

detkityumen.ru

Детская дружба разбилась о гаджеты?

Как родителям помочь ребенку найти друзей

В современном мире с его многообразием технологий, мессенджеров и социальных сетей дети все чаще уходят в виртуальную реальность компьютеров и смартфонов, не обращая внимания не тех, кто рядом. Нужно ли родителям помогать своему ребенку заводить друзей и поддерживать дружеские отношения, можно ли научить детей дружить, рассказывает педагог-психолог, семейный терапевт Наталья Филимонцева, специалист социально-реабилитационного центра "Семья", спикер проекта "Факультет осознанного родительства".

"Факультет осознанного родительства" – цикл бесплатных онлайн-лекций для всех, кто хочет научиться разбираться в детско-родительской психологии, чтобы улучшить взаимопонимание со своими с детьми и снизить долю стресса в семейных отношениях. Каждую субботу, с 22 апреля по 13 мая, в прямом эфире обсуждаются самые актуальные для родителей темы. В качестве спикеров выступают опытные практикующие психологи и нейропсихологи, специалисты по детской психологии и физиологии, эксперты в сфере семейных отношений.

- Анонсируя эфир на тему детской дружбы, мы спросили у родителей, что они думают по этому поводу. Мнения разделились: одни считают, что в этом вопросе ничего глобально не изменилось, а другие полагают, что заводить друзей детям становится все сложнее. Однако большинство сошлось во мнении, что в процессе воспитания ребенка нужно уметь находить баланс между цифровизацией жизни и самой жизнью, между миром гаджетов и реальностью. Как и чем могут помочь родители своим детям, если они сталкиваются со сложностями в общении, мы обсудили в рамках нашей новой онлайн-лекции с экспертом в сфере детско-родительских отношений Натальей Филимонцевой, – поделилась Елена Кашкарова, руководитель семейного проекта "Создавая будущее", организатор "Факультета осознанного родительства".

Педагог-психолог, семейный терапевт Наталья Филимонцева отмечает, что в своей практике часто встречается с одной и той же проблемой: современные дети не умеют дружить. Должны ли родители что-то предпринимать, когда понимают, что у ребенка нет друзей, и с чего следует начать решать эту проблему – разбираемся вместе с экспертом.

Дружба родом из песочницы

Что такое дружба? Это эмоциональный контакт, который складывается в попытках ребенка проявить себя в общении, взаимодействии с другими. Родители стараются привить своим детям стремление к дружбе с раннего возраста, но часто обнаруживают, что у ребенка в социуме нет друзей, либо при общении возникает много конфликтов. И тогда перед взрослыми встает тревожный вопрос: "А что же нам делать?"

- Меня как практикующего психолога всегда радует, когда в таких ситуациях родители приходят на консультацию и спрашивают, чем могут помочь своим детям. Важно, что взрослые задаются правильным вопросом: не что делать ребенку, который не умеет дружить, а что делать им самим, чтобы эту проблему решить вместе, сообща. Неважно, какого возраста при этом ребенок, потому что дружба развивается с самого рождения человека – с того момента, когда новорожденный появляется на свет, а мама вступает с ним в контакт. От того, как она взаимодействует с малышом, с какими интонациями в голосе разговаривает, какие эмоции проявляет, зависят и установки, которые формируются у ребенка. Малыш считывает все мамины сигналы и по ним понимает, нужен он

ей или нет, важен или нет, – подчеркивает Наталья Филимонцева.

В каждом возрастном периоде у детей своя дружба. Со временем она модифицируется, изменяется, и это нормально, так и должно быть отмечает психолог:

- В дружбе должны быть и ссоры. У многих родителей это вызывает несогласие, но стычки между друзьями – это точки столкновения, когда встречаются разные взгляды, мнения, а дети учатся решать этот конфликт и, выходя из него, продолжают дружить. Когда ссор не случается, то возникает вопрос, какие отношения связывают детей. Возможно, кто-то подстраивается, использует тактику приспособления или ухода от конфликта. И в таком случае это не формирует у ребенка внутренней устойчивости и опоры.

Первые навыки коммуникации закладываются уже в песочнице, куда мамы приводят своих малышек на прогулку. И очень важно, какой пример взрослые подают детям.

- Забрал лопатку – дал лопатку, построил куличик – сломал куличик: вот первый опыт детского взаимодействия, – рассказывает психолог. – И в этом коммуникативном процессе активно участвуют мамочки. Дети – в песочнице, мамы вокруг. От того, как взрослые разговаривают друг с другом и решают спорные ситуации, зависят и навыки общения, приобретаемые детьми.

Коммуникативный процесс сейчас редко обходится без гаджетов, что не может не влиять на качество общения:

- Нередко наблюдаю такую картину: малыш сидит в песочнице, а мама – в телефоне. Вместо того, чтобы наблюдать за своим ребенком, помогать ему и самой коммуницировать с другими взрослыми, она выключена из этого процесса. Нужно понимать, что в этот период мама главная, для ребенка: она авторитет и, по сути, весь мир. Это не значит, что она всецело им руководит и диктует, как надо и как не надо. Мама предоставляет ребенку свободу, но при этом следит за его безопасностью, – отмечает Наталья Филимонцева.

Не дружи с этим мальчиком!.. или Имеют ли право родители выбирать друзей своим детям

Дружба – это форма близких и лично значимых отношений, где наиболее полно раскрывается возрастное своеобразие взаимодействий со сверстниками, основы которого начинают формироваться в детском саду.

- В возрасте двух-трех лет у ребенка закладывается то семечко, из которого в будущем прорастает зерно дружбы. Дети идут в детский сад, а это суперкоммуникационная среда, где они сталкиваются со сверстниками, каждый из которых пришел со своим багажом из семьи – тем, как ребенок научен себя вести и как он это будет делать. В садике основной аспект развития дружбы – это то, в какие игры играют дети, как они умеют делиться, отстаивать свои границы и каким образом учатся это делать. Дирижером процесса выступает воспитатель, который должен работать в тандеме с родителем, поскольку это два важных человека, формирующих в ребенке такие качества, как умение вступать в контакт, отказывать или делиться, отстаивать свои интересы, умение сказать да или нет, формировать в игре свои правила, уметь играть с другими детьми или предпочесть заняться своим делом.

Развитию дружбы способствует множество факторов, главный среди которых – совместный интерес. В каждом возрасте он свой, и на почве новых увлечений, занятий в жизни ребенка появляются и новые друзья. Что происходит с детьми, если родители вдруг не одобряют сделанный ими дружеский выбор, психолог Наталья Филимонцева объяснила так:

- Возраст с трех до пяти лет можно назвать золотым периодом, когда появляется дружба на основе пересечения интересов. У дошкольника к игровой добавляется учебная деятельность, что тоже способствует развитию дружбы. Детям важно одобрение взрослыми их дружбы и друзей. Если родители не разрешают своему ребенку с кем-то общаться и дружить, то тем самым загоняют его в эмоциональный тупик. Когда ребенок, которого осуждают значимые для него люди – родители, вырастет и станет подростком, то напряжение, накопленное внутри него, может найти выход в том, что он будет нырять в гаджеты. В телефоне нет негативной родительской оценки, как и тех, с кем ему не разрешено общаться. Поэтому принуждение ребенка с кем-либо дружить, как и

запрет на общение, не работает.

Стоит ли родителям пытаться влиять на дружеские предпочтения своих детей и что делать взрослым, если друг ребенка им не нравится? Рекомендуют ли психологи что-то предпринимать в такой ситуации?

- Основная задача родителей в ситуации, когда им не нравится друг ребенка, состоит в том, чтобы постараться понять, почему он тянется к этому человеку и как он в этом дружеском контакте раскрывается. Возможно, это единственная среда, где ребенок способен сейчас это сделать, а другой возможности показать себя у него нет. И важно не то, как дружба влияет на ребенка, а то, что она ему дает. Причины выбора друга могут быть самые разные. Как известно, противоположности притягиваются, поэтому ребенок-лидер может выбрать в друзья тихого спокойного сверстника. Что происходит? В таких отношениях более активный ребенок раскрывает в себе новые качества. Другой человек – это всегда зеркало для нас, через другого мы видим, какие качества в нас спят или еще не пробудились. Или может быть другая ситуация, когда дети объединяются на почве общих сложностей, к примеру при буллинге. Ребенок, в чей адрес направлена травля, вполне вероятно выберет себе в друзья такого же, как он сам. И такая дружба станет фундаментом, который позволит им обоим выстоять против другого или других, – объясняет Наталья Филимонцева.

Школа: гаджеты vs дружба

Ребенок растет, и вот наступает пора поступать в первый класс. В этот период возможны изменения в детском поведении, которые могут взволновать родителей, в частности, отсутствие новых друзей в классе, подчеркивает эксперт.

- Навыки дружбы, которые дети приобретают в возрасте четырех-шести лет, они приносят с собой в школу. Но тут возможны и перемены. Часто слышу от родителей, что в садике их ребенок был общительным и дружелюбным, а, придя в школу, он ни с кем не контактирует и не дружит, становится замкнутым. И это вполне нормальное явление, ведь, по сути, ребенок переживает утрату стабильности, привычного круга общения и знакомого распорядка дня. В школе все иначе: непонятная обстановка, незнакомые дети и учителя. Ребенок пугается всего этого и от страха сжимается внутри. Основная задача учителя на этом этапе адаптации – сплотить детей, показать им, какие они все разные и при этом одинаковые в своих интересах и переживаниях. Если акценты расставлять правильно, то дети начинают постепенно раскрываться, привыкать и дружить. Хочу обратить внимание на то, что в этот период ребенку очень важно, как родители оценивают его дружеский выбор.

Поступая в школу и попадая в непривычную для себя обстановку, ребенок адаптируется не сразу. Новых друзей у него еще может не быть, а эмоциональное напряжение возрастает. Когда родители на работе, а под рукой есть гаджет, дающий ребенку возможность снять или снизить эмоциональную нагрузку, которая на него обрушивается, выбор становится очевидным.

- Получается, что ребенок занорюливает в телефон, ему там хорошо, время летит незаметно. Однако нужно понимать, что эмоциональная нагрузка при этом не снижается, а повышается. Ребенок еще больше устает: ему уже не до учебы, не до друзей и не до школы. Он начинает "дружить" с телефоном.

Как помочь своему ребенку расставить верные приоритеты в жизни, чтобы найти друзей? Будет не лишним поразмышлять над пословицами и поговорками, считает Наталья Филимонцева:

- Вот некоторые из них. Друг – наше второе я. Старый друг лучше новых двух. Доброе братство дороже любого богатства. Друга ищи, а найдешь – береги. Друга за деньги не купишь. Так кто же такой друг? Этот человек, с кем у меня много общего, в том числе схожие интересы. Друг может высказать свое мнение и не будет бояться, что его не услышат или раскритикуют. И в общении с этим человеком я могу проявлять себя так же, не принимать точку зрения друга по какому-то вопросу, но при этом не расставаться с ним, потому что есть другие общие точки соприкосновения интересов. Такой друг чаще всего появляется тогда, когда ребенок входит в младший и особенно в старший подростковый возраст, когда дети начинают сепарироваться от взрослых, а значение фразы "Друг – наше второе я" приобретает особое значение. Друзья становятся для ребенка всем. Отмечу, что началом младшего подросткового периода сейчас считается возраст восьми-десяти лет. Это время, когда дети еще

остаются управляемыми, а взрослый в лице родителя и учителя остается для них авторитетом, а вот в старшем подростковом возрасте взрослый таким авторитетом в глазах ребенка уже перестает быть.

Ну а дружба начинается с...

Родители не должны указывать своим детям, с кем им дружить, но при этом у них всегда есть возможность подсказать, какие принципы дружеского общения могут его укрепить. Желание договариваться, умение быть открытым, прямо говорить о своих эмоциях и чувствах способствуют формированию доверия между друзьями и пониманию ясности намерений друг друга.

- Находясь в дружеском контакте, каждой из сторон важно говорить о том, что нравится, а что нет. Когда люди лучше понимают друг друга, то и контакт становится яснее, а дружба прочнее. Нужно учитывать и то, что примером для детей являются родители: то, как они контактируют с социумом, общаются с друзьями и проводят с ними время: играют в "настолки", ездят на пикники и так далее. Родители для детей – это и образец для подражания, и опора, и фундамент. Однако не стоит забывать, что наша задача – сделать так, чтобы ребенок со временем перестал в нас нуждаться в качестве той самой опоры, и дети ушли в самостоятельную жизнь, имея под ногами уже свой собственный прочный и надежный фундамент.

Полезно родителям и делиться с детьми личным опытом решения схожих проблем: конфликтов, сложных ситуаций и теми шагами, которые помогли из них выйти, подчеркивает эксперт:

- Когда родители обсуждают с детьми свой опыт, переживания, ценности, то показывают ребенку: "мы одинаковы" и подтверждают, что чувства, которые испытывают дети, переживают и взрослые, и наоборот. Почему формируется дружба? Потому что у людей есть то, что их сближает, что-то одинаковое. И вот осознание этой схожести со своими родителями помогает ребенку выходить в социум. Кроме того, такие разговоры родителей помогают предотвратить ныряние подростков в гаджеты.

Не менее важно родителям понимать, что рано или поздно их ребенок начнет взрослеть и сепарироваться от взрослых. Это абсолютно нормальное явление, которое должно произойти. На этом этапе все больший авторитет будет приобретать компания друзей, а родитель должен этот факт принять.

- В период сепарации ребенка взрослый ни в коем случае не должен злиться и навешивать на детей и его друзей ярлыки и негативные оценки. Нужно постараться прийти к балансу и осознанию того, что семья – это семья, отношения внутри которой всегда должны быть опорными и поддерживающими, а отношения с друзьями – это отношения с друзьями, которые тоже должны ребенка поддерживать. Маленький подводный камень: если отношения в семье деструктивные и конфликтные, то ребенок с большой долей вероятности уйдет в компанию и не захочет возвращаться назад. Да, он будет продолжать жить в семье, но это будет, скорее, формальное существование. Либо подросток уйдет с головой в телефон, компьютер или станет зависимым от игромании.

В рамках онлайн-лекции "Факультета осознанного родительства" педагог-психолог, семейный терапевт Наталья Филимонцева ответила на вопросы родителей, присланные к прямому эфиру.

Если друг оказался вдруг...

- Если у родителей много друзей, с которыми они регулярно видятся, общаются, проводят время, то шансы на то, что и у ребенка в дружбе все будет хорошо, повышаются?

- Конечно да. Это положительный пример того, как можно выстраивать дружеские отношения. Например, родители с друзьями собираются и играют в настольные игры. Дружба – это общее дело, а по существу это ценность, которую родители транслируют своим детям, а они, в свою очередь, это видят и впитывают. Бывают и обратные ситуации, когда взрослые много работают, у них не остается времени на отдых, общение, встречи с друзьями. Но даже при высокой занятости родитель может быть хорошим идейным вдохновителем,

показывающим своему ребенку, как надо поступать в той или иной ситуации. Такой родитель не диктует детям, что им надо сделать, а предлагает несколько вариантов решения вопроса, рассматривая плюсы и минусы каждого из них. Дети, особенно подростки, категоричны и видят мир в черно-белых тонах. Мы как родители должны показать, что на самом деле мир цветной и, помимо крайних позиций, есть и другие точки зрения.

- Если у ребенка случился конфликт с другом, нужно ли родителям поссорившихся детей выступать посредниками для того, чтобы достичь перемирия?

- Слово "вмешиваться" носит несколько агрессивный характер, поэтому вмешиваться и тем сам самым, возможно, только мешать друзьям самим помириться не стоит. А вот помочь советом, подсказав своему ребенку, что можно в такой ситуации сделать, не возбраняется. Но ребенок затем должен сам прийти к решению, как ему эти отношения строить дальше: продолжать их или нет. Дружба имеет тенденцию заканчиваться, это конечная история. Настаивать на том, что дети обязательно должны помириться, не нужно, потому что это подавление интересов ребенка, а вот проявить уважение к выбору ребенка будет мудрым решением со стороны родителя.

- Нужно ли учить ребенка дружбе? Есть ли методики, развивающие дружелюбность?

- Это любые игры, где есть два человека. Начинается такое взаимодействие в игровой форме с самого рождения ребенка и позднее сменяется игровой деятельностью на протяжении всего дошкольного периода. Это и есть игра, и только за счет игры мы учим детей дружбе, дружелюбному проявлению себя и добродушию. Плюс мультфильмы, которые практически всегда про дружбу. Важно не только их смотреть, но и обращать внимание на поучительные с точки зрения дружбы моменты.

- Дружба с ровесниками или с теми, кто старше или младше: что полезнее для развития ребенка?

- Дружба в принципе полезна. Иногда дети ищут себя и тогда постоянно меняют свои интересы. Обычно это происходит в возрасте восьми-двенадцати лет. Сегодня гитара, завтра плавание, а послезавтра нарды и спорт. И в этих досуговых центрах собираются дети разных интересов и возрастов. Неважно, с ровесниками или тем, кто старше или младше, общается ребенок, главное, чтобы он чувствовал, что в дружбе он успешен. Чтобы не было такого, когда ребенок говорит: "Со мной никто не дружит, потому что я плохой". Главное здесь – установление и сохранение дружеских контактов.

Ты мне больше не подружка, ты мне больше не дружок

- Может ли родитель в разговоре с ребенком высказать негативное мнение о его друге, объяснив его какими-то аргументами или лучше молчать и не вмешиваться совсем?

- Молчать точно не следует, потому что если родитель сидит и молчит, то ребенок может сделать на основании этого любой вывод, потому что молчание – это неопределенность, а неопределенность вызывает тревогу, а подростки и без того тревожны. Молчать не нужно, но и говорить ребенку о том, что какой-то его друг не нравится, тоже не надо, потому что это негативная оценка. А вот стараться разговаривать, задавая наводящие вопросы, можно. Это даст ребенку возможность через проговаривание своих чувств и отношения к ситуации понять и осознать, что же происходит. Ребенку нужно давать шанс приобрести собственный опыт, но при этом заботиться о его безопасности и предостерегать от ошибок. Хорошая профилактика в данном вопросе – знать друзей своего ребенка и их родителей, организовывать совместное времяпровождение детей.

- Нужно ли стараться предостерегать подростка от негативного опыта дружбы, зависимых отношений или лучше предоставить ему возможность набивать свои шишки?

- Подростки – это особая возрастная категория, в глазах которых авторитет взрослых снижен. С одной стороны, они впечатлительны к родительским оценкам, восприимчивы к мнению взрослых, их легко ранить словом, а с другой стороны, они от них отнекиваются. Поэтому в такой ситуации важно соблюсти баланс, чтобы не

переломить мнение ребенка относительно этой дружбы. Дети должны понимать, что имеют право дружить со всеми, осознавая, что они получают от этого и какова их роль в дружбе. Ребенку важно понимать, какой он, поэтому подростка важно хвалить всегда. "Хорошо, молодец, здорово" – это не похвала. Хвалить ребенка нужно словами о том, какой он целеустремленный, активный, общительный, энергичный, впечатлительный. Когда ребенок знает, какой он, то может на эти свои качества в дружбе опираться. А вот если он не понимает, какой он человек, то будет искать свою идентичность через подростков.

- С какого возраста ребенок способен начинать дружить?

- Первое умение формируется в возрасте четырех-пяти лет, когда появляются ролевые игры со своими правилами.

- Если ребенок не умеет поддерживать дружбу, у него не получается завести друзей, чем родители могут помочь? И как быть если дружба быстро заканчивается?

- Дружеские отношения в разных возрастных периодах заканчиваются, и это норма. В два-три года у ребенка минимальная потребность в друзьях, в четыре-пять лет в дружбе есть место конфликтам, и они тоже должны быть. Если дружба быстро заканчивается, то нужно смотреть, с чем ребенок сталкивается в этом контакте, что дальше не выдерживает. Родителям можно несколько раз понаблюдать за детским взаимодействием и помочь с формированием навыка поддержания контакта, что позволит избежать обрыва коммуникации. Случается, что у ребенка нет потребности в друзьях, и такое часто бывает, когда родители заменяют своим детям друзей, когда они для ребенка всё. Это своеобразная гиперопека, боязнь, что ребенок уйдет и попытка его удержать. И тогда у ребенка потребности в друзьях не появится: он будет встречаться, знакомиться, но другие дети не станут для него такими значимыми, как опекающие родители.

Лучший друг телефон

- Что делать, если семья столкнулась с ситуацией, когда у школьника в среднем звене нет друзей, зато есть зависимость от гаджетов? Как вытащить ребенка из виртуального мира, чем его увлечь?

- Если вытаскивать его силком, то ребенок будет сопротивляться этому и погружаться в гаджет еще сильнее. Задача родителей – обеспечить ребенку такую социальную среду, в которой он будет успешен. Детям, увлеченным телефонными играми, можно предложить IT-курсы, робототехнику, компьютерное моделирование. Нужно находить те варианты, которые интересны именно этому ребенку и которые предполагают живое общение. Поначалу возможны проблемы коммуникативного характера, поэтому задача родителя – поддержать и направить ребенка, сделать так, чтобы он не боялся общения. "Ты справишься! Я могу тебе в этом помочь!" Следующий важный шаг – подчеркивать успешность ребенка, говорить о том, что он хорошо справляется, не сравнивая при этом его с другими детьми.

- Если ребенок пришел в школу и у него не получается завязать дружеские отношения с одноклассниками? Могут ли родители как-то поспособствовать тому, чтобы помочь ребенку найти того, с кем ему интересно?

- В первом и втором классах основная "фишка" в том, что число друзей зависит не только от общих интересов, но от количества проведенного вместе времени. Установлению дружеских отношений в начальной школе очень способствуют общеклассные мероприятия и внеучебный досуг: поездки, календарные и тематические праздники, квесты, эстафеты, игры. Класс становится более сплоченным, а уровень детской тревоги становится менее выраженным. Благодаря общению в неформальной обстановке дети могут посмотреть на своих одноклассников и выбрать того, с кем хочется познакомиться поближе и на почве общих интересов подружиться. Так, родители организуют благоприятные условия для коммуникации, а дальше дети проявляют инициативу и активность уже сами.

- Родитель видит, что его ребенок в компании сверстников изгой, его не принимают. Что можно сделать, когда ребенок маленький и когда это уже подросток?

- Если ребенок изгой, то сложилась ситуация буллинга. И в таком случае решать ее нужно уже совместно с воспитателем или учителем, родителями. Действовать нужно поэтапно и сообща. Здесь как нельзя кстати подходит выражение: "Один в поле не воин". В одиночку ребенку с этой ситуацией не справиться, поэтому она решается взрослыми на уровне взрослых, и только потом подключаются дети. Когда происходит травля, это уже не проблема детского коллектива, это проблема той среды, где ребенок находится, а значит, такая ситуация, если в нее не вмешаться взрослым, может повториться с другими детьми.

- Есть ли минимальное число друзей, которые должны быть у человека?

- Количество друзей в жизни каждого человека индивидуально и зависит от разнообразных факторов. Но для подростка очень важно, чтобы хотя бы один друг у него был, поэтому минимальное число друзей – один.

- Совместная игра в компьютерные игры чем не дружба?

- Если в компьютерной игре дети коммуницируют, общаются и узнают друг друга, а после такого совместного времяпровождения у них есть повод продолжить общение вне игры, то такой вид досуга с друзьями неплох. Но если ребенок все время погружается в игру, уходит в нее все глубже, а число контактов с внешним миром сокращается, то это один из тревожных звоночков, говорящих о том, что в среде, окружающей ребенка, не все хорошо. Да, мы не можем сейчас обойтись без гаджетов, это неотъемлемый атрибут нашей жизни. В телефоне много интересного даже для взрослого человека, не говоря уже о детях. Но надо задумываться о том, насколько общение с гаджетом снижает возможности реального общения с друзьями. И тут не должно быть баланса, потому что человек – существо социальное, и ориентация должна быть на социум в большей степени, нежели на гаджеты.

Прослушать полную лекцию спикера лекции цикла онлайн-семинаров "Факультет осознанного родительства" педагога-психолога, семейного терапевта Натальи Филимонцевой и ознакомиться с ответами эксперта на вопросы зрителей, присланные к прямому эфиру, можно на [ютуб-канале сайта для тюменских родителей "Детки!"](#), также можно [скачать презентацию](#).

Ирина Яркова

фото aif.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5479/