видеоигры или не включай те, где нужно играть в одиночку: не интересно провести время в гостях глядя, как кто-то играет сам с собой*

*— Подумай, чем вы будете заняты вместе*

*— Если ты хочешь присоединится к игре других детей, сначала постой и присмотрись*

*— Попробуй присоединиться, сделав что-то по правилам их игры, не ломая ее и не меняя правила. Не претендуй сразу на главную роль*

*— Если дети не хотят сейчас тебя брать в игру, отойди, не настаивай. Им легче будет позвать тебя в другой раз, а ты пока займись другим или посмотри, что делают другие ребята.*