

Как помочь ребенку научиться дружить: совет психолога



Умение дружить закладывается из самого раннего возраста, когда дети учатся налаживать контакт.

Но не всем детям дружба дается одинаково легко. Как родителям помочь ребенку, который жалуется, что в школе или во дворе его никто не любит, знает психолог Эйлин Кеннеди-Мур, передает WoMo.com.ua.

"Никто меня не любит" или "Никто не хочет со мной дружить" — достаточно частая жалоба 7-летних детей, которые относятся к себе слишком критично, но ощущать себя непопулярными и непринятыми могут дети любого возраста, заверяет психолог и дает несколько советов родителям.

Прислушайтесь к ребенку и проявите эмпатию

Мы, взрослые, концентрируемся на решении проблемы, но иногда нам нужно сначала выслушать ребенка, признать и принять его чувства, и этого будет достаточно. Скажите так: "Похоже, у тебя сегодня неудачный день" или "Я вижу, ты чем-то расстроен". Если ваш ребенок раскроется и расскажет, в чем проблема, вы можете продолжить "отзеркаливать" его чувства: "Тебе было обидно, когда он/она так сказала" или "Это так неприятно!", так вы покажете, что понимаете ребенка. Вы можете также спросить: "Хочешь, я обниму тебя?"

Если ребенок чувствует себя отвергнутым одноклассниками, ему нужна дополнительная любовь дома.

Не перестарайтесь

Да, это тяжело — видеть, как ваш ребенок страдает, но помните о том, что чувства ребенка могут быстро измениться. Сегодня он говорит, что ненавидит такого-то мальчика, а через пару дней скажет, что они стали лучшими друзьями и

наоборот. Это потому что детям не хватает чувства перспективы. Они просто еще не прожили достаточно долго, чтобы смотреть на вещи шире!

Если одноклассник задел вашего ребенка, вы наверняка захотите "разобраться" с родителями обидчика. Не надо. Вы хотите защитить свое чадо, но вы же не хотите, чтобы конфликт распространился и на родителей. Конечно, в случае опасности для вашего ребенка нужно действовать, во всех других случаях предоставьте ребенку решать эти проблемы.

Если ребенок видит ваше беспокойство по поводу него, то проблема только усугубится: ведь это значит, что дело очень серьезное, раз даже мама расстроилась!

Собирайте информацию

Если эта проблема с дружбой продолжается или повторяется, то, возможно, вам не хватает информации. Может, ваш ребенок не все вам рассказывает. Детям трудно увидеть свою роль в межличностных взаимодействиях.

Например, ваш ребенок сказал, что одноклассник толкнул ногой его стул, при этом ваше чадо не говорит, что перед этим одноклассник несколько раз вежливо попросил отодвинуть его.

Поговорите с учителем, который видит вашего ребенка во взаимодействии с другими ребятами, и может рассказать вам, как это выглядит, более объективно. Вы также можете понаблюдать за тем, как ваш ребенок общается со сверстниками во дворе, в гостях, на перемене.

Будьте коучем

Когда вы поймете, что же происходит, вы можете помочь ребенку научиться дружить. Лучше, конечно, подготовить его, например, до школы или до начала любой другой ситуации, в которой ему нужно социализироваться.

Вы можете порепетировать с ребенком, как приветствовать друзей, как отмечать успехи других, как спокойно реагировать, когда тебя дразнят, как распознавать, что другим скучно, как справляться с неприятной ситуацией.

Вы можете также подсказать своему ребенку, какие дети кажутся вам более открытыми для дружбы. Ведь не всем понравится ваш ребенок. Это нормально. Но продолжать предлагать дружбу тому, кто ее не хочет — путь к страданию.

Иногда дети просто зацикливаются на том, что хотят дружить с самыми популярными в классе детьми и теряют из виду тех, кто действительно может быть им прекрасным другом. Да и старая дружба стирается со временем, возможно, нужно подружиться с кем-то новым.

Растите дружбу

Вы не можете подружиться с кем-то вместо своего ребенка, но вы можете помочь его дружеским отношениям расти и развиваться. Если вы водите ребенка после школы в кружок или на детскую площадку, то там он может познакомиться с детьми, у которых схожие интересы. Приглашайте маленьких друзей ваших детей к вам в гости.

Обратитесь за помощью в случае необходимости

Бывает так, что проблемы с дружбой требуют профессиональной помощи. Если вашего ребенка травят в школе или угрожают ему, вы должны потребовать вмешательства учителя и директора.

Если трудности во взаимодействии с детьми продолжают у ребенка несколько недель или месяцев, то вам стоит обратиться к психологу или психотерапевту, который поможет ребенку преодолеть трудности.