**КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, ЕСЛИ С НИМ НЕ ДРУЖАТ**‍

**В каком возрасте дети заводят первых друзей?**

В дошкольном возрасте дети начинают учиться общению, но в этот период наиболее существенную роль в социализации ребёнка играют контакты со взрослыми — родителями, близкими родственниками, воспитателями. Контакты между детьми на этом этапе, как правило, нерегулярны и кратковременны.

‍

В младшем школьном возрасте взаимодействия с другими детьми становятся более осознанными и самостоятельными, общение со сверстниками прочно входит в повседневную жизнь ребёнка. Однако детский коллективный досуг всё равно проходит преимущественно под контролем взрослых: семья или школа инициирует и контролирует проведение утренников, дней рождения, спортивных игр. Именно в этот период ребёнок наиболее активно приобретает и развивает навыки коммуникации.

‍

Родителям стоит внимательно наблюдать за тем, в какой манере их ребёнок общается с ребятами, как он ведёт себя во время совместных игр. В начальной школе не так важно наличие у ребёнка близких друзей. Если же ваш ребёнок вообще не общается с ровесниками в этом возрасте, не стоит сразу паниковать, но, безусловно, нужно понимать, что это может быть поводом для более пристального наблюдения, чтобы не упустить из виду возможные проблемы.

‍

Дошкольный и младший школьный возраст — ступени, которые подготавливают ребёнка к подростковому возрасту, когда близкая дружба с ровесниками уже играет важнейшую роль в жизни. К этому моменту дети должны прийти подготовленными, с базовыми коммуникативными навыками и развитым [эмоциональным интеллектом](https://media.foxford.ru/articles/eq).

‍

‍

**Почему с ребёнком не хотят дружить**

Прежде чем беспокоиться о том, что ваш ребёнок не приводит в гости друга или не ходит на выходных гулять с ребятами из школы, постарайтесь оценить ситуацию спокойно и рассудительно. Для начала важно понять, в чём дело: с ребёнком никто не дружит или он сам не идёт на контакт. Бывают случаи, когда ребёнок действительно чувствует себя комфортно без приятельского общения и без близких друзей. Впрочем, истинная интроверсия встречается крайне редко, и лучше поговорить с психологом об этом, чтобы понять, действительно ли ребёнок не испытывает проблем из-за недостатка социализации.

‍

Чаще всего за отсутствием друзей скрываются проблемы, о которых ребёнку неудобно говорить. Непроработанные комплексы и психологические травмы изолируют подростка от сверстников, мешают ему выстраивать отношения с друзьями в тот период, когда социальные контакты предельно важны.

‍

К таким проблемам относится, например, [низкая самооценка](https://media.foxford.ru/articles/kak-pomoch-rebenku-podnyat-samoocenku), которая часто развивается из-за чрезмерного давления в семье, страха не оправдать родительские ожидания.

‍

Ребёнку также будет сложно заводить друзей, если родители осуждают его круг общения — запрещают общаться с «плохой» компанией, негативно отзываются о тех ребятах, с которыми у подростка складывается общение.

‍

Отсутствие коммуникативных навыков, которые ребёнок не смог приобрести в детстве, естественным образом затрудняют для подростка поиск друзей и сближение с ровесниками. Другой причиной может стать избалованность ребёнка — [гиперопека](https://media.foxford.ru/articles/giperopeka-nad-rebenkom) и вседозволенность дома приводят к тому, что ребёнок пытается проецировать такую же модель отношений на общение с посторонними, которые не готовы принимать такие правила игры. Мешать построить дружеские отношения или общаться с одноклассниками может агрессия, подхваченная ребёнком у родителей, если в семейном общении допускаются насилие, нездоровая коммуникация, оскорбления.

‍

Помимо психологических проблем, также важную роль порой играют финансовые вопросы. Материальное положение семьи часто определяет возможности определённого досуга для ребёнка или статусного потребления — в школе, где у большинства семей примерно одинаковый уровень дохода, материальное положение может стать поводом для маргинализации ребёнка, когда он становится изгоем среди одноклассников.

‍

**Что делать, если ребёнок ни с кем не дружит**

Столкнувшись с лакунами в социализации ребёнка и решив искать первопричину проблемы, родителям лучше начать с себя. Образ жизни родителей непосредственно влияет на поведение и ценности ребёнка — это так же касается дружбы, как и всех сфер жизни. Если у ребёнка перед глазами нет примеров общения родителей с их друзьями, он с меньшей вероятностью будет стремиться заводить приятелей и быть социально активным. Разумеется, привычки взрослых сложнее корректируются, но можно попробовать чаще брать ребёнка в гости, приглашать к себе гостей на праздники, устраивать совместный досуг, чтобы дети могли видеть на примере родителей ценность дружеского общения. Чтобы передать ребёнку навыки, которые позволяют поддерживать дружбу с людьми, вам необходимо сформулировать для себя, что для вас значит дружба.

‍‍

Крайне важно вести с ребёнком, особенно в подростковом возрасте, беседы [о дружеских конфликтах](https://media.foxford.ru/articles/lifehack-kak-pomiritsya-s-drugom-posle-ssory), о ценностях, связанных с общением, о роли друзей в вашей жизни. Постарайтесь научить ребёнка тому, что в общении участвуют несколько человек с разными интересами. Детям и подросткам нужно научиться вставать на место другого человека в общении, а вы можете им в этом помочь, поделившись своим опытом и взглядом со стороны. Не всегда дети готовы делиться своими насущными проблемами — в таком случае можно обсудить с ребёнком ситуации из собственной жизни. Хорошим началом для такого разговора будет просьба дать совет — так вы сподвигнете ребёнка к тому, чтобы он сформулировал свою позицию, а потом сможете обсудить её подробнее.

‍

**Полезные инструменты для родителей:**

* игротерапия — моделирование и обсуждение ситуаций с ребёнком;  
  ‍
* курсы и пособия по развитию эмоционального интеллекта у детей;  
  ‍
* книги по психологии для детей, например книга А. Курпатова «Как научиться дружить? Книга о важнейшем навыке 21 века», которую вы можете дать своему ребёнку почитать или начать изучать её вместе.  
  ‍

**Что делать, если с ребёнком не дружат в школе**

Ребёнок может не общаться с одноклассниками не только из-за личных коммуникативных проблем, но и из-за нездоровой атмосферы в коллективе. При худшем сценарии игнорирование ребёнка одноклассниками может быть частью травли. Но необходимо понимать, что в случае травли отсутствие друзей будет не единственным и не главным признаком: ребёнок, которого травят в школе, станет запуганным, нерешительным — вы заметите, что он испытывает отвращение к школе. Важно также, что травля обычно выражена принципиальным игнорированием ученика. Одно только отсутствие тесных контактов с ребятами из школы — не проблема сама по себе.

‍

Чтобы понять, в чём проблема — в коллективе или в самом ребёнке, — вы можете записать его на дополнительные занятия и посмотреть, как складываются отношения в новом коллективе. Если вне школы проблем с социализацией у ребёнка не наблюдается, то, вероятно, причина в классе и стоит подумать о [переводе в другую школу или класс](https://media.foxford.ru/articles/kak-pravilno-perevesti-rebenka-v-druguyu-shkolu). Однако это вовсе не гарантирует, что у ребёнка сложатся тёплые близкие отношения с одноклассниками. В этом вопросе желательно исходить из настроения и ощущений ребёнка, а также поддерживать в поиске друзей вне школы — в спортивных секциях, театральных студиях, танцевальных клубах. Не забывайте также поощрять стремление к внешкольным активностям.

‍

Идти разговаривать в школу стоит только в том случае, если вы всерьёз подозреваете, что вашего ребёнка обижают одноклассники, или замечаете, что он страдает от недостатка социализации в классе. В ином случае беседа с классным руководителем, скорее всего, не только не вызовет должного эффекта, но и может даже навредить. Нет никакой гарантии, что у учителя будет возможность решить проблему тактично и адекватно ситуации. Если же вам кажется, что вам необходима поддержка школы в данном вопросе, желательно сперва обратиться к школьному психологу: он скорее найдёт способ осторожно и корректно донести до классного руководителя информацию, а также сможет проконсультировать вас о том, как вам быть.