

Памятка для родителей

«Как научить ребёнка общаться со сверстниками»

В школе дети учатся не только наукам, но и общению: дружить и договариваться, искать компромиссы и настаивать на своём, сближаться и строить границы.

Однако не всем эта наука даётся легко.

Как понять, что у ребёнка проблемы с общением?

Может казаться, что у школьника всё хорошо: нормальные 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, делятся контентом, дискутируют в соцсетях. И всё же бывают случаи, когда ребёнок предпочитает виртуальное общение потому, что в реальности ему трудно найти друзей. Происходить это может по разным причинам.

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 сходить 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.

Как правильно хвалить ребенка:

Поощряйте стремление ребёнка к общению, хвалите за смелость. И никогда не осуждайте его личные качества, только сам поступок. Одну и ту же информацию можно подать по-разному. Сравните: «Ты не сказал "спасибо", какой невоспитанный, мне за тебя стыдно!» или «А почему ты “спасибо” не сказал? Застеснялся? Не надо стесняться, а то можно подумать, будто ты плохо воспитан. Но это ведь не так, правда?». Второй вариант не навредит самооценке ребёнка.

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».

Если вы поддерживаете добрые отношения с окружающими, приглашаете в гости друзей, заботливы и внимательны к близким — у вашего ребёнка сложатся правильные представления о том, как общаться с другими людьми. Прекрасные примеры дружбы можно найти в литературе и кино. Обсуждайте отношения героев и их поступки — правильно ли они поступают в тот или иной момент, и что бы сделал ребёнок на их месте.

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;
- ничего не бери без разрешения и не выпрашивай;
- если хочешь присоединиться к игре — попросись, но если отказали — не навязывайся;
- делись тем, что тебе нравится;
- если тебе доверили секрет — храни его;
- не ставь себя выше других;
- учитывай чужие интересы;
- если друг попал в беду — помоги чем можешь;
- если друг затеял плохое — останови его;
- если сам поступил плохо — признайся и больше так не делай;
- 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. Объясните, что на обзывательства лучше реагировать с юмором — это часто обескураживает обидчиков. И никогда не лезть в драку первым, но защищаться, если другого выхода нет.

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 — таким образом вы можете травмировать его психику.

Конечно, готовых инструкций о том, как завести друзей, не существует. Однако вы все же можете помочь ребенку.

Научите ребенка делать друзьям приятные сюрпризы и подарки, как на праздники, так и просто так: можно сделать вместе с ним красивую открытку подружке и купить маленькую машинку другу, вместе испечь вкусное печенье или небольшой простой пирог. Заведите дома несколько разных интересных коллективных игр для детей, чтобы дети могли играть вместе у вас в гостях. Иногда играйте вместе с ними - вы увидите, как ваш ребёнок общается с другими детьми, и, если заметите ошибки, спокойно обсудите это с ним после ухода гостей и скажите, как лучше было поступить.

Побеседуйте с ребенком, используя следующие вопросы:

- Как ты думаешь, зачем нужны друзья?

- А у тебя есть друг (подруга)? Расскажи о нем (ней).
- Зачем нужно дружить?
- Зачем помогать друг другу?

Расскажите для чего нужны «мирилки» и выучите их с ребенком.

Хватит нам уже сердиться,
Веселятся все вокруг!
Поскорей давай мириться:
- Ты мой друг! И я твой друг!
Мы обиды все забудем
И дружить, как прежде будем!
Чтобы солнце улыбалось,
Нас с тобой согреть старалось,
Нужно просто стать добрей,
И мириться нам скорей!