

У ПОДРОСТКА НЕТ ДРУЗЕЙ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Подростковый возраст довольно нелегкая пора, детская психика в переходный период становится хрупкой. Ребенок взрослеет, подсознательно настраивается на новую взрослую жизнь, которая ждет впереди. В связи с этим у подростка могут возникнуть проблемы, главной из которых является отсутствие друзей.

Друзья в жизни подростка в период взросления играют важную роль. Но некоторые ребята не могут подружиться со сверстниками, несмотря на свое искреннее желание общаться и нравиться.

Среди подростков обычно есть дети, которые могут показаться неуклюжими, неуверенными в себе. Такие ребята становятся насмешкой для большинства в коллективе. Как правило, это дети, которые не тщательно следят за внешним видом, возможно, недостаточно хорошо соблюдают правила личной гигиены или просто одеваются не так как все. Это также могут быть полные девочки или мальчики.

Следует помнить о том, что дети равнодушны к красоте. В первую очередь они оценивают собеседника взглядом, тщательно рассматривают его, приглядываясь к малейшим деталям. Возникает определенное впечатление о сверстнике, ребенок делает вывод о том, как себя с ним вести. Как правило, подростки хотят соответствовать моде и неохотно воспринимают детей, которые одеты просто. Ребенок может быть из небогатой семьи, родители стараются не баловать его, дорогой одеждой, так как не в состоянии себе этого позволить. И тогда невзрачно одетый ребенок может стать объектом насмешек в коллективе. Дети в подростковом возрасте не могут осознать, что поступают неправильно. Учителя и родители должны тщательно следить за их поведением, препятствовать конфликтам между детьми, стараться помочь тем, кто нуждается в совете, поддержке.

Униженный ребенок чувствует себя очень плохо. Если же он от природы стеснительный, насмешки и обиды делают его еще более уязвимым. Подросток боится говорить со сверстниками, с учителями, не может отвечать на уроках, от чего страдает также его успеваемость. К сожалению, у такого ребенка сильно понижается самооценка, он начинает не любить и себя, и окружающих.

Некоторые дети также страдают от недостатка внимания в коллективе. Сверстники их не дразнят, а попросту не замечают. Такие ребята тихие, спокойные, неразговорчивые, внешне не бросаются в глаза, выглядят обычно и аккуратно. Детскому коллективу не интересны застенчивые, неприметные ребята. Такие как они не дают повода ни для насмешек, ни для заинтересованности и дружбы. Им также приходится очень тяжело находиться в коллективе. Ребенок очень хочет проявить себя, заслужить внимание, уважение, однако не может это сделать, из-за сильной застенчивости подросток не знает, как вести себя. Родителям следует уделять подростку больше времени, проводить беседы. Иногда можно обратиться к психологу. Специалист выявит основные причины застенчивости и даст необходимые рекомендации для преодоления этого чувства.

Иногда даже неблагоприятная компания подростков считает себя лучшим кругом общения. Дети в ней могут курить, ругаться матом, издеваться над сверстниками. Ребенку, у которого серьезные проблемы с общением, следует держаться подальше от таких детей, иначе дело может дойти до серьезных конфликтов, и, в крайних случаях, до драки.

Среди подростков бывают также дети, которых уважают сверстники. Эти ребята приветливы, жизнерадостны, легко идут на контакт с окружающими. Однако и у них также может не быть друзей. Одна из причин - нехватка времени на общение. К примеру, занятость уроками, домашним заданием, посещением огромного количества кружков и курсов, занятия спортом. Такие дети неплохо чувствуют себя в семейном кругу, они окружены любовью и заботой. Но родители могут даже не заметить, что подростку не достает общения со сверстниками.

Проблема того, что у подростка нет друзей, должна вызвать у родителей желание помочь ребенку. В первую очередь необходимо понять, что от того, как родители себя ведут по отношению друг ко другу, к окружающим и к своему ребенку, зависит мировосприятие подростка, формируется его собственная модель поведения. Поэтому надо найти золотую середину между чрезмерной опекой и полным равнодушием. Необходимо приучать ребенка к самостоятельности с самых ранних лет. Самостоятельные дети способны обойтись без поддержки родителей в ситуациях, когда избалованные подростки теряются. Чрезмерная опека, как известно, губит детскую психику. Ребенок становится зависимым от помощи мамы и папы, что негативно сказывается на адаптации в новых условиях и на общении с другими ребятами.

Итак, если родители обнаружили проблему нехватки общения у своего ребенка или отсутствие друзей вообще, необходимо откровенно поговорить с ребенком, только не задавая прямых вопросов. В первую очередь родителям не следует паниковать и демонстрировать ребенку волнение по поводу этой ситуации. Подросток может также разнервничаться и не захотеть разговаривать. Маме или папе следует ненавязчиво подойти к решению данной проблемы, построить разговор так, чтобы ребенку захотелось поделиться своими переживаниями, объяснить все, что его тревожит. К примеру, мама может спросить, как дела в школе, что нового, и тщательно пронаблюдать за реакцией, за словами ребенка. Нужно мягко, но ненавязчиво объяснить ребенку то, что в общении с ребятами главное не стесняться, вести себя так, как чувствуешь, быть самим собой. При разговоре с одноклассниками, учителями не нужно волноваться, нервничать, ведь они не сделают ничего плохого. Чтобы ребенок вел себя уверенно, смело, находился в хорошем расположении духа, родителям следует дарить ему как можно больше хороших впечатлений, чтобы его радость проявлялась и в общении.

Порой родители задумываются, как подростку найти друзей. Для того чтобы ребенок смог завязать дружбу со сверстниками, необходимо объяснить, что он смело может проявлять инициативу в общении, но не навязываться. При этом нужно быть настроенным на радостные эмоции и дальнейшую дружбу.

Застенчивость - одна из основных причин нехватки друзей у ребенка. Для преодоления этого необходимо постараться убедить ребенка, что дети все разные. Одна неудача в общении не способна породить следующую. Подростку не следует бояться идти на контакт со сверстниками. Проявив инициативу один раз, у ребенка появится уверенность в себе и общение с новым другом непременно принесет радостные эмоции.