

Как научить ребенка дружить?

Немногих родителей нужно убеждать, что дружба важна для ребенка. Дети усваивают такие важные социальные навыки, как сотрудничество, умение делиться и разрешать конфликты. Дружба воспитывает у ребенка ощущение принадлежности к группе и начинает развивать навыки сопереживания - т. е. умение понимать позицию другого человека. Формирование дружеских отношений или их отсутствие - оказывает длительное воздействие на социализацию ребенка в жизни. Такие проблемы со сверстниками, как изоляция или отвержение предвещают целый ряд поведенческих трудностей и дальнейшее неумение вписываться в общество, включая депрессию, уход из школы и другие психологические проблемы в подростковый период и в юности.

Почему некоторым детям с трудом удастся завязывать дружбу?

Для многих малышей совсем непросто подружиться. Установлено, что дети с более сложным темпераментом - включая гиперактивность, импульсивность, отсутствие внимания испытывают особые затруднения в формировании и сохранении дружеских отношений. Несовершенный контроль над импульсами приводит к агрессивным реакциям, неспособности решать межличностные проблемы, недостатку эмпатии и неумению вычислить возможные последствия своих действий.

Негативное ощущение самого себя способствует углублению трудностей в общении с другими, поскольку делает ребенка сверхчувствительным к словам окружающих, подрывает его уверенность в себе при встрече с другими детьми и, в конце концов, приводит к избеганию взаимодействия и групповой деятельности. Такая изоляция приводит к уменьшению поводов для социального взаимодействия и возможности приобрести необходимые социальные навыки. Конечным результатом может стать плохая репутация среди одноклассников и других ровесников, и социальная изоляция.

Что могут сделать родители?

Научите детей, как завязывать знакомства и присоединяться к группе

Одним из первых социальных навыков, которым вы должны обучить ребенка, является умение завязать разговор или начать взаимодействие с другим ребенком или группой детей. Некоторые дети стесняются и боятся начинать разговор, или попроситься в группу, когда другие уже чем-то занимаются. У других детей сложности возникают не из-за робости, а из-за слишком большого энтузиазма. Они врываются в группу детей, занятых игрой, не спрашивая разрешения и не ожидая благоприятной возможности. В результате группа их часто отвергает. Обоим этим типам детей необходимо научиться тому, как присоединяться к группе, как подождать перерыва в разговоре, и как попроситься в игру. Им нужно тренировать эти навыки с родителями. Вы можете это сделать, отводя каждый день время на игру (от 10 до 15 минут, используя неструктурированные игры, подходящие для совместной игры - кубики, рисовальные принадлежности, счетные палочки, и т. д. Во время этих игровых периодов моделируйте игру по очереди, умение делиться, ожидание и т. п. Всякий раз, когда вы видите, что ваш ребенок или дети проявляют желаемое поведение, хвалите их и используйте социальные и эмоциональные стратегии, о которых мы говорили в первой главе. Важно, чтобы эти игровые периоды были "под управлением ребенка", т. е. вы не командуете, не вмешиваетесь в игру ребенка, вы терпеливы, не захватываете лидерство, не критикуете, а следуете за ребенком - слушая, делая описательный комментарий, сохраняете спокойствие и хвалите идеи ребенка. Не забывайте, что дети учатся у вас, и ваша задача создать для них модель совместной игры.

Помогите ребенку научиться разговаривать с друзьями

Плохие навыки ведения разговора неоднократно оказываются связанными с недостаточной социальной компетентностью и отвержением сверстниками. С другой стороны, установлено, что тренировка разговорных навыков способствует социальной ориентации непопулярного ребенка. Во время игровых периодов, ролевых игр, можно тренировать и обучать детей таким социальным навыкам, как умение представиться, слушать и ждать своей очереди для вступления в разговор, интересоваться чувствами другого ребенка, говорить по очереди, предлагать идеи, проявлять интерес, хвалить других, говорить "спасибо", просить прощения и приглашать кого-то в игру. Начните с отработки только одного или двух из этих навыков, затем, побуждая ребенка к их использованию и хваля за них при каждом случае, когда вы видите, что он использует эти навыки дома. Например: "Как приятно, что ты говоришь "спасибо", я это очень ценю" или "Как хорошо, что ты подождал своей очереди", или "Ты действительно прислушался к идее твоего друга и последовал его предложению, так поступают настоящие друзья".

Составьте расписание игр вашего ребенка с товарищами у вас дома - и обязательно тщательно за этим проследите.

Поощряйте вашего ребенка приглашать друзей домой после занятий или по выходным. Выберите тех, которые являются положительными образцами товарищеских отношений, и пригласите их домой в выходные.

Когда домой приглашены друзья, время игр должно быть обязательно продумано.

Спланируйте такие совместные занятия, как строительство деревянной крепости, проведение какого-нибудь опыта, постройку модели, игру в корабль. Обсудите с ребенком, что может доставить удовольствие его товарищу, и постройте это посещение так, чтобы у него была четкая цель и структура. Пристально следите за этими занятиями, чтобы не пропустить признаков того, что взаимная игра выходит из-под контроля. Частая тишина, грубая игра, беготня по дому, нарастающее раздражение или враждебность сигнализируют о том, что детям надо сделать перерыв и перекусить, или перейти к другим, более структурированным и спокойным занятиям. Вот некоторые типы социального поведения, в овладении которыми детям может потребоваться ваша помощь: умение делиться, ждать, чередоваться, просить (а не требовать), говорить приятное, сотрудничать, предлагать идеи, принимать идеи товарища, выражать положительные эмоции, помогать другу, быть терпеливым с другим и уметь решать проблемы.

Как научить решать проблемы / улаживать конфликты

Одно дело - завязать дружбу, другое - ее сохранить. Ключевой навык, необходимый вашему ребенку для сохранения дружбы, заключается в умении разрешать конфликты. Когда такого умения нет, то своего обычно добивается наиболее агрессивный ребенок. В таком случае проигрывают все - агрессивный ребенок научится обижать друзей и испытает отвержение сверстниками из-за своей агрессивности, а пассивные дети могут научиться быть жертвами. Поэтому важно, чтобы родители помогали детям улаживать конфликты, не беря, однако, главенствующую роль на себя.

Итак:

- В течение игры один на один с ребенком моделируйте и практикуйте, как присоединиться к группе, как совместно играть, и как разговаривать с друзьями.
- Продолжайте во время ежедневных игровых периодов обозначать и хвалить дружеское поведение.
- Приглашайте домой одноклассников вашего ребенка, и используйте это как возможность провести социальную и эмоциональную тренировку.
- Организуйте игры стимулирующие сотрудничество и отработку социальных навыков во

время посещения друзей.

- Побуждайте вашего ребенка использовать позитивное самовнушение и тактику саморегулирования, чтобы не терять спокойствия во время конфликтных взаимодействий.
- Хвалите и устанавливайте программы поощрений детей, которые испытывают трудности в общении и отрабатывают определенные социальные навыки.
- Сотрудничайте с учителями для координирования планов поведения и интенсивных систем, развивающих у ребенка желаемые социальные навыки, как в школе, так и дома.