

# Страничка психолога



## Учим ребенка общаться

*Детские психологи советуют взрослым:*

1. Расширяйте круг знакомств своего ребенка, чаще приглашайте к себе его друзей, берите малыша в гости к знакомым людям.
2. Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей (в основном придуманных самими родителями).
3. Не старайтесь предупредить любые затруднения, самим сделать все за ребенка, дайте ему определенную меру свободы и открытых действий.
4. Создавайте ситуации, в которых ребенку пришлось бы вступать в контакт с другими детьми. Например, надо узнать, что это за замечательная игрушка с огоньками. Давайте спросим мальчика и попросим дать нам ее посмотреть.
5. Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с другими людьми.
6. Стремитесь сами стать для ребенка примером эффективно общающегося человека.

## *Как сделать ребенка общительным*

Существует несколько советов – рекомендаций для родителей, которые позволят если не сделать ребенка лидером, то хотя бы обеспечить ему успех в детском коллективе.

**Мягкие наставления.** Учите ребенка хорошим манерам. Пусть он говорит «здравствуйте», «до свидания», «спасибо» и отвечает на вопрос о своих делах развернуто. Если этого не происходит, не стоит его упрекать или обвинять. Объясните, почему это важно, и научите впредь быть вежливым.

**Любовь и понимание.** Как можно научить ребенка конструктивно общаться со сверстниками? Только через понимание, уважение, принятие и любовь. Будьте с ним всегда дружелюбным, постарайтесь обсуждать не только дела в школе, но и повседневные тоже. Почаще говорите, как вы его любите. Выражайте меньше негатива в адрес ребенка. За бесконечными претензиями всегда теряется суть. Постарайтесь не пилить ребенка, без конца повторяя одно и то же. Скажите один раз, добейтесь обратной связи и больше не упоминайте,

пока не повторится инцидент снова.

**Решительность и смелость.** Развивайте в ребенке с самых ранних лет решительность и умение браться за решение проблем. Если возник какой-то вопрос, поинтересуйтесь, как бы ваш ребенок его решил. Когда ребенок практически не общается со сверстниками, это говорит о его страхе быть не таким, не понравиться кому-нибудь. Если ребёнку придётся решать мелкие вопросы, вырабатывать смелость высказывать свое мнение, он меньше будет переживать насчет принятия его другими детьми.

**Шаблоны.** Иногда шаблоны поведения просто необходимы, особенно, если вы хотите научить ребенка без проблем общаться со сверстниками. Создайте дома маленькие шпартгалки на листочках бумаги, в которых будут отображены самые распространенные фразы. Например: «Привет, я Дима. Давай вместе играть». Или: «Пока, увидимся завтра».

**Щедрость.** Чтобы сблизиться со сверстниками, нужно быть щедрым и готовым помочь. Учите ребенка делиться со сверстниками чем-либо. Пусть он помогает детям убрать конструктор или найти затерявшуюся машинку. Такие ситуации очень сближают и часто приводят к началу дружбы.

**Нейтралитет.** Если вы стали свидетелем ссоры между вашим ребенком и его друзьями/братьями/сестрами/вторым родителем, принимайте нейтральную сторону и не обвиняйте ни того, ни другого. Лучше научите ребенка выходить из конфликта с достоинством.

**Правила дружбы.** Научите ребенка дружить. Если ребенок не общается со сверстниками, возможно, он их сам отталкивает. А правила таковы: уметь хранить секреты, защищать, уважать, не дразниться, помогать другу, не ябедничать, а самому решать проблему, защищать младших.

**Справедливость.** Покажите ребенку, что тактичность не имеет ничего общего с мягкотелостью. Если ребенка обижают, научите его давать сдачи. Если у него отнимают его вещь, научите отстаивать ее и не отдавать наглцу.

**Меньше давления.** Если ребенок не хочет разговаривать, не стоит насильно вытягивать из него слова. Как научить ребенка общаться со сверстниками, если он закрывается в себе? Возможно, ребенку необходимо больше пространства. Постарайтесь оставить ребенка со своими мыслями, если ваш разговор с ним не

клеится, и приступить к нему немного позже, когда он будет готов.



### Общительность в малом возрасте

Если не знаете, как научить ребенка в возрасте

3–7 лет общаться со сверстниками, попробуйте такой метод: организуйте экскурсию с детьми из подъезда или соберите их на пикник. Только предварительно согласуйте это с родителями детей. Возьмите мяч, бадминтон, чтобы ваш ребенок не только общался со сверстниками, но и получал от мероприятия удовольствие. Запаситесь вкусной едой и фруктами. Как известно, совместные трапезы очень сближают. Это поможет вам научить ребенка общаться со сверстниками, делиться вкусеньким и играть с детьми. Если успеха нет, играйте вместе с ребенком, а затем незаметно отходите на второй план.

### Общительность в подростковом возрасте



Как научить ребенка в подростковом возрасте общаться со сверстниками? Тут нужен иной подход. Дети в таком возрасте часто думают почти как взрослые. Но из-за своего максимализма могут проявлять агрессию. Будьте в этот период более понимающими и лояльными. Постарайтесь не ставить запретов, а больше доверять своему подрастающему ребенку, который может не хотеть общаться со сверстниками.

Не вникайте в секреты, если вам их не рассказывают. Лучше создайте подростку комфортную атмосферу, в которой не страшно открыться. В таком возрасте друзья очень важны. Но если их нет или мало, возможно, ребенку лучше самому или со своими занятиями.

Всегда находите время,  
чтобы просто поговорить друг с другом