

## **Памятка для родителей «Как научить ребенка общаться со сверстниками»**

Когда ребенок умеет дружить, он легко адаптируется в любом коллективе, ему комфортно с людьми и в обществе. Это помогает хорошо учиться и развивать свои таланты.

Как правило, дружба между детьми рождается непроизвольно. Однако **начиная с двухлетнего возраста, объясняйте малышу, что такое дружба.** Читая сказки или просматривая мультики, рассказывайте, что герои нашли выход из сложной ситуации, потому что помогли друг другу. Когда ребенок становится старше, делайте акцент на человеческих ценностях: важно не в чем одет сверстник, а как он ведет себя в той или иной ситуации. Объясняйте, что дружба должна быть взаимной и основываться на уважении и искреннем отношении друг к другу.

### **Как понять, что у ребёнка проблемы с общением**

Может казаться, что у школьника всё хорошо: отличные оценки, учителя не жалуются на поведение, одноклассники не обижают. И в то же время ребёнок несчастлив. Возможно, дело в том, что у него не получается завести себе друзей. Вот несколько признаков, по которым это легко понять: ребёнок неохотно ходит в школу и возвращается оттуда грустным; в разговорах не упоминает одноклассников; отказывается звонить или писать ребятам, если нужно узнать домашнее задание; никто не приглашает ребёнка в гости, и сам он никого не зовёт.

### **Почему возникают проблемы с общением**

Старшее поколение часто винит в этом гаджеты. На самом деле дети чаще всего используют смартфоны и планшеты как раз для общения:



обсуждают видео в ТикТоке, делятся контентом, дискутируют в социальных сетях. И всё же бывают случаи, когда ребёнок предпочитает виртуальное общение потому, что в реальности ему трудно найти друзей. Происходить это может по разным причинам. Назовем некоторые из них:

### **Причина 1. Застенчивость**

Излишняя робость и нерешительность не позволяют ребёнку подойти и заговорить с другими детьми, поучаствовать в игре или ответить у доски.

**Решение:** Чтобы свободно сходитья с людьми, нужно преодолеть стеснительность. Для этого у ребёнка не должно быть проблем с самооценкой. Избежать их можно, если относиться к ребёнку внимательно, давать больше самостоятельности, регулярно замечать его успехи, а критиковать только по делу и конструктивно.

### **Причина 2: Отношение в семье**

*«Молчи, когда взрослые разговаривают!»* — ребёнок, который постоянно слышит такое, никогда не научится общаться.

**Решение:** Разговаривайте с ребёнком на разные темы, интересуйтесь его мнением, просите рассказать об увиденном на прогулке или в кино. Ребёнку, с которым много общаются дома, будет проще разговаривать со сверстниками. А если его участие в каком-то разговоре нежелательно, объясните это мягко: *«Мы обязательно всё обсудим с тобой после, но сейчас нам нужно поговорить отдельно»*.

### **Причина 3. Отсутствие навыков общения**

Другие дети сторонятся ребёнка, который не умеет вести себя в обществе: дерётся, отбирает вещи, кричит и не слушает других.

**Решение:** Такое поведение — повод задуматься, не копирует ли он кто-то из близких или из телевизора. В любом случае необходимо научить ребёнка общаться со сверстниками. Расскажите о правилах, которые надо соблюдать, чтобы другие дети хотели дружить с ним:

- не обижай других;
- если хочешь присоединиться к игре — попросись, но если отказали — не навязывайся;
- если тебе доверили секрет — храни его;
- учитывай чужие интересы;

- если друг попал в беду — помоги чем можешь;
- принимай помощь и советы от других ребят.

Эмпатия поможет ребёнку понять, что чувствуют другие, а эмоциональный интеллект позволит разобраться в собственных чувствах. Помогите ребёнку развить эти качества - они незаменимы для цивилизованного общения.

#### **Причина 4. Неудачный опыт**

Ребёнок попытался завязать новые знакомства, но столкнулся с грубостью или сам по неосторожности повёл себя нехорошо. Теперь он обижен, зол и отказывается общаться с другими детьми.

**Решение:** Подобные проблемы ребёнок должен научиться решать сам, но на первых порах ему понадобится помощь. Подробно обсудите произошедшее. Пусть он поймёт, что обида и гнев не помогут исправить положение. Объясните, кто, где и почему был неправ, и как избежать повторения ситуации. Позволять ребёнку учиться на своих ошибках — не значит оставлять наедине с проблемой.

#### **Причина 5. Неумение постоять за себя**

Часто детей воспитывают с мыслью, что нужно быть послушным и добрым со всеми. Бывают ситуации, когда это может обернуться против ребёнка. Например, он не может противостоять агрессии других детей и ведётся на их подначки. В результате ребёнок разочаровывается в общении и предпочитает одиночество.

**Решение:** Ребёнок должен быть готов к тому, что не все дети будут относиться к нему хорошо. Оградить сына или дочь от всех неприятностей не получится, но можно научить правильно на них реагировать. Научите ребёнка говорить «нет» в ситуациях, когда нарушают его границы или предлагают поучаствовать в сомнительных делах.

#### **Причина 6. Отсутствие круга общения**

Никто из одноклассников не разделяет интересов ребёнка, или ему самому неинтересно общаться с ними.

**Решение:** Помогите ребёнку найти друзей в другом месте. Посещайте центры детского развития, театральные студии, секции и кружки — ребёнок лучше сойдётся с детьми, которые любят то же, что и он.

Держите дома игры, в которые можно играть компанией и приглашайте в гости детей, знакомьтесь с их родителями.

Главное — подбирайте круг общения ненавязчиво. Если ребёнку не хочется общаться с каким-нибудь мальчиком или девочкой — он имеет на это право.

### **Причина 7. Интроверсия**

У ребёнка интровертивный тип личности: в шумных компаниях ему тревожно и некомфортно.

**Решение:** Интроверсия — это не проблема. Людям с таким характером приятно быть наедине с собой, они привыкли полагаться на себя и не нуждаются в постоянном общении. Если ваш ребёнок интроверт, не стоит заставлять его общаться с другими детьми.

Если остаются проявления проблемы, важно обратиться за квалифицированной помощью к психологу.

Подготовила: Коляева Татьяна Вячеславовна

