**КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ОБЩАТЬСЯ СО СВЕРСТНИКАМИ**

Если с алгеброй и биологией ребёнку поможет учитель, то роль наставника в общении лежит на родителях. В этой статье мы расскажем, как научить ребёнка знакомиться и дружить со сверстниками.

‍

‍**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 в ТикТоке, 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 сходиться 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.

‍

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](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/empatiya-kak-shag-k-socializacii-houmskulera) поможет ребёнку понять, что чувствуют другие, а [эмоциональный интеллект](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/razvitie-emocionalnogo-intellekta-u-detej) 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](https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-nauchit-rebenka-lichnym-granicam) 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.

‍