

**ЧТО
делать**



**ЕСЛИ РЕБЕНКУ
ТРУДНО ОБЩАТЬСЯ
СО СВЕРСТНИКАМИ**



Ю Л И Я В А С И Л Ь К И Н А

Содержание

Введение	5
Наука общения с правом на ошибку	6
Часть первая	7
Что такое «общение»?	7
Шесть главных помощников в общении	9
Внимание: помехи на линии!	10
Самооценка со знаком «слишком»	12
Про очевидные неочевидности	13
Если не помочь...	14
Часть вторая	15
Младенцы	16
Они тоже общаются!	16
Мини-тест: Общительный малыш	16
Чтобы он стал общительным!	17
От 1 до 3: Он растет!	18
Особенности, но еще не трудности	18
Мини-тест: Потенциал общения	18
Научить и подбодрить	19
От 3 до 7: Развиваем навыки общения!	21
Чем они особенны	21
Мини-тест: Есть ли у вашего дошкольника проблемы в общении	23
Учим и... учимся вместе с ним!	23
От 7 до 12: Школа общения	26
Расцвет дружбы	26
Мини-тест: Школьник с проблемами и без	27
Родители помогут! Несколько рекомендаций	28
Эти сложные подростки	30
Как они общаются	30
Мини-тест: «Нормальные» подростки	31
Что могут родители?	32
«Болезни» роста	34
Часть третья	35
История первая: Злой Артем	36
Агрессивность: что это	36
Мини-тест: Он – агрессор?	37
«Мирный атом»	37
История вторая: Обидчивый Вадим	39
Немного об обидчивости	39
Мини-тест: Обидчивость – уже проблема?	40
Полезный репертуар	40
История третья: Застенчивая Оля	43
Лики застенчивости	43
Мини-тест: Степень застенчивости	44
Поможем раскрепоститься!	44
История четвертая: Макар-высочка	46

Что такое демонстративность	46
Мини-тест: Ребенок-артист	47
Потребность во внимании – в мирное русло!	47
Заключение	51

Юлия Василькина

Что делать, если ребенку трудно общаться со сверстниками

Введение

Мы все любим своих детей и очень переживаем, когда они раз за разом наступают на одни и те же грабли. Вот, например, общение со сверстниками. Мы уж и объясняем ребенку, и даем инструкции, как нужно поступать в той или иной ситуации. Но «грабли» снова попадают по лбу. Он расстроен, мы тоже. А ведь умение общаться с другими – один из самых главных социальных навыков. И, конечно, каждому из родителей хочется видеть своего ребенка мастером общения: чтобы и целей своих добивался, и отношения с другими сохранял.

Перед вами очередная книга из серии «Решebник для родителей», где мы обсуждаем разные проблемы. Ведь быть родителем – это настоящий труд. И мы, родители, великие помощники для наших детей в постижении науки общения. Но несмотря на то что каждый ребенок уникален, у похожих проблем – похожие решения. И наша тема сегодня – что делать, если ребенок не умеет общаться со сверстниками. Попробуем разобраться!

Наука общения с правом на ошибку

«Мой ребенок не умеет общаться», – говорит мне взволнованная мама шестилетнего мальчика. Вот так, ни больше ни меньше. Начинаем выяснять. Оказывается, что со взрослыми он в общем-то неплохо контактирует. Есть друзья в саду и на площадках. Так почему же столь категорично – «не умеет общаться»? Когда я слышу от родителей такие формулировки, они обычно означают, что родители видят *некоторые* проблемы, которые мешают ребенку. А иногда и не ребенку вовсе, а родителям. Им *кажется*, что он общается как-то не так. То ли слишком грубо, то ли слишком робко, но всегда *слишком*.

Эта книга – для родителей, которых беспокоит то, как их ребенок взаимодействует с другими детьми. Самое главное, что вы найдете в книге, – описание обычных возрастных проблем, которые возникают у детей в общении в разные периоды их жизни. По своему опыту могу сказать, что большинство таких проблем у детей носят временный характер, и когда родители понимают, что именно происходит, они успокаиваются и дают возможность ребенку их прожить, перерасти и исчерпать.

Также в книге вы найдете четыре истории из практики, иллюстрирующие четыре главные помехи в общении: *агрессивность, застенчивость, обидчивость и демонстративность*. Как и в других книгах этой серии, вы обнаружите мини-тесты, которые помогут вам точнее определить причину проблемы, а также рекомендации для максимально быстрого преодоления ситуации. Ведь именно к этому мы стремимся.

И еще нам нужно определиться в терминах. Кто-то из детей воспитывается в семье с обоими родителями, у кого-то есть только мама или папа, кто-то живет с отчимом или мачехой, а есть и те, у кого родители приемные. Чтобы не путаться, в книге я буду называть всех взрослых «родителями», иногда «мамой» и «папой», имея в виду, что они могут быть не родными ребенку по крови. Ведь то, для чего они находятся рядом с ребенком, от «родства крови» почти не меняется.

Вы переживаете из-за того, что ваш ребенок допускает ошибки в общении с другими и сам же от этого страдает? Вы пока не знаете, как помочь ему понять причины проблем и начать действовать по-другому: более миролюбиво, открыто, эффективно? Что ж, каждый из нас в детстве начинал постигать непростую науку общения, и никто не обходился без ошибок. Да что говорить, мы до сих пор каждый день учимся общению и до сих пор допускаем промахи, о которых жалеем. Что же требовать от ребенка, который находится в самом начале пути?

Мы надеемся, что вы получите ответы на свои вопросы и поможете ребенку стать более компетентным в общении. Имея опыт работы с детьми и их родителями, я уверена, что в большинстве случаев родители сами могут справиться с этой проблемой. Нужно лишь понять причины, а затем приложить силы и помочь своему ребенку.

Часть первая

Об общении, «неумехах» и не только

Что такое «общение»?

Термин «общение» мы употребляем столь часто, что уже не задумываемся, что именно он означает. Интуитивно понятно: в этом процессе объединяются двое и более людей, которые делятся друг с другом информацией, эмоциями, чувствами, взаимодействуют и воздействуют друг на друга. Да простят меня коллеги, которые будут читать данную книгу: я не буду углубляться далее в профессиональную казуистику. Определений общения существует немало, этой теме посвящены учебники и статьи в энциклопедиях, но вряд ли родители, читающие книгу, смогут почерпнуть нечто полезное из теоретических споров. Им-то интересно совсем другое: как помочь ребенку стать более компетентным в этом самом общении! Поэтому я приведу некоторые теоретические основы, но лишь те, которые нам действительно помогут в закладывании «фундамента».

1. Общаясь, люди взаимодействуют друг с другом. Если один человек активен – пытается донести информацию, поделиться чувствами, а другой никак не реагирует на это воздействие, то взаимодействие (*взаимное действие* в общении) не состоится. Например, один ребенок хотел позвать другого в игру, но тот был так увлечен чем-то, что просто не услышал приглашения. Общение не состоялось, но у первого ребенка могло остаться неприятное чувство.

Первая проблема общения: неэффективное начало, которое не дает возможности установить и развить контакт.

Первая задача: научить ребенка начинать общение так, чтобы получить отклик, а также чтобы дальше развить взаимодействие.

2. Общаясь, люди «отражают» друг друга. Существует теория «зеркального Я» (автор – Чарльз Кули), согласно которой человек в общении ориентируется на свои представления о том, каким он кажется другим людям, на то, как оценивают его другие. Иначе говоря, мы воспринимаем другого не только как партнера по общению, но и как отражение нас самих. Например, ребенок будет охотнее общаться со сверстниками, которые (как он считает) любят его и хотят с ним дружить. А тех, кто (как он считает) относится к нему плохо, он может либо избегать, либо проявлять к ним агрессию. Хотя на самом деле его восприятие может и не соответствовать действительности.

Вторая проблема общения: излишнее «надумывание», часто в отрицательную сторону, которое блокирует живость в общении. Ребенок может считать, что к нему относятся хуже, чем на самом деле. Или же, напротив, игнорировать отрицательное отношение к себе, раз за разом «натыкаясь» на «не буду с тобой играть».

Вторая задача: научить ребенка меньше размышлять о том, что о нем могут подумать. И больше основываться на реальных стимулах, идущих от других людей.

3. Общаясь, люди определенным образом относятся друг к другу. Теперь речь не только о том, что человек думает, как к нему относятся другие. Речь о том, что мы действительно каким-то образом относимся к каждому человеку, кто хоть сколько-то нам знаком (и даже к незнакомым). Отношение может располагать к успешному общению, если оно позитивное. А может препятствовать ему. Например, если один ребенок считает сверстника человеком веселым, интересным и готовым поиграть, то он и начинает общение с ним на позитивной ноте. Так шаг за шагом формируется дружба. Если же ребенок говорит: «Он

жадный, никогда не делится, хочет, чтобы все было только как он захочет», то вряд ли между ними сложится дружеский контакт.

Третья проблема общения: слишком «жесткая» оценка партнера по общению, которая основывается лишь на нескольких эпизодах.

Третья задача: научить ребенка большей гибкости и интересу к другим, которые помогут сделать отношение более дружелюбным. Важно, чтобы, несмотря на неприятный эпизод, ребенок был готов «попробовать еще раз».

4. Общаясь, люди воздействуют друг на друга. Мы хотим обогатить другого информацией, или же «поделиться» чувствами, или же склонить к действиям, которые были бы нам нужны. Речь не о манипуляции: ребенок, приглашая другого малыша в игру, может рассказать, как будет интересно им играть вместе.

И это, возможно, стимулирует того отложить свои забавы и принять приглашение. Но методы воздействия бывают разные. Кто-то действует, демонстративно обижаясь и «давя» на чувство вины. Кто-то чрезмерно агрессивен. Кто-то, вместо того чтобы увлечь, высокомерно приказывает. А кто-то капризничает.

Четвертая проблема общения: неадекватные методы воздействия на другого человека.

Четвертая задача: научить ребенка – чтобы общение состоялось, методы воздействия должны быть адекватны и построены на уважении.

Шесть главных помощников в общении

Какие личностные черты влияют на то, чтобы общение состоялось наилучшим образом? Описывая их, я буду говорить «человек», имея в виду и взрослых, и детей. Ведь эти черты универсальны!

Черта № 1: способность к со-чувствию (эмпатия). Я не случайно написала слово «со-чувствие» именно таким образом. Речь о способности *разделять чувства*, как радостные, так и печальные. А ведь порадоваться за успех другого бывает гораздо сложнее, чем пожалеть его!

Черта № 2: готовность договориться – направленность на то, чтобы узнать точку зрения другого человека, четко выразить свои ожидания, обсудить обе точки зрения и договориться о том, чтобы в результате не было «проигравших». Умение действовать в позиции «мы вместе против проблемы» очень выигрышно в общении.

Черта № 3: толерантность (терпимость) – позиция принятия особенностей, желаний, привычек, устоев другого человека, которые отличаются от собственных. Толерантная позиция расширяет круг общения и вызывает уважение.

Черта № 4: гибкость в общении – умение отслеживать и быстро приспосабливаться к изменяющейся ситуации общения. Здесь необходимы и эмпатия, и внимание к партнеру по общению, и желание сохранить контакт.

Черта № 5: доброжелательность. Невозможна без эмпатии, но не равна ей. Тот, кто обладает доброжелательностью, изначально предполагает, что рядом с ним хороший, интересный, достойный человек. Эта позиция помогает быстро расположить к себе партнера.

Черта № 6: умение постоять за себя и свои убеждения. Без этого качества человек может «потеряться», слишком концентрируясь на чужих интересах и желаниях. Необходим баланс: другого уважай, но про себя не забывай!

Внимание: помехи на линии!

Наша книга посвящена проблемам в общении. И мы будем подробно говорить в третьей главе о том, какие черты провоцируют неудачи в общении. А пока перечислим некоторые из них.

Помеха № 1: агрессивность. Она бывает физическая, когда ребенок легко дает волю кулакам. Ее разновидность – разрушение продуктов деятельности других детей: поломка построек, порча рисунков и т. д. А бывает агрессия вербальная, и тогда про ребенка говорят: «У него злой язык». Рано или поздно вокруг такого ребенка образуется «зона отчуждения», потому что другие дети не хотят стать жертвами его агрессивных проявлений. Иногда рядом с ним оказываются более слабые («свита»), но ведь это не то общение, которое вы хотели бы видеть?

Помеха № 2: обидчивость. Такие дети очень легко «уходят» из общения, если что-то идет не так, как они хотели бы. Часто они достаточно эгоистичны, и обидчивость является формой давления на других. Но то, что «срабатывает» в общении взрослых, почти не действует между детьми, особенно в случае обидчивых мальчиков. Другие дети, немного потерпев и подождав, не вернется ли приятель в общение, начинают заниматься своими делами, постепенно исключая его из совместных игр. Кому понравится, что игра все время прерывается обиженными вскриками, бегством и «надутым» молчанием?

Помеха № 3: застенчивость. Ребенок боится начать общение, а также напрягается, если кто-то подходит к нему с самыми добрыми намерениями. Даже если ему интересно, он не проявляет активности, и постепенно другой ребенок просто уходит, так и не развив контакт. У застенчивых детей две проблемы: они не умеют ни инициировать общение, ни поддержать начатое кем-то. И только если другой ребенок будет очень настойчив и терпелив, общение имеет шанс состояться.

Помеха № 4: демонстративность. Такой ребенок всегда желает быть «на виду»: «Посмотрите, как умею!», «А вот что у меня есть!», «У меня лучше, чем у тебя!». И все эти «я», «моя», «у меня» просто бесконечны. Но никому не нравится быть «в тени» вот такого выскочки. Именно поэтому проблемы в общении нарастают.

Помеха № 5: позиция жертвы. Это ребенок, который, как говорится, «готов подставить вторую щеку». Он привык быть забитым, обиженным, обделенным. Если кому-то чего-то не хватает, то это он. Конечно, позиция жертвы может быть «замешана» на застенчивости и обидчивости. Но порой она столь демонстративна, что становится понятно: она для чего-то нужна своему обладателю, пусть даже и не дает ему нормально общаться с другими.

Помеха № 6: неумелое лидерство. Это тоже «коктейль» из качеств. Но основное тут – стремление быть главным, вести за собой остальных.

Если для ребенка, который просто демонстративен, важно быть заметным, то лидеру нужно, чтобы его слушались. А когда для этого применяются сила и давление, это нравится немногим. Еще вариант: стремление лидировать есть, но как именно занять позицию лидера – неизвестно. Вот и нарастает внутренняя неудовлетворенность, мешающая общению с другими детьми.

Помеха № 7: склонность к прямому обмену. Иначе говоря: «ты – мне, я – тебе». В детском саду можно увидеть такие сцены: «Я тебе дам посмотреть трактор, только если ты дашь поиграть со своей машинкой». В школе: «Я тебе дам списать задание по математике, но только если ты дашь мне русский».

Все дети иногда пользуются этими приемами, но есть такие, у которых позиция «меня» постоянна. Они как будто подсчитывают, не вложили ли они в отношения больше, чем партнер. Более того, им постоянно кажется, что в отношении них совершается какая-то неспра-

ведливость, которую они стараются преодолеть. Их подозрительность оказывает им дурную услугу.

Самооценка со знаком «слишком»

Мы уже рассмотрели основные черты, которые, проявляясь в ребенке, затрудняют его общение. Но о таком параметре, как самооценка, нужно упомянуть особо. Интересны результаты исследования, проведенные доктором психологических наук профессором Смирновой Е. О.¹ и ее коллегами. У детей могут быть самые разные проблемы в общении. Они могут обладать разными чертами личности. Но есть параметр, который их объединяет: гипертрофированная самооценка. Причем она может быть завышенной, заниженной или даже адекватной, все это не является источником конфликтов.

«Главная причина, – пишет Е. О. Смирнова, – доминанта собственной ценности и связанная с ней сосредоточенность на том, что он значит для других. Такой ребенок постоянно думает о том, как к нему относятся и как его оценивают окружающие, и остро переживает их отношение». Для такого ребенка его «Я» является *абсолютным центром* всего. Он постоянно пытается уловить, как же другие к нему относятся. С одобрением? С осуждением? Готовы похвалить или поругать? Будут восхищаться или искать недостатки? Ему кажется, что у других и дел-то никаких нет, кроме того, чтобы наблюдать за ним.

Помните, мы уже говорили о теории «зеркального Я»? Такие дети не только пытаются чутко уловить отношение окружающих, они активно фантазируют на эту тему, принимая собственные фантазии за реальность. Бросила учительница неодобрительный взгляд, и ребенок начинает напряженно думать, почему же она сердита на него. Он не может просто «не обратить внимания»! То, что взгляд учительницы вовсе не был связан с ним, а просто у нее болела голова и поэтому она хмурилась, он допустить не может. Несколько таких эпизодов, и ребенок уже уверен: «Она меня не любит!».

Дети с гипертрофированной самооценкой замкнуты на себе, в других они видят себя и только себя. А возможно ли искреннее общение, когда ты «не видишь» другого человека с его интересами, особенностями, желаниями? Постепенно у таких детей нарастает чувство отверженности, неоцененности. Они стараются вырваться из этого капкана, часто бывая агрессивными или «приставучими». Им отчаянно хочется общения, но только для одного: признания. И чем дольше они остаются сконцентрированными на себе, тем больше пропасть между ними и другими.

О том, как помочь таким ребятам, мы будем говорить в течение всей книги, а пока нужно запомнить следующее: *«Чтобы помочь ребенку преодолеть проблемы в общении, необходимо научить его вниманию к другому человеку».*

¹ Смирнова Е. О. Общение дошкольников с взрослыми и сверстниками: Учебное пособие. – М., 2012.

Про очевидные неочевидности

Детей с действительно серьезными проблемами в общении не так уж и много. На группу детского сада или школьный класс – один-два человека. Речь идет о проблемах, которые настолько очевидны, что мешают не только ребенку, но и другим детям, а также педагогу. Акты агрессии, демонстративная обида, постоянное «якание», длительное молчание... В этих случаях педагоги начинают «бить тревогу».

Но найдется совсем немного родителей, которые с уверенностью скажут: «У моего ребенка нет проблем в общении!». Скорее всего, уж какой-никакой скелет да затеряется в шкафу родительских тревог. Кому-то не нравится, что его ребенок чаще уступает и не может постоять за себя. Кто-то недоволен, что его чадо предпочитает сверстников противоположного пола. Кто-то хотел бы, чтобы ребенок был не таким обидчивым и чувствительным. Хотя (в общем и целом) многие родители признают, что проблемы вовсе не велики.

Иногда дети и не подозревают, что их мамы и папы видят какие-то проблемы. Да, особенности поведения есть, но они вовсе не мешают самим ребятам! По их собственному мнению, у них достаточно друзей, с которыми весело играть и разговаривать. Да и другие относятся к ним вполне дружелюбно. Но все же родителям что-то может не нравиться.

Иногда проблемы в общении у детей являются возрастными, т. е. преодолеваются по мере взросления, а точнее – в процессе приобретения опыта. И тогда получается, что «время лечит», и то, что казалось проблемой, уходит само собой. А порой особенности общения диктуются личностными чертами, которые вовсе не ограничивают ребенка. Например, активной и «пробивной» матери может казаться непонятной и неэффективной стратегия, когда ребенок старается избежать конфликта, не настаивает на своем. Ей бы хотелось иного! Но мать и ребенок могут быть совершенно разными по складу личности и применять совершенно не похожие стратегии. Но это не означает, что стратегия малыша менее эффективна.

Позвольте ребенку *быть другим!* Не считайте ваш путь единственно верным. Возможно, читая эту книгу, вы поймете, что у ваших детей вовсе нет проблем в общении, а есть особенности, которые не мешают им строить отношения и дружить. И это понимание тоже будет хорошим результатом!

Если не помочь...

Странно, но факт: если у ребенка есть настоящие трудности в общении, его родители до последнего постараются открещиваться от неприятной информации. Они будут искать причины в «непрофессионализме» педагогов и психологов, винить других детей, оправдывать поведение ребенка, например, родовыми травмами и развитием беременности. А все это такие тонкие материи, что не каждый психолог сможет выбраться из этой паутины. Лишь недоуменно пожмет плечами: «Ваш ребенок, вам и решать – делать или не делать».

Стоит ли кого-то долго убеждать, что общение – основа нашей жизни? Как говорится, человек – животное социальное. Если у индивида недостаточно коммуникативных навыков, то он не сможет начать общение, поддержать его, выводить на новый уровень. Он не сумеет «показать» себя, ведь мы раскрываемся друг перед другом именно во взаимодействии. И что дальше? Позиция отшельника сначала в школе, затем в иных учебных заведениях, трудности в контактах с противоположным полом (несложившаяся семья или развод), отсутствие дружеских привязанностей, проблемы в профессиональном коллективе...

Но ребенку с трудностями в общении нужно и можно помочь! Даже если вы подозреваете, что слишком тревожитесь из-за особенностей общения ребенка, ничего страшного. Все же быть внимательным родителем лучше, чем невнимательным. Преувеличенные тревоги развенчать проще, чем решать запущенные проблемы. Но уж если трудности в общении у ребенка для вас очевидны (и даже подтверждены окружающими), то просто необходимо действовать! Сам он вряд ли справится. А вот внимание и помощь родителей обладают феноменальным целительным эффектом, что я не раз наблюдала в своей практике. Поэтому – в добрый путь!

Часть вторая

Как они общаются

Когда родители приходят на консультацию с волнующими их вопросами, многие из них оказываются «болезнями роста». Или, иначе говоря, возрастными тенденциями, нормальными и проходящими.

Это, конечно, не означает, что родители не должны обращать на них внимание. Напротив, очень хорошо, что обращают и задают вопросы! Ведь не всегда легко самостоятельно определить, нужно ли «куда-то бежать и что-то делать» или же можно перестать беспокоиться и уменьшить давление на ребенка. Узнав, что речь идет о возрастных особенностях, взрослые утирают пот со лба, и дальше происходит чудо. Ситуация, которая тревожила родителей, затихает как бы сама собой!

Объяснить это не сложно. Родители прекращают чрезмерно тревожиться, а значит, и обстановка в семье становится более спокойной. Также родители нацеливаются на то, чтобы *принять особенности ребенка* и помогать ему по мере сил. Ребенок, почувствовав, что «гнет» и повышенные требования куда-то делись, проявляет самостоятельность и находит свой собственный выход. Иначе говоря – взрослеет.

Пристальное внимание родителей к тому, что они считают проблемами, не всегда позитивно. Оно скорее мешает, нежели помогает. Особенно в ситуациях, когда проблемы как таковой и нет, а есть лишь временные трудности. Родители склонны к тому, чтобы «беспокоиться активно». То есть контролировать, запрещать, давать строгие наказания. А все это лишь закрепляет ситуацию, делая из «не-проблемы» настоящее препятствие. Именно поэтому знания – сила!

Младенцы

Они тоже общаются!

В этом возрасте главная потребность малышей – общение со взрослыми, особенно с родителями. Именно сейчас закладываются будущие основы того, что называется коммуникативной компетентностью. Будет ли ребенок доброжелателен к другим? Станет ли начинать контакт с улыбки и открытого взгляда или же будет насупленно молчать и отводить глаза?

В период первого года жизни закладывается так называемое *базовое доверие к миру*. Если общение с близкими несет радость, а потребности ребенка вовремя удовлетворяются, то и весь окружающий мир малыш воспринимает позитивно. Он открыт к контакту, в нем нет страха и напряжения. А значит, хорошая основа для общения с другими людьми уже заложена!

Если же первый год принес крохе неприятные переживания из-за материнской раздражительности, если его не брали на руки, мало улыбались и почти не разговаривали, если приходилось много времени проводить в одиночестве, то основа для будущих контактов уже иная. Малыш не ждет ничего хорошего от окружающего мира, он напряжен и подозрителен. Можно ли рассчитывать, что его общение с другими будет складываться просто?

Самое главное, что вы можете дать ребенку этого возраста для того, чтобы он рос человеком с хорошими коммуникативными навыками, – полноценное и позитивное общение с вами!

Вы сможете увидеть первые ростки общительности уже сейчас. Когда у малышей есть возможность контактировать друг с другом, они общаются, да еще как! Конечно, они не могут еще ничего сказать друг другу (поделиться информацией), но как они делятся эмоциями! Они смущенно улыбаются, тянут ручки, чтобы дотронуться до «коллеги», играя, визжат по очереди. И мы понимаем, что взаимодействие состоялось!

Если же дети часто встречаются на детских площадках или в развивающих центрах, то привязанность их друг к другу еще больше. Они обеспокоенно замолкают, когда слышат, как знакомый ребенок плачет, наблюдают за этой сценой и снова начинают улыбаться, когда их приятель успокаивается. Они охотно подходят к товарищам, могут отдать свою игрушку сами или же не станут скандалить, если приятель забрал ее.

Конечно, так происходит не всегда, но эпизоды вот такого эмоционального общения уже есть. А значит, основы дружбы уже заложены!

Мини-тест: Общительный малыш

Ответьте на следующие вопросы «Да» или «Нет». Если бывает и так и так, то выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Когда вы улыбаетесь малышу, он радуется в ответ?
2. Когда он плачет, вы стараетесь, не раздражаясь, понять потребность ребенка и удовлетворить ее?
3. Ваш малыш с удовольствием играет в контактные игры (щекоталки, «сороку», «потягушеньки»)?
4. Когда вы уходите, малыш чувствует себя спокойно с родными?
5. Активен ли ребенок в общении с вами (например, тянется к вам, чтобы его взяли на руки; показывает, чтобы ему дали какой-то предмет и т. д.)?
6. Когда рядом другой ребенок, ваш малыш проявляет к нему интерес?

7. Стараются ли он дотянуться до другого ребенка, чтобы прикоснуться к нему?
8. Интересуется ли он игрушками, которые находятся у других детей?
9. Если кто-то из детей проявляет к нему интерес, он бывает настроен доброжелательно?
10. Спокоен ли он хотя бы 20—30 минут, когда рядом другие дети (на площадке, в детском клубе)?

Если на большинство вопросов вы ответили «да», то у вашего малыша хороший потенциал общения. Его нужно поддерживать и развивать!

Чтобы он стал общительным!

Для того чтобы заложить основы умения общаться, стоит вооружиться следующими принципами.

1. Общение со взрослым – основа всего! Именно общение с вами создает прочный фундамент, на котором будут построены все дальнейшие навыки общения.

Что нужно ребенку этого возраста? Чтобы его часто брали на руки, особенно когда он сам проявляет активность и просится, протягивая к вам ручки. Чтобы с ним играли в контактные игры, делая массаж («рельсы-рельсы, шпалы-шпалы», «потягушеньки-подрастушеньки»). Чтобы взрослый смешил его, строя забавные рожицы и разговаривая забавным голосом. Чтобы вы откликались на инициативу малыша: он тоже хочет, чтобы вы улыбнулись, и делает для этого немало!

2. Ваша защита. Ребенок, подрастая, начинает интересоваться незнакомыми взрослыми и детьми. Но ему нужен «крепкий тыл» в виде родных людей.

Лучше всего ребенок контактирует с чужими, если рядом кто-то из его родных: забравшись к вам на руки, он будет другим «строить глазки», показывать игрушку или рассматривать то, что ему предложат, махать ручкой «пока-пока». Если малыш тревожится, не передавайте его на руки чужим, не оставляйте его наедине с малознакомыми людьми. Помните, что в возрасте 7–8 месяцев дети сильно тревожатся, видя посторонних, особенно если они слишком активны в общении с ним. Пусть первые опыты общения пройдут без страха!

3. Рядом с другими детьми. Пусть у вашего ребенка будет возможность бывать в местах, где есть другие дети.

Обычно сверстников и других ребят можно встретить на детских площадках. Не старайтесь выбрать площадки, где никого нет, опасаясь, что малыша обидят. Большая часть детей достаточно аккуратны, когда видят кроху. Тем более вы всегда рядом! Даже малыша 7—8 месяцев можно привезти на детскую площадку и кататься вместе с ним на качелях. Ему будет интересно наблюдать за игрой других детей. Это хорошая основа для дальнейшего общения!

РЕЗЮМЕ: В начале всех начал

Основная задача, пока малышу не исполнился год, – это обеспечить ему ощущение безопасности и комфорта. Физического, душевного, пространственного, развивающего – самого разного. Упустить этот период с точки зрения формирования навыков общения было бы очень обидно. *Только от близких людей зависит то, насколько ребенок будет открыт этому миру, насколько он будет смело смотреть и действовать.* Формирование самого базового ощущения безопасности – основа для всей дальнейшей жизни.

От 1 до 3: Он растет!

Особенности, но еще не трудности

Ребенок подрастает и начинает все больше интересоваться тем, что происходит вокруг него, в том числе и окружающими людьми: знакомыми и незнакомыми. Конечно, о полноценном общении говорить еще рано, но его основы уже заложены.

1. Главная потребность. На этом возрастном этапе общение со взрослым все еще является главной потребностью.

Уже с 6 месяцев проявляется потребность в сотрудничестве, которая остается основной на протяжении первых 3—4 лет жизни. Взрослый для ребенка ясельного возраста – и партнер по игре, и образец для подражания, и источник новых знаний и умений, и «оценщик» того, что уже умеет ребенок. В общем, если ребенок до 3 лет находится рядом со взрослыми, внимательными к нему, он может развивать все необходимые навыки общения.

2. Общение со сверстниками. Как известно, маленькие дети играют «рядом, но не вместе», а лучше всего им удаются такие совместные игры, как беготня, прыжки, «кричалки» и отражение гримас. О более сложной совместной игре, где есть сюжет и роли, пока речи не идет. Сюжетная игра только-только появляется, но пока ребенок находится один в ее процессе, а его партнерами являются игрушки.

3. Сам-по-себе – это норма! Часто родители детей ясельного возраста бывают обеспокоены тем, что малыш «не дружит» с другими и предпочитает играть в одиночку. Но если посмотреть на то, как играют малыши в группе детского сада, то можно заметить, что они все играют поодиночке! Ненадолго объединяясь в игре (например, катая рядом машинки или «гуляя» с пупсами в колясках), они находят для себя другое занятие, без предупреждения оставляя партнера по игре. И это не вызывает у того никаких обид!

4. Стеснительность. Дети до 3 лет с трудом вступают в контакт с незнакомыми детьми и тем более со взрослыми, не отвечают на вопросы, не делают того, что их просят, стараются держаться поближе к маме.

Определенная доля стеснительности и опасливой осторожности в этом возрасте абсолютно нормальна.

Более того, тревогу может вызвать ребенок, у которого этого нет: бесстрашно общающийся со всеми подряд, слушающий любого, не обращающий внимания на реакцию мамы.

В этом возрасте малыш испытывает потребность в том, чтобы мама помогла ему в налаживании контакта или уж, по крайней мере, была поблизости. Навыки общения еще недостаточны, и ребенок чувствует себя не совсем уверенно. Но это пройдет!

Мини-тест: Потенциал общения

Ответьте на вопросы «да» или «нет». Конечно, не всегда легко склониться к однозначному ответу – выбирайте тот вариант, который бывает чаще.

1) Ваш ребенок проявляет *хотя бы иногда* интерес к другим детям: рассматривает их, может спросить у вас что-то о них?

2) Когда рядом другие дети (например, в песочнице), ваш ребенок может большую часть времени быть дружелюбным и не мешать другим?

3) Он *иногда* взаимодействует с детьми: может вместе побегать, наперегонки кататься с горки, повизжать?

4) Готов ли он хотя бы *иногда* поделиться своими игрушками?

- 5) Может ли он подождать, пока другой ребенок доиграет с игрушкой, или скажет то, что хотел?
- 6) Когда он контактирует с другим ребенком, он смотрит ему в глаза?
- 7) Бывает ли такое, чтобы ваш ребенок сам инициировал контакт с другим малышом (подошел, задал вопрос, улыбнулся, взял за руку, предложил свою игрушку, попросил игрушку)?
- 8) Если ребенку напомнить, что на площадке вы можете встретить Катю, Митю, Ваню, он будет собираться на улицу быстрее и охотнее?
- 9) Он способен пожалеть другого ребенка, если тот плачет, ударившись или упав?
- 10) Воспитатели в саду говорят, что он в *основном* дружелюбен к другим детям?

Если вы на большинство вопросов ответили «да», то ваш малыш обладает хорошим потенциалом общения. Если вы и видите проблемы, то они вполне разрешимы!

Научить и подбодрить

Итак, вот несколько рекомендаций, чтобы ребенок развивал навыки общения. Вы можете сделать немало для этого!

1. Понимание особенностей возраста. Не требуйте от ребенка того, что он пока не может сделать. Например, чтобы он «по-настоящему» подружился с другими детьми. Достаточно того, что он будет рядом и проявит дружелюбие. Не тревожьтесь, если он стесняется. Это пройдет по мере того, как малыш наберет некоторый опыт общения. Больше наблюдайте и меньше переживайте!

2. Что скажет мама? Для малыша по-прежнему очень важна ваша реакция. Он наблюдает: приятен ли для вас вот этот взрослый или ребенок. Он «считывает» вашу реакцию, даже если она завуалирована вежливой улыбкой. Помните об этом, давая ребенку возможность увидеть вашу реакцию. Если она положительная, это поможет ему преодолеть барьер и начать общаться.

3. Налаживайте мостики общения. Не забывайте, что у вашего малыша пока нет навыков общения с окружающими. Если вы видите, что ребенок стоит в нерешительности, никак не осмеливаясь вступить в контакт, общайтесь «от его лица». Присядьте на корточки рядом с ним, обнимите его и скажите другому малышу: «Привет! Тема хочет спросить, можно взять твое ведерко? Спасибо!» или «Его зовут Тема, он немного привыкнет и поиграет с вами». При этом встречайтесь глазами со своим малышом, ободряюще ему улыбаясь. Так, шаг за шагом он начнет учиться непростой науке общения.

4. Не торопитесь! Если малыш все еще испытывает робость и никак не проявляет дружелюбие, постарайтесь не расстраиваться и не сердиться. Не сравнивайте его с соседскими Галей или Ваней, которые «уже дружат». Не требуйте от ребенка слишком быстрого включения в общение. Как правило, детям необходим молчаливый перерыв, в течение которого они могут осмотреться и изучить лицо незнакомого малыша или взрослого. После этого они могут начать общаться сами или через маму. Поторапливание, требование ответить или что-то сделать сразу только блокируют те успехи, которые у него могли бы быть.

5. Главное – личный пример. Неумение общаться, стеснительность и идущая вслед за ней застенчивость – качества «наученные», если речь идет о детях старше 3 лет. Но развиваться они могут уже после 2 лет. Ребенок видит, как общаетесь вы сами. Агрессивны ли вы, стеснительны, больше молчите или, напротив, говорите, перебивая? Начните с себя! Только видя, что вы общаетесь с другими людьми открыто, свободно, активно, малыш сможет почерпнуть эффективные стратегии общения.

РЕЗЮМЕ: Самооценка – основа всего

В первой части мы уже говорили о том, насколько самооценка ребенка определяет особенности его общения. *Возраст с 1 года до 3 лет является фундаментом для самооценки.* Причем то, что закладывается в малыша, обладает огромной силой. Он в этом возрасте впитывает в себя все подобно губке, в том числе и мнение взрослых о себе, и если он видит, что к нему относятся как к человеку «с проблемами», так дальше и будет. И эти проблемы сложно проработать, даже став взрослым, – информация о данном периоде хранится глубоко в подсознании и поэтому так сильно влияет на нас.

Малышу очень важно, что и как говорят про него близкие. Считают ли они его «непослушным», «трудным», «упрямым» или, напротив, «хорошим», «добрым» и «упорным». Ребенку необходимо, прежде всего, родительское принятие и ощущение безопасности для того, чтобы его самооценка развивалась адекватно, а в характере и поведении закреплялись позитивные черты.

Сейчас время, когда ваша связь еще очень тесна. Используйте его, чтобы укрепить у ребенка уверенность в себе. И не надумывайте лишних проблем!

От 3 до 7: Развиваем навыки общения!

Чем они особенны

Итак, ребенок перешагнул через трехлетний рубеж. И даже пережил «кризис 3 лет», о котором мы здесь упомянем лишь вскользь. Его эмоциональная сфера стала более стабильной, и вы замечаете, что он на все реагирует гораздо спокойнее. В том числе и на других детей. А значит, пришло время для того, чтобы развивать навыки общения!

Особенность № 1: общение становится важным. До 3–3,5 года дети вполне могут обходиться без сверстников и даже воспринимают их как помеху: те отнимают игрушки, «забирают» внимание взрослого. Но после 3,5–4 лет все меняется: теперь сверстник становится интересен, ведь как раз сейчас активно развивается сюжетная игра. Для такой игры нужны партнеры, тогда она в сто раз интереснее!

Теперь игрушка получает новую роль. Она – как билет в игру: «вокруг» нее можно придумать сюжет или же войти в игру к другим ребятам.

В группе детского сада уже иная картина, чем раньше: дети разбиваются группками и увлеченно во что-то играют. Одни – в полицейский участок, другие – в «фей Винкс» или супергероев, третьи плывут на корабле, покоряя дальние дали и встречаясь с пиратами.

Типичные проблемы: дети все еще ссорятся из-за игрушек, у них не всегда есть желание делиться (а взрослые делятся всем и со всеми?); им бывает сложно договориться о правилах игры, а также о том, кто и какую роль будет исполнять. Из-за этого они часто обижаются, могут драться или обзывать.

Особенность № 2: они учатся общаться! Раз общение становится столь важным, то детям приходится учиться, как его начинать и как сделать так, чтобы оно продолжалось.

Вплоть до 4 лет продолжается период, когда ребенок слишком эгоцентричен (сфокусирован на себе), и сверстник как личность для него не представляет ценности. Иначе говоря, если тот, с кем захотелось пообщаться, не поддержал игру или не оценил «посмотри, что у меня есть», общение очень быстро сходит на нет.

После 4 лет дети все активнее учатся принимать во внимание особенности партнера. А как же иначе, ведь без этого долговременный контакт, который принято называть дружбой, был бы невозможен!

Конечно, в этом процессе они набивают не одну шишку. Но это необходимо для того, чтобы навыки общения стали более зрелыми.

Типичные проблемы: дети еще очень не скоро научатся учитывать особенности другого и его желания! Пока они только в начале этого процесса, поэтому их «эгоизм» вас порой очень смущает. Но главное, чтобы вы видели – процесс продвигается в нужном направлении.

Особенность № 3: одобрение и конфликты. Дошкольники чрезвычайно эмоциональны и раскованны в общении, особенно друг с другом. Интересны результаты исследований²: дети дошкольного возраста *втрое чаще* одобряют ровесника и *в девять раз чаще* вступают с ним в конфликтные отношения, чем при взаимодействии со взрослым.

Типичные проблемы: взрослому может казаться, что ребенок постоянно ссорится со сверстниками; так же часто возникают ситуации, когда ребенок одобряет действия приятеля (например, смеется, радуется, подключается к «забаве»), которые взрослый считает недопустимыми. Не переживайте, дети в этом возрасте только начинают постигать нормы и условности общения!

² Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. – СПб., 2013.

Особенность № 4: Общение «без правил». При общении со взрослыми даже самые маленькие дети стремятся придерживаться правил. Сверстников же они почти «не стесняются» и не стараются вести себя правильно.

Во взаимодействии друг с другом у детей возникают неожиданные и оригинальные идеи, по-настоящему творческие решения. Они могут строить «дом», используя постели родителей (что тем, конечно, не понравится). Они могут играть в «короля» и «слугу», и при этом «слуга» может чувствовать себя ничуть не хуже «короля». Ситуации, в которые взрослые хотят вмешаться, разрешаются сами собой именно благодаря тому, что дети пока не скованы рамками «стандартного» подхода. Именно в этом процессе проявляется и формируется индивидуальность ребенка!

Типичные проблемы: вы можете видеть, как нормы общения, которые вы считаете важными, «исчезают» у ребенка, когда он общается с другими детьми. Вроде бы столько сил потрачено, вроде бы уже усвоил, а оказывается – нет! Но общение с другими ребятами еще ох как не скоро станет «дипломатическим». Придется набраться терпения!

Особенность № 5: инициатива преобладает над ответными действиями. Чем младше ребенок-дошкольник, тем явственнее мы можем проследить этот процесс. Дети часто пытаются инициировать контакт со сверстником, но *поддержка* контакта оказывается делом более сложным. Из-за отсутствия «ответа» общение «разваливается».

Чем младше дети, тем им труднее продолжать и развивать диалог. Часто можно видеть, как один малыш подходит к другому, что-то говорит или спрашивает, а тот просто стоит и молча смотрит на него. Вполне доброжелательно, но – ничего не делая. Подождав, первый ребенок уходит по своим делам.

Но уже к 4 годам таких ситуаций становится гораздо меньше. К 6—7 годам они почти исчезают, и им на смену приходит или осознанное игнорирование, или же прямой отказ: «Я не хочу с тобой играть!». Инициативу взрослого дошкольники поддерживают примерно в два раза чаще. Не потому ли, что взрослый более терпелив или настойчив?

Типичные проблемы: вам обидно, что другие дети не поддерживают инициативы вашего ребенка («не хотят общаться»). Вы можете удивляться тому, что вашему ребенку не так уж нужен «ответ» другого. Он самодостаточен. Но до 4 лет – это норма!

Особенность № 6: широкий диапазон коммуникативных действий. Начиная с 3 лет активно развиваются такие формы поведения, как притворство, стремление «сделать вид» и «показать обиду», нарочитое игнорирование партнера, кокетство, фантазирование.

Мы можем видеть, как дети демонстрируют всем свою дружбу: обнимаются, желают идти парой только друг с другом, говоря при этом: «Мы так хотим, потому что мы друзья». Они могут демонстративно выражать неприязнь к «третьему» ребенку: «Ты не наш друг!». Девчонки уже учатся сплетничать-секретничать.

Становится явным *мотив соревновательности*: уже с 4 лет дети стараются скрыть от сверстника свою неудачу, а также хвастают перед взрослыми своими преимуществами по сравнению с другими детьми. В общем, уже в дошкольном возрасте все коммуникативные действия, которые можно обнаружить у взрослых, дают всходы. Только применение их пока наивно и «шито белыми нитками».

Типичные проблемы: вам не нравится, что ребенок начал притворяться, «дуться», игнорировать или командовать в отношениях с другими детьми. Вам может казаться, что это способно помешать ему в дальнейшем. Но не спешите «выкорчевывать первые всходы». Вполне возможно, что они зачахнут сами естественным образом или перерастут во что-то другое при вашем минимальном участии!

Особенность № 7: первая дружба. Уже в дошкольном возрасте дети начинают дружить, у них складываются достаточно прочные привязанности.

Как правило, ребенок 5—7 лет уже точно может сказать, кто ему «друг», а кто – нет. Конечно, это не означает особенной крепости дружбы, хотя нередко дети, посещающие сад, сохраняют свои предпочтения на протяжении нескольких лет.

Также это не означает, что тот, кто не является другом, потерял всякую возможность им стать. Конечно, общение остается достаточно гибким и не ограничивается 2—3 приятелями. Но уже сейчас отчетливо видны дети, с которыми многие хотят дружить, и те, кто находится в числе аутсайдеров. А значит, первые проблемы в общении становятся очевидными.

Типичные проблемы: вам может быть неприятно, что ребенок не является «душой компании». Но не все могут выполнять эту роль! Достаточно, если у него будет 2—3 хороших друга.

Также вас могут тревожить моменты, когда дружба с кем-то разрушается. Что же, это не редкость у дошкольников.

Мини-тест: Есть ли у вашего дошкольника проблемы в общении

Ответьте на вопросы «да» или «нет». Конечно, не всегда легко склониться к однозначному ответу – выбирайте тот вариант, который бывает чаще.

1. Когда вы спрашиваете ребенка, есть ли у него друзья, он может назвать несколько человек?
2. Он берет в детский сад игрушки, чтобы поиграть вместе с другими ребятами?
3. Сравнивает ли он свои особенности, имущество, достижения с тем, что есть у его приятелей?
4. Рассказывает ли он вам дома о других детях: и о тех, с которыми дружит, и об остальных?
5. Он способен, встретив на площадке или на отдыхе незнакомого сверстника, начать общение с ним и вместе играть?
6. На него часто жалуются в саду из-за того, что у него возникают конфликты с другими детьми?
7. Он производит впечатление замкнутого, нелюдимого человека?
8. Верно ли, что ему гораздо приятнее быть вместе со своими игрушками, нежели с другими детьми?
9. Вам кажется, что в группе детского сада он находится среди «отверженных» и с ним мало кто хочет общаться?
10. Говорил ли вам кто-либо (воспитатель, психолог, знакомые), что у вашего ребенка проблемы в общении?

Если на первые пять вопросов вы ответили «да», а на оставшиеся пять вопросов «нет», то серьезные проблемы в общении у вашего ребенка маловероятны.

Учим и... учимся вместе с ним!

Конечно, не все стратегии действий вашего ребенка кажутся вам правильными. Что-то (со «взрослой колокольни») вы бы с удовольствием исправили, но... Он учится общаться, и в этом процессе набивает собственные шишки! Хотелось бы «подстелить соломки» да немного вложить своего ума в его голову, но ребенок почему-то этому сопротивляется. И вы, выдав порцию добрых советов о том, как помириться и больше не ссориться, слышите: «Ничего ты, мама, не понимаешь!».

Если это перевести в более вежливую форму, то это прозвучало бы так: «Позволь мне набирать свой собственный опыт». Конечно, совсем уж оставить в покое ребенка мы не можем, ведь порой он выходит за рамки приличий...

Но как же совместить его право на собственный опыт и наш родительский долг воспитать достойного человека?

1. Дайте право на ошибку. Не ждите, что ребенок (а ведь он только дошкольник!) будет изначально асом общения.

Чтобы научиться писать, нужно писать, и никто это сразу не делает без помарок. Пока учишься кататься на велосипеде, приобретаешь немало синяков, и теоретические советы здесь почти не помощники. Так и в общении – у ребенка должно быть право на ошибку. За ошибки общения (был слишком груб, зря обиделся, не захотел договориться, ударил вместо того, чтобы поговорить) не стоит осуждать его слишком строго.

2. Обсуждайте, не осуждая. Если вы считаете, что ребенок в общении со сверстником повел себя неправильно, это лишь повод для разговора.

Самое главное в обсуждении – диалог. Ошибку взрослых можно обозначить так: «слишком много слов». Мы говорим столь много и экспрессивно, что ребенок теряет основную мысль уже после нескольких минут. Он думает: «Я что-то неправильно сделал, и мама очень рассердилась».

Эффективность такой взрослой лекции приближается к нулю. Вы можете это проверить, в конце спросив ребенка: «Ты все понял?». Он, конечно, ответит: «Да». Но если вы уточните: «А что именно ты понял?» – то он затруднится с ответом. И это будет означать, что разговор нужно было строить иным образом, и, как говорится, «весь пар ушел в гудок».

3. Родительский пример. Конечно, вам знакома мысль «Начни с себя». Банально, почти навязло в зубах. Но от этого не потеряло актуальности.

Особенно это важно в то время, когда у ребенка закладываются основы социального общения, т. е. в дошкольном возрасте.

Если не хотите, чтобы ребенок проявлял агрессию в контакте со сверстниками, обратите внимание, нет ли жестокости в вашей семье.

Если желаете, чтобы он был более инициативным, посмотрите, кого из близкого окружения можно назвать робким.

В общем, что бы вас ни беспокоило в отношениях ребенка со сверстниками, «примерьте» эту ситуацию на свою, взрослую жизнь. Может быть, тогда причины его поведения станут для вас более ясными.

4. Разговаривайте! Дети обычно идут к своим родителям с тревогами и вопросами. Нужно сильно постараться, чтобы вызвать у ребенка такое недоверие, чтобы он избегал говорить с вами о проблемах. Иногда для того, чтобы разговор состоялся, нужно проявить инициативу.

Хорошая привычка – спрашивать ребенка о том, как прошел его день. Не только что он ел, не ругала ли его Мариванна и как он спал.

Но прежде всего о том, с кем он сегодня играл и во что; было ли ему весело или грустно; какие интересные мысли приходили ему в голову.

Такая беседа располагает к тому, чтобы *естественным образом* поделиться своими тревогами о том, что Толик не дал ему трансформера, Лешка не захотел играть, Ваня, напротив, целый день хвостиком ходил, а про Таню говорят, что она в него влюбилась. А дальше уже можно поговорить, но не забывая об уважении к чувствам ребенка!

5. Помощница-игра. Чтобы показать ребенку основы доброжелательного общения, нужно использовать такое мощное средство, как игра.

Если беседы (которые чаще бывают нотациями) имеют коэффициент полезного действия около 20 процентов в дошкольном возрасте, то игра – 80! Вы можете напрямую разыг-

рывать сценки на основе проблемной ситуации, беря в качестве актеров плюшевых друзей. Ребенок может играть за любого персонажа или просто смотреть.

В процессе игры можно делать паузу и спрашивать: «Как ты думаешь, что сейчас чувствует Мишка? А что хочется сделать Зайчику? Правильно ли он поступит? Как ты предложишь ему поступить, чтобы не обидеть друга?». Таким образом вы поможете ребенку расширить репертуар действий, и это поможет ему действовать более эффективно в похожих ситуациях в жизни.

РЕЗЮМЕ: Портрет идеального партнера по общению

Ученые провели очень интересное исследование³, изучив особенности общения детей-дошкольников. Были изучены две группы: дети-«звезды» и дети-«аутсайдеры». Оказалось, что группы популярных и непопулярных детей почти *не отличаются* по уровню развития мышления. Иначе говоря, познавательные способности и уровень интеллекта никак не гарантируют успешности ребенка в коллективе сверстников. Не является показателем и степень общительности и инициативности в игре: «звезды» получили по ним вполне средние баллы. Но вот непопулярные дети разделились на две группы: чрезвычайно замкнутые и безынициативные и чрезмерно общительные и стремящиеся к лидерству.

Оказалось, что самый важный параметр, который «гарантирует» для ребенка включение в круг тех, с кем все хотят дружить, – это *эмоциональное отношение* к сверстникам. «Звездам» интересны действия другого ребенка, они доброжелательны (одобряют, сопереживают и поддерживают). Они готовы откликнуться на просьбы других детей, часто и бескорыстно помогают им. В позиции обиженного они предпочитают разрешать конфликты мирно, не требуя для обидчика непременно наказания.

Конечно, популярные дети остаются детьми. Они ссорятся, обижаются, соревнуются с другими. Но, самое главное, их самооценка имеет здоровые корни. Их собственное «Я» не мешает им видеть других детей. Их не обижают чужие успехи, потому что они не воспринимают их как собственный проигрыш. Им не нужно еще и еще раз искать подтверждения собственной значимости, болезненно реагируя на наличие или отсутствие внимания.

Заложить основы здоровой самооценки вполне по силам родителям. Удачи!

³ Смирнова Е. О. Общение дошкольника с взрослыми и сверстниками: Учебное пособие. – М., 2012.

От 7 до 12: Школа общения

Расцвет дружбы

После того как ребенку исполнилось 7 лет, он вступает в совершенно особенный период. Теперь отношения со сверстниками становятся все более важными. И постепенно даже более важными, чем отношения со взрослыми! Сверстники влияют друг на друга столь значительно, что взрослые порой теряются: могут ли они что-то сделать, если того требует ситуация? Но об этом позже, а пока поговорим об особенностях общения в этом возрасте.

Особенность №1: важность дружбы. Для всех нас важны близкие и доверительные отношения с другими людьми. В дружбе дети усваивают морально-этические нормы. Они учатся лучше понимать и самих себя, и остальных людей. С другом можно поделиться страхами и сомнениями. Как здорово подробно обсудить детали своей жизни с тем, кто по-настоящему тебя понимает!

Если у ребенка складываются дружеские отношения, это благотворно влияет на учебу в школе⁴. Позитивные учебные установки определяют более высокие результаты и в школе, и в дальнейшей жизни. Иначе говоря, *если ребенок чувствует себя компетентным в общении и получает от него удовольствие, он ощущает себя и более уверенным и успешным в жизни.*

Типичные проблемы: родителю может казаться, что проблем, связанных с общением, у ребенка действительно много. Но это – типичная ситуация. Дело в том, что активность в общении повышается еще больше по сравнению с дошкольным периодом. Возникает ситуация постоянных проб и ошибок. Родители несколько успокаиваются, когда видят, что и другие дети ведут себя «не лучшим образом» по отношению к сверстникам. У каждого что-то свое, но – у каждого!

Особенность № 2: появляется способность принимать позицию другого человека. Если раньше ребенок был сам для себя центром вселенной и плохо представлял точку зрения или чувства других детей, то теперь все меняется. В дружбе все большую важность приобретает то, что чувствует или думает твой друг, а также то, что он готов сделать для тебя, а ты готов сделать для него ради сохранения дружбы. Теперь ребенок уже способен отказаться от чего-то приятного, если это может повредить отношениям (например, не принять приглашение на день рождения от того, кто не пригласил также и твоего близкого друга).

Типичные проблемы: родители могут продолжать видеть значительные проявления эгоизма. Но стоит помнить, что ничто не формируется сразу. Особенно если речь идет о таком сложном деле, как способность понимать другого человека. Не только понимать, но и действовать с учетом этого, иногда ограничивая самого себя. Не все сразу! Главное, чтобы вы видели: процесс идет в нужном направлении.

Особенность № 3: Друзья тоже соперничают! Несмотря на высокую ценность дружбы, приятели продолжают ссориться и соперничать. Почему? Потому что соперничать с человеком, в хорошем отношении которого ты уверен, гораздо безопаснее, чем с другими. Конечно, соперничество есть не только с друзьями, но именно в дружбе можно посостязаться в том, в чем пока не готов состязаться с остальными. Таким образом, дружеское принятие помогает детям становиться более уверенными в себе!

Типичные проблемы: родители могут считать, что дружба и соперничество несовместимы. Или дружим – или соперничаем, одно из двух! Но теперь вы знаете, что одно вовсе

⁴ Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб., 2010.

не исключает другого. Нужно только ориентировать ребенка, что у него есть свои сильные стороны, а у других людей – свои.

Особенность № 4: однополость связей. Начиная с 7-летнего возраста дети предпочитают компанию ребят своего пола. И еще более интересно то, что по мере взросления (вплоть до 12—13 лет), дети все больше считают представителей другого пола «какими-то не такими», т. е. обладающими особыми недостатками.

И если 7—8-летние мальчики и девочки еще могут дружить между собой, то у более старших ребят это все же редкость. Конечно, они общаются, встречаясь на площадках, но это общение чаще всего построено на насмешках, «подколах» и других проявлениях мелкой вражды.

Так происходит не случайно. Возраст от 7 до 12—13 лет нужен для того, чтобы глубоко постичь особенности *своего* пола и ощутить особую его ценность.

Именно эта тенденция готовит детей к следующему этапу – особенному вниманию к противоположному полу в подростковом возрасте.

Типичные проблемы: родителей беспокоит неприязненное отношение к представителям другого пола. Старая дружба мальчиков и девочек постепенно «разваливается».

Родители задумываются: сможет ли ребенок в будущем построить семью, не станет ли он одиночкой. Но теперь вы понимаете, что для таких опасений время еще не пришло.

Особенность № 5: группа – это важно! Чрезвычайное значение в школьном возрасте приобретает принадлежность ребенка к какой-то группе. Школьный класс, танцевальный кружок, «ребята с нашего двора» – все это группы, формальные и неформальные.

Групповые правила формируются быстро, и влияние на них мнения взрослых не так велико. У детей своя этика и правила в группах! Даже в отрядах летних лагерей группы и нормы поведения в них формируются в течение первых нескольких дней.

Самое главное – это позиция ребенка в группе, которая вызывает у него массу радостных или отрицательных переживаний, в зависимости от того, является ли он лидером, середняком или отверженным. Также важно, что нормы группы, к которой принадлежит ребенок, могут влиять на него гораздо сильнее, чем то, что заложено родителями. Особенно если эти нормы вступают между собой в противоречие.

А как же иначе, если в случае невыполнения групповых норм он потеряет право на членство и хорошее отношение остальных? Существование «своих» и «чужих» закладывает основу для предубеждений и дискриминации.

Лидеры и ведомые очевидны уже в школьном классе. Хотя первые выводы можно было сделать еще в дошкольном возрасте.

Типичные проблемы: родителям могут не нравиться друзья, которых выбрал ребенок, особенно если этих друзей набралась целая компания. Родители могут волноваться, что ребенок занимает «не то» место в коллективе, которое хотелось бы. Проблемы понятные, но вполне решаемые!

Мини-тест: Школьник с проблемами и без

Ответьте на 10 вопросов «да» или «нет». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Если ребенка спросить: «У тебя есть друзья?» – он ответит: «Конечно, да!»?
2. Готов ли он иногда уступить ради сохранения дружбы, даже если ему это не очень «выгодно»?
3. Вы наблюдали ситуации, когда другие дети очевидно тянутся к вашему ребенку?
4. Просит ли ваш ребенок приглашать в дом своих друзей или же пойти в гости к ним?

5. Радует ли ребенок, если ему предстоит пригласить на день рождения своих друзей?
6. Большую часть времени совместные игры носят бесконфликтный характер?
7. Если ваш ребенок поссорится с другом, будет ли он искать вариант, чтобы помириться?
8. Есть ли у вашего ребенка какое-то прозвище?
9. Можете ли вы утверждать, что соперничество с другом не мешает вашему ребенку продолжать дружбу?
10. Если говорить о его роли в классе или в других группах, он занимает позицию предпочитаемого (или «середняка»)?

Если вы ответили на большинство вопросов утвердительно, то у вашего ребенка вряд ли значительные проблемы в общении с другими детьми. Просто его стиль общения становится все более явным, индивидуальным. Но даже если вам не все нравится, это не значит, что он неэффективен!

Родители помогут! Несколько рекомендаций

Хотя значение дружбы для школьников значительно повышается, влияние родителей все еще очень и очень серьезно. И пока это так, нужно использовать время, чтобы помогать ребенку в освоении непростой науки общения.

1. Сохранение тесной связи. Вам кажется, что ваш ребенок уже вырос и не так уж и нуждается в вас, кроме как в моменты, когда хочет есть или ищет свежие носки? Но время отделения еще не пришло! Ему еще очень и очень нужны ваши поддержка и ласка. Ему просто необходим прочный тыл.

Ведь если его принимают в семье, если его мнения и чувства уважаются, то появляется внутренняя уверенность: я могу быть интересным и важным для других.

Только имея эту внутреннюю опору, можно создать дружескую связь. Ведь она связана с большим доверием к другому человеку!

2. Контроль пока не отменен. Школьники становятся гораздо более самостоятельными, но все еще готовы «слушаться» своих родителей.

Исследования показывают⁵, что дети, чьи родители после школы оставляют их без надзора, в большей мере подвержены негативному влиянию сверстников и склонны к опасным действиям.

Мудрость родителей состоит в том, чтобы чувствовать и выдерживать грань, за которой их оправданный контроль становится практикой постоянных запретов под девизом «как бы чего не вышло».

3. Сила демократии. Если говорить о стиле воспитания, то для школьников лучше всего подходит демократический стиль. Но при этом авторитет родителя очень важен! Именно в этом случае ребенок не будет бояться подойти к вам со сложными вопросами, в том числе об отношениях со сверстниками. И в этом случае ваше мнение будет услышано!

4. Учите размышлять. Когда ребенок подходит к вам с очередной проблемой, которая формулируется зачастую таким образом: «Почему Вася такой дурак?» – родителям нужно проявить недюжинное терпение. Во-первых, выяснить, что привело ребенка к таким выводам, а во-вторых, помочь ему найти выход из непростой ситуации общения.

Самая распространенная ошибка – это завалить ребенка множеством готовых советов. В процессе разговора старайтесь, чтобы ребенок сам предлагал больше идей. И направ-

⁵ Там же.

ляйте его в миролюбивое русло разрешения конфликта. А уж потом можете и сами дать несколько советов.

5. Хорошие примеры. Дайте своим детям как можно больше хороших примеров дружбы и теплых взаимоотношений. Помните, что они учатся воспринимать и учитывать особенности, чувства и мнения своих сверстников для выстраивания дружеских отношений. Как именно это делать, они могут «подглядеть» у вас! Не обязательно наблюдая за вашими дружескими отношениями. Им вполне достаточно, как вы реагируете на супруга, родителей, других людей.

От вашего личного примера зависит, сохранится ли у ребенка эгоистическая позиция или же он будет готов к сотрудничеству. Конечно, здесь также в помощь литература, кино, истории из жизни, которые можно обсуждать вместе.

РЕЗЮМЕ: Выбор – за ним!

Итак, для школьников очень важны дружеские связи. Именно сейчас, если дружба не складывается, ребенок может ощущать себя неудачником. Ему уже недостаточно того, что ему нравится кто-то из детей, а также периодических игр с ним. Ему нужен настоящий друг, с которым они бы создали прочную «сцепку», стояли вместе друг за друга и доверяли все на свете.

Могут ли родители помочь ребенку найти такого друга? Попытаться, конечно, могут: обращать его внимание на «подходящих» одноклассников, отвести на дополнительные занятия, где тоже можно познакомиться и подружиться. Но выбирать он будет сам.

Уже сейчас многое зависит от того, какие качества демонстрирует ребенок, как он выстраивает линию общения. Ошибки неизбежны, и немало отношений будет разрушено, прежде чем он приобретет необходимый опыт. Будьте рядом, вовремя замечайте путь «не туда», но старайтесь проявлять тактичность. Ведь наилучший вывод тот, который человек сделал самостоятельно!

Эти сложные подростки

Как они общаются

Подростковый возраст – арена для тренировки взрослой жизни. Это тот самый период, когда отношения с другими людьми занимают первое место на пьедестале приоритетов. Так какие особенности в общении подростков самые важные?

Особенность № 1: время самоопределения. Одна из главных задач подросткового возраста – самоопределение. Подросток должен ответить на вопросы: «кто я?», «какой я?», «зачем я?», «что дальше?».

Если с родителями складываются хорошие взаимоотношения, то они частично помогают в процессе самоопределения. Но важную роль также играют сверстники. Подростки, *общаясь много и поверхностно*, решают важные задачи: они наблюдают самые разнообразные типажы, сравнивают их с собой и таким образом «определяют себя». Также на разных аренах общения они могут попробовать разные модели поведения, и этот опыт позволит им выбрать те, которые сработали, и отсеять те, за которые потом было стыдно.

Типичные проблемы: родителям кажется, что общение ребенка слишком уж поверхностное – со всеми и ни с кем. Но все изменится к концу подросткового периода. Ребенок обязательно перейдет от количества общения к его качеству.

Особенность № 2: приоритет общения со сверстниками. Если раньше школьника по-настоящему волновали его успехи и оценки, то теперь родители вынуждены констатировать – в школу он ходит по большей мере для того, чтобы общаться.

Школа становится интересным местом, где кипят страсти – дружба, вражда, первые влюбленности. Дома тоже уроки не в приоритете: все время включен компьютер, где на экране вовсе не доклад, а страничка сайта социальных сетей, то и дело звонит телефон. А если друзья живут рядом, то дома подростка застать теперь не просто!

Конечно, родителям такая ситуация не по душе. Но подростковый возраст – не только время самоопределения (а для него необходимо общение с другими подростками).

Еще одна *важная задача возраста* – *отделение от родителей*, которому подошел срок. Увеличивается время общения со сверстниками, а с родителями – неуклонно снижается.

Типичные проблемы: родителям хотелось бы, чтобы ребенок поменьше тратил время на всякие «глупости», а побольше учился. Впрочем, многим подросткам их возраст вовсе не мешает помнить еще и об учебе. Ограничивать общение и вводить строгие меры нужно лишь в крайних случаях.

Особенность № 3: он в группе. Подростковые компании везде заметны – разговаривают громко, смеются во все горло, толпятся на улицах. Роль групп была значительна уже в прошлом периоде, но теперь она возрастает во много раз.

Подростки уже гораздо более самостоятельны (по крайней мере, редко кого постоянно сопровождает мамочка). И они объединяются в группы по собственному решению. Кто-то выбирает для себя новые хобби, кто-то объединяется по принципу любимой музыки, стиля в одежде или даже гражданской позиции. Кто-то просто входит в группу «на районе». И, что удивительно, он желает во всем подражать членам своей группы: в одежде, в интонациях и даже в том, как «принято» мыслить и реагировать.

А как же самоопределение, спросит внимательный читатель? Как оказывается, одно другому не мешает. Группы помогают подростку понять, какой он. А следование групповым нормам высвечивает истинную позицию: могу ли я подчиняться именно этим нормам или

что-то внутри меня протестует? Побыв членом какой-то группы, подросток может сам выйти из нее.

Типичные проблемы: родителям может не нравиться та группа, которую выбрал ребенок для общения. Но бить тревогу по-настоящему следует только в крайних случаях: наркотики, асоциальная направленность.

Особенность № 4: много проблем в общении. Подростки значительно расширяют свой круг общения и делают это «без спроса». С новыми людьми приходят и новые проблемы: непонимание, что именно происходит, когда ребенка начинают «травить»; ощущение беспомощности или жажды мести.

Все это есть и у девочек, и у мальчиков. Именно в этом возрасте они еще раз учатся справляться со своими агрессивными импульсами. Именно сейчас то время, когда они учатся «действовать словами» (а вовсе не в 5—6 лет, как нам хотелось бы).

До начала взрослого периода им нужно многому научиться, потому что успешность всей дальнейшей жизни построена на эффективном взаимодействии с людьми. А вы еще удивляетесь, почему сейчас так важно именно общение!

Постичь науки можно и чуть позже, а вот опоздать в познании социальных законов — гораздо хуже.

Типичные проблемы: родителей беспокоит эмоциональное состояние подростка. Он склонен расстраиваться из-за сущих мелочей! Но это лишь на наш взрослый взгляд. Для него все это по-настоящему трудно. Особенно учитывая то, что справиться он должен самостоятельно, без помощи взрослых.

Особенность № 5: интерес к противоположному полу. Вы вдруг замечаете, что ваш сын как-то педантично стал относиться к чистоте носков и степени мятости рубашки. А дочь собирается в школу, как на бал.

Вы, возможно, считаете, что еще не время думать о любви. Но, увы и ах, они вас не спрашивают!

Подростки продолжают открывать самих себя, познавая мир противоположного пола. Открытия их удивляют, пугают и очаровывают одновременно. Они впервые познают, что допустимо, а что нет, если рядом с тобой представитель другого пола.

Сначала подростки объединяют свои компании, создавая одну общую из юношей и девушек. А затем приходит время «парочек»: более тесное общение, тренирующее их для будущей семейной жизни.

Типичные проблемы: родителям кажется, что от такого общения нет ничего, кроме проблем с ранними беременностями (которых одинаково боятся родители и девочек, и мальчиков). Но этот поток не остановить запретами и ограничениями.

Общение с противоположным полом несет огромную пользу: дети получают позитивные эмоции, много веселятся; учатся уместным взаимодействиям; повышают свой статус среди сверстников; могут делиться переживаниями и просить совета. Так что, кроме «вреда», здесь много и пользы!

Мини-тест: «Нормальные» подростки

Ответьте на 10 вопросов «да» или «нет». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Ваш подросток проводит много времени в своем круге общения?
2. Верно ли, что дополнительным интересом для посещения школы стало общение с одноклассниками?
3. Считает ли он, что у него есть друзья?
4. Наблюдаете ли вы, что у него проснулся интерес к противоположному полу?

5. Видите ли вы, что в его внешности и поведении есть признаки принадлежности к какой-то группе по интересам?

6. Отмечаете ли вы, что у него существуют вопросы, касающиеся общения, на которые он активно ищет ответы?

7. Бывает ли он расстроен или углублен в свои мысли, если у него возникло непонимание с друзьями?

8. Может ли он хотя бы иногда рассказать вам о ситуации, связанной с общением, и попросить совета?

9. Если его спросить, много ли у него проблем в общении, он скорее всего ответит «нет»?

10. Его общение носит не только личный характер, но также и виртуальный?

Если вы ответили на большинство вопросов утвердительно, то у вашего подростка вряд ли значительные проблемы в общении со сверстниками.

Что могут родители?

Несмотря на распространенный стереотип, что отношения между подростками и их родителями значительно ухудшаются, это не совсем верно.

Напротив, многие подростки остаются со своими родителями в хороших отношениях, особенно если те готовы дать растущему человеку бУльшую самостоятельность (и бУльшую ответственность).

Поэтому родители во многом остаются тем *якорем равновесия*, который помогает подростку выплывать в бурном море отношений.

1. Помогите в самоопределении. Как уже говорилось, подростковый период – это время, когда ребенок определяет, кто он как личность.

Он познает свои сильные и слабые стороны с новой глубиной. Конечно, вам хотелось бы, чтобы у него сложилось представление о себе как о человеке успешном, обладающем многими сильными качествами. Ведь это – залог социальной смелости, а значит, и достижений!

Для этого постарайтесь обращать внимание на его успехи. При этом хвалите, называя не только его достижение, но и черту характера. Например: «Для того, чтобы подготовить такой доклад, нужно быть по-настоящему целеустремленным и собранным человеком!». Или: «Такой наряд могла создать только девушка, обладающая тонким вкусом!». Каждый раз, когда подросток слышит такое о себе, его внутренние опоры становятся все крепче.

2. Оставайтесь рядом. Подросток должен иметь возможность обратиться к родителям. Постарайтесь, чтобы в этот момент у вас нашлось время для него.

Если ребенок расскажет о проблемной ситуации, виновником которой стал он сам, не концентрируйтесь на том, чтобы еще раз его обвинить. Лучше обсудите, почему так произошло и что теперь можно сделать. Ваш опыт важен для него. Но при поиске вариантов действий пусть он сначала предложит свои!

3. В пользу «якорей»! Подростки часто испытывают серьезные эмоциональные «встряски». Неприятные периоды могут длиться достаточно долго, если происходит предательство друга, несчастная любовь или «травля» недругами.

Родителям стоит помнить, что помимо семьи «якорями» для подростков, которые помогают им преодолеть ситуацию, являются как раз друзья и приятели, члены групп по интересам, которые поддержат. А также его чувство ответственности за других людей. Поэтому ограничивайте общение подростка только в самых крайних случаях.

4. Проявите терпение! Конечно, неприятно, когда от стоящих на улице подростков слышится мат, «ржание», подколы в отношении друг друга и прохожих. Безусловно, еще неприятнее, если вы в этой компании замечаете своего сына и дочь. И понятно, что вы вряд ли оставите этот факт без внимания.

Я не призываю вас молчать. Подростковый возраст тем и характерен, что в нем «сталкивается» *этика родителей и нормы общения в компании*. Но эти противоречия не всегда являются почвой для испорченных отношений с родителями. Напротив, если родители терпеливы и дают информацию, а не строго настаивают, подросток имеет возможность для внутреннего роста. Он сам, постепенно отделяет зерна от плевел. Правда, на это ему нужно время.

РЕЗЮМЕ: Неодинокое одиночки

Итак, подростковый возраст – это расцвет общения. Сейчас дает активные всходы все, что было накоплено ребенком в предыдущем опыте. Конечно, кто-то из подростков более застенчив, кто-то более агрессивен, кто-то любит командовать, а кто-то склонен к подчинению. Но люди не могут быть одинаковыми! Если черты ребенка не мешают общаться и занимать свое место в коллективе сверстников, если ему достаточно комфортно, – значит, все в порядке. Даже если вам хотелось бы видеть его каким-то другим.

Не все подростки стремятся к тому, чтобы быть популярными в среде сверстников. Многим вполне достаточно занимать прочное место в своем кругу общения и иметь несколько хороших друзей. У основной части подростков вполне хватает для этого ресурсов. Остальные он набирает, практикуясь во взаимодействии с другими.

Есть и подростки, которые не принадлежат к каким-либо группам, но не испытывают давления одиночества. Это творческие дети, которым для собственных размышлений, рисования, написания музыки, экспериментов с компьютером необходимо сосредоточение и дистанция с другими. Но есть и те, кто, общаясь в широком кругу, периодически чувствуют себя одинокими и потерянными. Что же, родителям вполне по силам поддержать свое чадо в такие моменты, если отношения с ним сохранены.

«Болезни» роста

Прочитав эту главу, вы узнали о многих возрастных особенностях и можете не волноваться зря.

Самое главное – соблюсти грань между интересом к жизни ребенка, желанием его понять и ситуацией, когда вы авторитарно контролируете и приказываете.

Конечно, вам не нужно оставаться в стороне и ждать, когда что-то пройдет само собой. Ребенок как раз имеет возможность изживать свои возрастные проблемы, потому что рядом с ним находятся внимательные взрослые. А это такие взрослые, с которыми можно поговорить по душам, которые вовремя прочитают хорошую книгу или покажут фильм «в тему», которые расскажут о своем детском опыте. В общем, дадут ребенку понять: то, что с тобой происходит, хоть и неприятно, но вполне нормально, и ты сможешь с этим справиться!

Часть третья

Проблемы общения

В прошлой главе мы поговорили о том, что может казаться проблемой, но ею не является. Однако уже начиная с дошкольного возраста в личности ребенка и его поведении начинают проглядывать ростки качеств, которые влекут истинные проблемы в общении. И самое печальное то, что без специального внимания к этой теме они никуда не исчезнут, а лишь год от года будут прибывать.

В детстве ребенку могут помочь взрослые, и это самое благодатное время. Повзрослев, он может помочь себе сам, но это гораздо сложнее и сравнимо, наверное, с заменой внутренних труб в многоэтажном доме. Поэтому давайте не будем терять время и постараемся вовремя разглядеть проблемы!

История первая: Злой Артем

Артему 6 лет, и он часто бывает агрессивен. Может ударить, а то и затеять серьезную драку с другими мальчишками. Если кто-то взял в игру вещь, которая вдруг понадобилась ему, Артем, не задумываясь, вырвет ее, несмотря на протесты или плач. Он – именно тот ребенок, который с упоением может обзывать других детей, провоцируя на драку или слезы. И все чаще и чаще Артем становится отверженным: с ним не хотят садиться рядом на занятиях, идут жаловаться воспитателю, даже если он только-только подошел к играющим. «Он плохой, злой! – говорят про него дети. – Мы не хотим с ним дружить!».

Агрессивность: что это

Каждому интуитивно понятно, о чем идет речь, когда звучит слово «агрессивность». С научными определениями все не так просто: слова в них плетутся как кружева, сколь красивые, столь и непонятные для восприятия человека, не занимающегося психологией профессионально. Поэтому (да простят меня коллеги) я не буду приводить сложных дефиниций. Итак, *агрессивность можно определить как устойчивую черту личности, определяющую поведение, направленное на нанесение физического или психического вреда другому человеку или группе.*

Что это означает, когда речь идет о детях? Агрессивный ребенок всегда готов пустить в ход кулаки или злословие. Он как будто все время или нападает, или активно обороняется. Он похож на «сжатую пружину»: даже если кажется спокойным, через минуту все может оказаться совершенно по-другому.

Такой ребенок не только физически агрессивен к сверстникам. Он может проявить агрессию, выплеснув ее на вещи, принадлежащие другим. Как правило, такие дети несдержанны в речи: обзываются, говорят откровенные грубости, хамят. Даже в спокойные моменты они гораздо «холоднее» к сверстникам, к их успехам и радостям, редко уступают, стремятся отнять, а не попросить то, что им понравилось.

Сразу оговорюсь: агрессию *иногда* проявляют *все* дети. Как минимум – обороняются, размахивая кулачками или обзываясь в ответ. Могут и напасть, когда обидчик покусился на то, что очень и очень важно: порвал рисунок, сделанный для мамы, сломал любимую игрушку, сказал гадость про брата. Даже самый миролюбивый способен иногда полезть в драку! Но ключевое слово здесь «иногда». Если агрессивные действия становятся частыми и из-за них начинают страдать другие дети, вполне возможно, речь уже идет о том, что агрессивность становится чертой личности!

У детей, склонных к агрессии, отмечается одно интересное свойство самооценки⁶: наблюдается значительное расхождение между тем, как ребенок оценивает себя сам (высоко), и тем, какую оценку он ожидает от сверстников (гораздо более низкую). По мере того как формируется опыт общения ребенка, все более и более негативный, эта пропасть увеличивается. Именно в общении со сверстниками агрессивность ребенка проявляется в полной мере! Посмотрите, как ребенок общается в детском коллективе, и многое станет понятно.

«Другой» выступает для маленького агрессора прежде всего как конкурент, противник и даже... препятствие (почти неодушевленное) на пути к чему-то, чего очень хочется. Если говорить о коммуникативных навыках, то у агрессивных детей нередко с ними все в порядке! Они могут выстраивать и «мирные» линии общения, знают правила установления контакта

⁶ Смирнова Е. О. Общение дошкольника с взрослыми и сверстниками: Учебное пособие. – М., 2012.

и могут некоторое время его поддерживать. Но все равно срываются – как только другой окажется помехой на пути к чему-то. Взрослея, они продумывают стратегии тонкой мести, проявляя изобретательность.

Мини-тест: Он – агрессор?

Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Когда ваш ребенок находится среди сверстников, количество агрессивных действий (физических, вербальных или направленных на чужие предметы) исчисляется 3–4 и более действиями.
2. В конфликтной ситуации ребенок предпочитает бить, а не разговаривать.
3. Если ему нужен предмет, который находится у другого ребенка, он скорее будет отбирать его, вместо того чтобы попросить или предложить обмен.
4. Иногда вам кажется, что ему нравится, что от его действий другие дети плачут и страдают.
5. Его агрессивный ответ сильнее, чем то, что его спровоцировало.
6. Вы не понимаете, почему он действует так агрессивно, ведь правила поведения знает «назубок».
7. Предложите ребенку гипотетическую ситуацию: «Представь себе, что ты построил красивый самолет из конструктора, а кто-то его сломал. Что ты сделаешь?». Верно ли, что его ответ агрессивен («ударю, изобью, сломаю и ему что-нибудь»)?
8. Его рисунки часто наполняются агрессивными образами монстров, суперлюдей, хищников, которые имеют такие признаки, как шипы, клыки, когти, оружие.
9. Вы замечали, что ребенок как будто «не понимает», что его действия агрессивны. Если спросить, то он каждый раз готов объяснить, почему этот вариант был «единственно верным».
10. Вам кажется, что его агрессия – это способ привлечь к себе внимание.

Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема агрессивности. Пора действовать!

«Мирный атом»

Скорее всего, если ваш ребенок агрессивен, вы уже об этом знаете. И помог не только наш тест, но и информация, которая льется потоком из сада, школы, лагерей, кружков и секций.

Самое главное – не уподобляться страусу, который во что бы то ни стало старается не видеть проблемы. Вы можете помочь ребенку преодолеть его агрессивность и не дать ей закрепиться как черте характера.

Агрессивность – это очень активная черта. И если направить ее активность в нужном направлении, можно добиться хороших результатов! Компонент агрессивности необходим, чтобы человек мог постоять за себя, защитить близких. Агрессивность «отвечает» также и за смелость, за действия и решения. Но чтобы она стала преимуществом, ее нужно усмирить.

1. Начни с себя. Сколько раз мы уже об этом говорили, правда? Но когда речь идет об агрессивности, всегда возникает вопрос: где ребенок «подсмотрел» этот стереотип поведения?

И нередко оказывается, что у него есть папа, способный пнуть кошку на улице, мама, извергающая ругательства на продавца в магазине.

Никакие «проповеди» не возымеют эффекта, пока близкие ребенку люди ведут себя агрессивно по отношению друг к другу, а особенно к окружающим. Но как только поведение родителей становится более миролюбивыми, и ребенок начинает меняться как бы «сам собой»!

2. Долой физические наказания. Вы никогда не сможете объяснить ребенку, что нельзя бить других, если у вас в руках в это время находится ремень.

Агрессия – это применение силы. И ребенок будет ориентироваться в своем поведении на то, чтобы вести себя как «сильный». То есть – как человек с ремнем! Он вряд ли перестанет бить детей. Но при этом начнет их запугивать, чтобы его «преступление» не стало очевидным.

3. Образ другого. Помогите ребенку начать воспринимать других детей более миролюбиво, постепенно отказываясь от «образа врага». Но просто убеждать ребенка в том, что все к нему хорошо относятся и хотят дружить, – бесполезно, он не поверит!

Вы можете обращать внимание ребенка на те моменты в отношениях с другими детьми, когда к нему проявляли доброту, ласку, стремление помочь. Это поможет ему увидеть сверстников с дружественной стороны. А перестав их воспринимать как неприятелей, он научится себя вести более мирно.

4. Образ себя. Находите у ребенка даже самые малые проявления миролюбия. Акцентируйте на них внимание. Помните, что «агрессор» – это чаще всего роль, закрепившаяся за ним. Иначе говоря, и окружающие, и он сам привыкли думать о нем именно так. Но вы можете помочь ему «расшатать» столь печальное самовосприятие и постепенно утвердиться в новом образе!

5. Вся мощь искусства. Выбирайте книги, мультфильмы и фильмы про настоящую дружбу, взаимопомощь, выручку. Возможно, это даст ребенку понять, что другие люди вполне готовы быть добрыми, и далеко не все отношения таят опасности.

6. Обратитесь к специалисту. Без этого с проблемой справиться непросто. Ведь именно психолог поможет вам определить, с чем вы имеете дело. Один вариант, когда связаны агрессия и гиперактивность, и совсем другое, если причина в повышенной обидчивости, пережитой травме, «бесчувственности» или склонности к оппозиционному поведению.

Как правило, консультация психолога – это только начало, за ним следует индивидуальная или групповая работа по снижению агрессивности и практическому применению более миролюбивых стратегий общения.

История вторая: Обидчивый Вадим

Вадиму 8 лет, и более обидчивого ребенка трудно себе представить. Обиду у него может вызвать что угодно: хотел идти в паре с кем-то, а тот ему отказал; или ребята стали подшучивать друг над другом, а он принял это слишком близко к сердцу. Ребята в классе говорят, что даже девчонки не ревут так, как Вадим! То он начинает всхлипывать, то плачет громко и зло, сопровождая это ударами кулаков. А мальчишки в классе удивляются: ну как можно быть таким плаксой и все время обижаться?

Немного об обидчивости

Обида – это эмоциональная реакция человека, если он воспринимает нечто как несправедливость по отношению к себе, а также переживание, связанное с игнорированием или отвержением. Когда дети обижаются, это может выглядеть по-разному. Один, надув губы, демонстративно отворачивается и уходит. Другой громко плачет и кричит: «Ты плохой! Ты плохой!». Третий может перейти от слов к делу – начать, плача, бить обидчика. Иногда эмоциональное состояние ребенка может принять такие крайние формы, что он, громко плача и крича, может вырываться из рук взрослых, которые стараются его успокоить, и пытаться убежать, сам не понимая куда.

Обычные причины для детских обид таковы: не пригласили играть или не поддержали его предложение; сначала играли, а затем исключили из игры; не дали обещанную игрушку; стали обзывать, дразнить. И, наконец, последнее (но не по важности!) – кто-то обогнал, был более успешен, получил похвалу. Профессор Е. О. Смирнова пишет: «Обидчивые дети воспринимают успехи других как собственное унижение и игнорирование себя, а поэтому переживают и демонстрируют обиду».

Все дети иногда обижаются. Это не страшно, ведь *обида* относится к коммуникативным состояниям, лишь временно нарушающим общение. Но потенциал для продолжения контакта обязательно остается. Другое дело – *обидчивость*, когда ребенок демонстрирует привычную реакцию столь часто, что это начинает мешать его отношениям с другими детьми, «портит» его образ. Его болевая точка замечена, и, будьте уверены, найдутся те, кто будет на нее давить. И это лишь закрепит ситуацию.

Если у ребенка снижен «порог обидчивости», он готов интерпретировать все, что происходит с ним (или вокруг него), не в свою пользу. Когда ребенок обидчив, можно говорить о том, что его реакция не оправданна, слишком сильна, даже неадекватна. Если его сейчас не обижают, то он ждет, что его готовы обидеть.

Уже в 5—6-летнем возрасте ребенок вполне может рассуждать на эту тему, говоря: «Меня все обижают, у меня несчастная судьба». То есть в этом нежном образе обидчивость может настолько доминировать, что «цвета жизни» ребенка становятся депрессивных оттенков. И, как правило, ребенка, который пришел к таким выводам, невозможно переубедить, говоря, что «на самом деле все нормально, тебе только нужно меньше обижаться». Не работает!

Ребенок, который в обиде переходит к агрессии, затем объясняет это так: «Я хочу причинить ему боль. Чтобы ему было так же больно, как и мне!». Чем дальше, тем меньший ему нужен повод, чтобы обидеться, и тем сильнее он старается отомстить. Если не прекратить эту «гонку вооружений», ребенок все больше формируется как подозрительный человек, так и ищущий в действиях других «двойное дно» и тратящий свою жизнь на то, чтобы продумать (и воплотить!) планы мести.

Однако обида вовсе не обязательно связана с агрессивными проявлениями. Но всегда – с демонстративной реакцией: «Посмотрите, как я несчастен! Вот что ты со мной сделал! Ну-ка быстро исправляйся и сделай по-моему!».

Конечно, это говорит не сам ребенок, но весь его облик – да. Он желает вызвать чувство вины в обидчике и изменить ситуацию в свою пользу. Поэтому в обидчивости много от манипуляции.

Обидчивость способна отравить жизнь не только самого человека, но тех, кто его окружает и любит.

Мини-тест: Обидчивость – уже проблема?

Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Вам иногда кажется, что ребенок сильно зависим от похвалы и позитивной оценки своих действий.

2. Попросите ребенка рассказать о своих друзьях. Верно ли, что герой этого рассказа преимущественно он сам? То есть он рассказывает больше *не* об отличительных особенностях другого ребенка, а о том, что тот делает для него.

3. Вы замечали (или вам говорили), что ребенок будто сам инициирует ситуации, в которых может почувствовать себя «несчастливым» и обиженным.

4. Ваш ребенок считает, что его недооценивают и стараются обидеть «специально».

5. Он переживает обиду в ситуациях, когда успех другого ребенка больше.

6. Если другого ребенка хвалят, восхищаются его работой или ответом, ваш ребенок расстраивается настолько, что может заплакать или же бросает свою работу.

7. Любую критику в свой адрес он воспринимает в штыки, ему буквально «слова сказать нельзя».

8. Обиды он помнит очень долго. Может вспомнить небольшой случай через несколько месяцев или даже лет, рассказывая о нем так, как будто заново переживает.

9. Сразу заметно, когда он обижается, ведь он демонстрирует это всем видом.

10. Вам кажется, что ребенок использует свою обиду, чтобы добиться чего-то от окружающих людей.

Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема обидчивости. Пора действовать!

Полезный репертуар

Если ребенок привык реагировать обидой (как, впрочем, и агрессией) на то, что происходит с ним, то, начав разбирать ситуацию, можно увидеть любопытный момент. У таких детей крайне *малый репертуар возможных реакций*. Иначе говоря, они не знают, как можно отреагировать по-другому. Или знают, но не пробовали.

Почему? Потому что привычное как-то безопаснее, а новое таит в себе потенциальную опасность (не будет ли хуже?). Поэтому самая большая услуга, которую взрослые могут оказать обидчивому ребенку, – это расширить палитру его возможных реакций.

1. Отказ от обобщений. Часто от обидчивого ребенка можно услышать «Меня *все* обижают». Это называется генерализацией (обобщением). А любые обобщения нужно разбивать до той части, в которой они становятся конкретными.

В данном случае нужно уточнять: «Маша обижает? Нет? А Саша? А Даня? А Катя?» Называйте вначале тех, кто, скорее всего, ребенка не обижает. Таким образом, вы и он при-

дете к тому, что обижают не *все*, а *некоторые*. Привычка думать обобщениями плоха, так как она блокирует возможность действия. Если *все* против, то *всех* не победишь, а можно только попробовать спрятаться и убежать. Если же обидчики лишь некоторые, то с этим вполне можно что-то сделать!

2. Прямое обращение. Это то, что должно занять важное место в репертуаре реакций. Учите ребенка тому, что если кто-то говорит нечто, что его обижает, он должен прямо выразить свои чувства. Например: «Мне неприятно, когда ты так говоришь (так делаешь). Пожалуйста, не нужно... (обзывать, толкать, смеяться, отбирать)». Учите также, чтобы он сделал паузу и посмотрел на реакцию. С большой вероятностью другой ребенок откликнется и прекратит делать то, что могло обидеть. Этот способ помогает выйти из ситуации без обиды и при этом отстоять себя.

3. Игнорирование. Если прямое обращение не помогает, нужно иметь иные способы действия. Например, не замечать обидчика.

Дело в том, что обидчивые дети рано или поздно становятся мишенями для более активных и злых на язык сверстников. Говорить им «мне неприятно» не помогает, потому что именно этого они и добиваются. Поняв это, нужно действовать по-иному.

Например, попробовать запустить у себя в голове в полную громкость любимую песню, которая «заглушит» издевательства обидчика. Или представлять, что обидчика здесь нет (но не наоборот, иначе получится очередное бегство!).

Впрочем, игнорирование могут применять не все дети. Трудно бывает детям импульсивным, эмоциональным, невыдержанным. Они, пытаясь игнорировать, быстро срываются на крик или драку. Но чем старше ребенок, чем эффективнее он может применять этот метод.

4. Отговорки. Способ для дошколят и младших школьников. Да и в дальнейшем, только в более «отточенных», саркастических вариантах.

Итак, отговорки – это то, чем можно быстро и автоматически ответить, если тебя обижают словом. Например: «Кто так обзывается, тот сам так называется»; «Черная касса, ключ у меня, кто обзывается – сам на себя!»; «Шел крокодил, твое слово проглотил, а мое – оставил». Если есть прямое обзывательство, например: «Неумеха», нужно ответить: «Здравствуй, Неумеха, приятно познакомиться. А меня – Илья зовут».

5. «Трехшаговый метод». Если обида сочетается с агрессивными действиями, нужно научить ребенка трехшаговому методу по задержке физических реакций. Это подходит, если кто-то, по мнению ребенка, пытается вывести его из себя словами или действиями.

Первый шаг. Сказать: «Мне неприятно, что ты говоришь (или делаешь)». Говорить это нужно твердым тоном, без капризных «слабых» интонаций. Обязательно потренируйте это дома. Тон – это важно.

Второй шаг. Если нападки продолжаются, нужно сказать: «Мне неприятно. Если ты не прекратишь, я тебя ударю». Правда, по отношению к девочкам не подходит.

Третий шаг. Если обидчик продолжает, несмотря на предупреждение, можно его ударить.

При использовании этого метода агрессивных проявлений будет гораздо меньше. И ребенок научится сохранять относительное спокойствие.

6. Другие – интересны. Обидчивый ребенок слишком сконцентрирован на себе. Ему кажется, что все вокруг только и заняты тем, чтобы критически рассматривать его. Он будто окружен зеркалами со всех сторон: видит не других, а свои искаженные отражения.

Нужно развивать в нем настоящий интерес к другим детям. А для этого он должен их увидеть, узнать ближе. Договоритесь с воспитателем в саду или учителем в школе, пусть они дадут ребенку задание «создать портрет» кого-то из детей. Узнать, например, что тот ребенок любит из еды, какие мультики смотрит, чего боится, что ему не нравится. Сами задавайте больше личных вопросов про других детей вашему ребенку, переориентируя его

с позиции «что он может сделать для тебя». Когда он сможет увидеть в других личность, проблема обидчивости начнет уходить.

7. Мои успехи я могу оценить сам! Очень важно учить обидчивых детей самостоятельно оценивать свои достижения и гордиться ими. Ведь для обидчивого ребенка преувеличенно важны мнения других: если они позитивны, он радуется, если негативны или нечто просто не было замечено – он обижается.

Ребенку нужны собственные внутренние опоры. Этому следует учить даже в мелочах. Например, написал строчку букв. Пусть сам подчеркнет, какие буквы получились лучше всего, а какие – хуже. Выполнил работу, пусть скажет, какие ее элементы ему особенно удались. Используйте описательную похвалу: «Ты собрал много материала, сделал интересный доклад, отлично его оформил. Ты можешь собой гордиться!» (вместо «я тобой горжусь»). Все это способствует тому, чтобы уменьшить зависимость от чужого мнения и приобрести собственные внутренние опоры.

8. Найти способы вместе! Этот метод применим для детей любого возраста «обидчивости». Итак, ребенок каждый раз действует одинаково демонстративно, показывая обиду. Поговорите с ним о том, как еще можно было бы отреагировать, что сказать, сделать.

Напишите все предложенные им варианты без разбора. Конечно, среди них окажутся те, которые вам не понравятся, но не спешите критиковать. Затем припишите туда парочку своих. И... обсудите весь список. Пусть ребенок сам выберет, какие из вариантов ему кажутся наиболее удачными.

Далее вы можете разыграть эти ситуации с игрушками или просто «по ролям». Это поможет вашему ребенку потренироваться в новых навыках в безопасной для себя обстановке. И тем больше шансов, что в следующий раз он не станет обижаться, а поведет себя более эффективно!

История третья: Застенчивая Оля

Оленька – «беспроблемный» ребенок. Ей 6 лет, но в саду еще никто не слышал, чтобы она закричала, кого-то обидела или нарушила правила. Ее вообще «не видно, не слышно». Воспитатели, конечно, довольны. Для них тихое поведение – вовсе не проблема, а радость. Но Олю хвалят нечасто. Скорее, не замечают. Да и как ее заметишь – она все время где-то на заднем плане! На занятиях отмалчивается, в общих играх участвует редко, на празднике стихотворение забывает, даже если хорошо выучила. Друзей мало, ребята говорят «с ней неинтересно». Да и она особенно не старается наладить контакт. Так и ходит в сад тихой и незаметной...

Лики застенчивости

Застенчивость можно определить как *склонность человека в присутствии других людей испытывать чувство неловкости и скованности, боязливости и нерешительности*. Она начинает формироваться в дошкольном возрасте. Застенчивость, как и любое качество, имеет степени проявления. Она полезна, ведь она помогает нам соблюдать «рамки», контролировать себя. Дети тоже застенчивы в разной степени: один – только при первом контакте, другой – только со взрослыми, а третий – если нужно выступать перед «публикой». Но тотальные проявления застенчивости – уже серьезная помеха.

Помочь ребенку, не разобравшись в причинах возникновения застенчивости, будет невозможно. От чего же зависит, станет ли ребенок застенчивым или нет?

Первая предпосылка, внутренняя, – это *темперамент*, врожденные свойства работы нервной системы, неизменяемые, как цвет кожи или форма носа. Сейчас получены научные данные⁷ о том, что застенчивость имеет физиологические предпосылки. Больше подвержены развитию застенчивости меланхолики – представители «слабого» типа темперамента, который характеризуется неуравновешенностью реакций, склонностью к «застреванию» на негативных переживаниях. Второй в «группе риска» – темперамент флегматичный, уравновешенный, сильный, но малоподвижный по скорости психических процессов. Опыт неуспешности переживается дольше и сильнее. А вот сангвиники и холерики бывают стеснительными реже.

Вторая предпосылка, внешняя, – это *стиль*, в котором воспитывают ребенка. Иначе говоря, как родители общаются с ним, а также тот пример, который они подают ему, общаясь с другими. Именно в этом общении ребенок получает опыт неуспешности, снижается его самооценка и ощущение собственной значимости для окружающих.

Не менее важен *опыт, который он получает* – не только в семье, но и в социальном мире. Для чувствительного ребенка, внутренне предрасположенного к застенчивости, даже нескольких эпизодов неудачного общения может быть достаточно для закрепления позиции «лучше буду в стороне».

Застенчивых детей отличает повышенная чувствительность к оценке окружающих. Правда, вы уже где-то это слышали? Да-да, то же, что и с агрессивностью, и с обидчивостью! И снова общее: и в этом случае существует большой разрыв между тем, как ребенок оценивает себя, и тем, как, по его мнению, его оценивают окружающие. У застенчивых детей вполне высокая самооценка (а вовсе не заниженная, как принято думать). Но при этом *им не хватает социальной смелости*, и они боятся показать себя неумелыми или попасть в ситу-

⁷ Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб., 2010.

ацию, где будут выглядеть глупо. Им кажется, что окружающие постоянно их оценивают, но при этом хотят сохранить свое личностное пространство в неприкосновенности.

Важно то, что *застенчивость – определенная защитная реакция*. С этой точки зрения ее роль вполне позитивна: она не дает наступить «перегрузке», вовремя закрывая «клапан». Результат – ребенок отказывается от общения, которое для него более затратно, чем реакция избегания.

Мини-тест: Степень застенчивости

Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, то выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. В ситуации общения с незнакомым человеком ребенок явно испытывает напряженность, робость, внешнюю неуверенность.
2. В ситуации, когда внимание сконцентрировано на нем, он всеми силами старается переключить его с себя на что-то другое, уйти в тень.
3. Про него можно сказать – «слова не вытянешь». Он может быть заинтересованным слушателем, но если нужно что-то сказать, молчит.
4. В общении ребенок редко смотрит в глаза, чаще его взгляд упирается в пол.
5. Про него можно сказать «несамостоятельный», «нерешительный», «не уверенный в себе».
6. Он не идет на контакт по своей инициативе и уходит от контакта, если инициативу проявил кто-то другой.
7. Волнуется настолько, что видны внешние признаки: потеет, краснеет, дрожит, горбится, движения и поза скованные.
8. Для ребенка особенно трудны публичные выступления (даже ответы на уроке).
9. Робость ребенка проявляется даже в играх со сверстниками, особенно в том случае, если его роль будет заметна.
10. Для ребенка особенно сложно проявлять свои чувства и желания (или даже говорить о них).

Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема застенчивости. Вы можете помочь!

Поможем раскрепоститься!

Застенчивость – качество, над которым можно работать. С возрастом застенчивых людей становится все меньше, да и сами проявления застенчивости мягче и реже. Хотя, конечно, они не уходят совсем.

Но и в застенчивости есть потенциал! У этих людей небольшой, но очень крепкий круг общения. Они ценят каждого человека в нем, и для них на самом деле «дружба – понятие круглосуточное». Вступив в брак, они верны своему партнеру, стараются поддерживать и оберегать свой брак. И на работе они верны своей организации, основывая ее «костяк».

Таким образом, то, что могло мешать общению, становится как раз его основой! Но только в том случае, если сильные проявления застенчивости преодолены. А в этом вы вполне способны помочь.

1. Не навешивайте ярлык. Не спешите говорить «он застенчивый», особенно при ребенке. Он привыкнет думать о себе именно так, и изменить ситуацию будет непросто!

2. Позитивное самовосприятие и чувство значимости. Ребенок должен быть уверен, что очень важен для вас. Спрашивайте его мнение, советуйтесь, внимательно выслушивайте рассуждения.

Не отмахивайтесь от небольших достижений – рисунка или поделки, которую он принес вам показать, историй из жизни в саду и школе, где он чувствовал себя победителем.

3. Поддерживайте его самоуважение. Уважение родителей – основа самоуважения ребенка. Относитесь бережно и с почтением к нему самому и его желаниям, потребностям, чувствам.

4. Учите «отреагировать» обиды. Застенчивость поддерживается гнетом накопившихся обид. Если научить ребенка не хранить их внутри, многое изменится. Он должен знать, что вы всегда будете готовы его выслушать. А еще обиду можно нарисовать, вылепить, прокричать в подушку.

5. Учите его сотрудничеству с другими. Застенчивые люди не способны к сотрудничеству, а лишь к тому, чтобы «приклеиться». С самых малых лет учите ребенка договариваться с другими, находить общие решения, а не избегать общения.

6. Хвалите больше, критикуйте меньше. Основа крепкой самооценки закладывается путем позитивного подкрепления. Хвалите больше, отмечая самые небольшие достижения. Хвалите за действия, за активность. А вот критикуйте осторожно и не забывайте опираться при этом на его сильные качества.

7. Поощряйте активность. Дайте возможность ребенку действовать самостоятельно и принимать решения. Вы потом можете обсудить, была ли его стратегия удачна. Но позвольте ему получить опыт, пусть и негативный. Формируйте спокойное отношение к ошибкам: на них учатся и от них никто не застрахован.

История четвертая: Макар-выскачка

Макару 5 лет, и он замечен везде и всегда. Его просто невозможно «потерять из виду». Играет он шумно, используя много игрушек и пространства. Вовлекает в игру других ребят, которыми тут же начинает громко командовать. Часто нарушает правила, может ударить другого ребенка, чем особенно привлекает внимание взрослых. Но иногда бывает сосредоточен на занятиях, старается делать все как можно лучше – и снова получает внимание в виде похвалы. Если кто-то из детей начинает рассказывать о том, где побывал, или о каком-то достижении, Макар тут как тут: «А я тоже! Я тоже умею! Даже лучше, смотрите!» – отвлекает внимание на себя. Вот только в последнее время дети все больше стараются избегать Макара, жалуются воспитателю, даже если он просто подходит к ним.

Что такое демонстративность

Когда говорят или пишут о демонстративности ребенка, то самой главной чертой считают *потребность в признании*. Такой малыш привлекает внимание своей артистичностью: прекрасно вживается в роли, читает стихи, разыгрывает сценки даже просто так. Он, казалось бы, совершенно лишен смущения, выступая публично или оказываясь в центре внимания, – именно это ему больше всего и нравится. Он сам старается стать заметным: «А я! А я! Посмотрите, что я умею, что у меня есть!» – порой расталкивая на своем пути менее активных товарищей.

Для получения внимания ребенок действительно готов подключить все средства. Он может быть подчеркнуто примерным, но так, чтобы его «примерность» не осталась без внимания. Например, может сказать: «Я помог Ване, дал ему свои краски. Ведь именно так должны поступать настоящие друзья!»

Нередко такие примерные дети бывают любимчиками воспитателей и учителей, а еще... «серыми кардиналами» и ябедами. Они подмечают любое нарушение правил другим ребенком и подходят ко взрослому. В дошкольном возрасте – открыто требуя наказания (даже в том случае, если проступок не имел никакого отношения к нему самому). В школе – действуя более «тонко» и незаметно для сверстников. Конечно же, такое поведение не может долго оставаться в тайне и вызывает неприятие у других детей.

Демонстративному ребенку важнее «казаться», чем «быть». Его вполне устраивает, если на него обращено внимание, и не так важно, хвалят ли его за действительные заслуги, показные или же выдуманные. И даже если его ругают – ничего страшного. Главное – быть в центре внимания. То, что при этом он готов расталкивать других, дружеских чувств к нему не добавляет.

Демонстративность сочетается со склонностью ко лжи. Причем ребенок может лгать очень искусно, и тем «лучше», чем становится старше. Пока ребенок мал (4—8 лет), он рассказывает фантастические истории про свою силу, способности или приключения (например, про то, как капитан на корабле дал ему управлять штурвалом, притом что все лето отдыхал на даче). По мере взросления ребенка ложь прочно вплетается в его жизнь. Он добавляет привлекательные штрихи к своему портрету более осторожно, но ярко. И это – еще один камень преткновения в общении. Люди обычно не любят, когда им врут.

Еще одной особенностью демонстративных людей (и детей) является склонность *жалеть себя*. Они часто рассказывают о том, какие несправедливости они терпят от других, как те обижают их. Обидчивые дети, о которых шла речь выше, вполне могут быть демонстративны, и тогда обида превращается в целое представление. Наблюдать за этим тягостно, и если это происходит часто, то коммуникация нарушается.

Демонстративные дети могут проявлять свою натуру и в демонстративной агрессии, и в демонстративной обиде (часто это сочетается). Какими они не бывают, пожалуй, так это застенчивыми. С демонстративным ребенком очень непросто и детям, и взрослым.

Мини-тест: Ребенок-артист

Прочитайте утверждения и ответьте: «верно» или «не верно». Если бывает по-разному, выберите тот вариант, который проявляется чаще.

1. Ребенок пользуется любыми способами, чтобы получить внимание к себе.
2. Имея особенную игрушку или вещь, ребенок показывает ее сверстникам в основном для того, чтобы похвастаться.
3. Даже когда он совершает доброе дело, кажется, что это в основном для того, чтобы все заметили его «жест».
4. Общаясь с другими детьми, ребенок говорит преимущественно о себе, считает только свои желания важными, старается сконцентрировать на себе максимальное внимание.
5. Ребенок обесценивает сверстника, его деятельность или ее результат («ты не умеешь; ты хуже делаешь, чем я; у тебя некрасиво; ты неумеха и т. д.»).
6. В его речи доминируют сравнения (лучше/хуже и т. д.), и почти все они – в свою пользу.
7. Ребенок часто лжет и делает это очень умело.
8. Вам кажется, что признание окружающих ему необходимо, как воздух.
9. Его поведение и реакции кажутся преувеличенными, как на сцене.
10. Пожалуй, его можно было бы назвать эгоистичным и самолюбивым.

Чем больше раз вы согласились с приведенными утверждениями, тем больше вероятность, что у ребенка есть проблема демонстративности. Постараемся помочь?

Потребность во внимании – в мирное русло!

Демонстративный тип личности вовсе не плох. Эти люди прекрасно чувствуют себя в тех профессиях, которые связаны со взаимодействием.

Они достигают успеха как менеджеры, продавцы, поскольку обладают умением «почувствовать» клиента и предложить ему то, что нужно.

Если несколько приструнить демонстративность, то они вполне могут стать хорошими мужьями или женами, так как умеют приспосабливаться к партнеру.

Но необузданная демонстративность грозит закапыванием в собственную ложь, превращением повседневности в театральную сцену с преувеличенными драмами. Люди быстро устают от такого общения и желают «уйти из театра домой». Мало кому нравятся личности, которые только и занимаются самолюбованием. И никому не хочется быть «служителем божества».

Начиная работать над проблемой, нужно помнить, что демонстративность невозможно «убрать». Ее энергию можно лишь направить в нужное русло, и тогда из помехи она превратится в преимущество!

1. Артистизм – на сцену! Если уж ребенок жаждет внимания и признания, то лучший путь – выступления перед зрителями.

Театральный кружок, танцевальные и хоровые студии, а также индивидуальные, «красивые» виды спорта – все это для него!

2. Воображение – в творчество! Он мастер придумывания историй? Чтобы ложь не проникла в повседневность, нужно направить ее в творчество. Пусть придумывает истории, сказки. А вы – записывайте! Здесь есть и направленность, и признание. Тогда искушения врать будут гораздо меньше.

3. Похвала – за дело. Правильно хвалить демонстративного ребенка – задача непростая. Во-первых, это нужно делать за действительные заслуги. Например, за продукты творчества. Удачный рисунок можно повесить в домашнюю «картинную галерею», а стишок зачитать перед всеми за ужином.

Хвалить нужно также, называя позитивные черты характера. Например: «Так убрать на столе мог только очень *аккуратный* человек» или «Ты проявил *смелость*, не испугавшись собаки». Таким образом ребенок учится «быть», а не «казаться». А вот если он совершает хорошие поступки только из-за похвалы, если поступок для него ценен только тем, что его заметили, в этом случае похвала должна быть скупой.

4. Пресекайте ябедничество. Так как одним из средств «приближенности» ко взрослому может быть выбран именно этот стиль поведения, нужно объяснить ребенку его непродуктивность. Подберите сказку, мультфильм или историю из жизни по этому поводу.

Пусть он увидит, в каком неудачном положении оказывается герой, с которым никто не хочет дружить. Ограничьте ябедничество правилами: он может сказать о чужом проступке, если затея может быть опасной или совершается несправедливость, которую он сам предотвратит не в силах.

5. Позитивное внимание. Если ребенок демонстративно агрессивен или его поведение неприятно (кривляния, баловство в неподходящих ситуациях, нарочитая грубость), то это означает, что он почему-то *отчаялся получить позитивное внимание*. В этом случае нужно ловить буквально каждый момент, когда можно его похвалить за что-то хорошее. Нужно создавать ситуации, когда он сможет проявить себя с хорошей стороны. А вот привычно-плохое поведение по возможности нужно игнорировать.

Смысл – не дать главного, чего добивается ребенок: внимания, пусть и в виде окриков или замечаний. Если игнорировать невозможно, то ваша реакция должна быть как можно менее эмоциональной.

РЕЗЮМЕ: Все, что мешает

Перечисленные черты создают мозаику поведения, которое провоцирует трудности в общении с другими людьми – не только со сверстниками, но и со взрослыми (но об этом в другой книге!).

Складываясь из кусочков демонстративности, агрессивности, обидчивости и застенчивости, такое поведение мешает ребенку чувствовать себя уютно в мире отношений. В еще чем оно может проявляться?

Властность. В этом случае ребенок стремится к превосходству над другими, хочет быть главным, тем, кого слушают. В жизни качество властности (или доминантности) достаточно положительно. Ведь иначе не было бы руководителей и даже школьных учителей! Вот только дети с такими задатками часто проявляют свое качество наивно и слишком прямолинейно. Они даже могут ударить другого, чтобы заставить что-то сделать. Понятно, что это никому не нравится: «Что это ты мной командуешь?».

Рассмотрев в ребенке черты властной личности, нужно помочь ему развить их в социально приемлемом варианте: научить выслушивать других людей, активно объяснять свою точку зрения, предлагать варианты. Но при этом – оставаться в рамках приличий.

Конфликтность. Это качество включает в себя обидчивость, вспыльчивость и подозрительность. В этом случае ребенок не просто готов обидеться, но и ищет для этого поводы. А также он провоцирует противника на конфликт.

Он не может «тихо обижаться», обязательно происходит взрыв с руганью или дракой. Понятно, что такие вспышки, будучи частыми, вредят отношениям дружбы.

Конфликтные дети, как правило, нуждаются в помощи психолога, например, участии в групповых тренингах общения. Родители могут помочь, расширяя и отрабатывая новый, бесконфликтный репертуар поведения. И, конечно, замечая любые подвижки в этом направлении!

Отсутствие толерантности. Толерантность – это установка на уважительное или, по крайней мере, терпимое отношение к поведению, убеждениям, национальным и другим традициям, ценностям людей, которые отличаются от собственных. Отсутствие толерантности проявляется в насмешках над другими детьми, откровенных издевательствах над тем, кто не похож на тебя, отказе в общении и организация «групп ненависти». Объектом может быть ребенок другой национальности или тот, кто слишком... (толстый, худой, носатый, рыжий), а также вообще любой мальчик или девочка, выбранные объектом для такой направленной агрессии.

У ребенка с недостаточной толерантностью формируется взгляд на другого как на противника. И даже если с кем-то он пока в дружеских отношениях (например, они «дружат против кого-то»), то в любой момент все может измениться. Далеко не все готовы терпеть их злую иронию, поучения, как нужно или не нужно жить, нетерпимость к мнениям и индивидуальностям.

Отсутствием толерантности страдают все дети, которые не могут увидеть в другом человека, а видят лишь себя в его «зеркале». Родителям нужно работать в двух направлениях: во-первых, демонстрировать собой пример толерантности, а во-вторых, стараться показать ребенку, что другие люди интересны и ценны как раз тем, что они отличаются от него самого.

Позиция жертвы. Есть дети, которых постоянно выбирают объектами для насмешек или издевательства. Часто это как раз обидчивые дети: своим поведением они ярко показывают «сделай мне что-то и увидишь, как мне больно». Также в «группе риска» находятся застенчивые дети, которые не могут постоять за себя.

Вырастая, такие люди занимают ведомую позицию. Их все время обманывают какие-то мошенники; их добротой, временем и материальными благами пользуются все кому не лень. О полноценных отношениях речь не идет, хотя внешне может казаться, что вокруг много друзей.

Только работая над преодолением этих качеств, можно дать ребенку шанс на изменение ситуации. Он больше не должен быть жертвой!

Недостаток эмпатии. Эмпатия – это способность сострадать, понимать и принимать чувства другого человека. Она является основой для установления взаимопонимания. Ее присутствие в отношениях дарит людям чувство удовлетворенности, надежности и тепла.

Пожалуй, из всех рассмотренных типажей только застенчивые дети склонны к эмпатии. Остальные (агрессивные, обидчивые, демонстративные) страдают ее недостатком.

Говоря об обидчивых детях, педагоги очень удивляются: казалось бы, ребенок так глубоко переживает несправедливость в свой адрес, как он может быть настолько глух к окружающим?

А между тем (помните?) в «портрете популярного ребенка» главные краски как раз и связаны с его способностью к сопереживанию – как радости, так и грусти другого.

Эмпатия начинается с семьи: погладить маму, у которой разболелась голова; помочь бабушке; услышать, что кто-то устал, и поиграть самому; заметить, что домашнему питомцу нужен корм.

Что касается сверстников, то и тут можно направить ребенка на более внимательное отношение: «Когда Коля расстроился, что вы сделали, чтобы его поддержать?» или «Кто радовался с Катей, когда она победила в конкурсе?».

Родители могут помочь ребенку. Но речь идет не о том, чтобы исправить поведение, а о том, чтобы понять, какая именно *черта* (пока формирующаяся!) за ним стоит. Важно помнить, что каждая из черт не может быть однозначно вредной.

Во всех есть позитивный потенциал: где-то больше, а где-то меньше. Но рассмотреть его и взять за основу – вот что важно.

Заключение

От подмастерья к мастеру

Ну что же, вот и подходит к концу наш разговор об общении ребенка со сверстниками. Возможно, вы, прочитав эту книгу, поняли, что у вашего чада нет проблем в общении, а есть особенности (ведь все мы особенные!). Вы узнали о том, что происходит в сфере общения ребенка по мере того, как он взрослеет, и вооружились принципами, которые помогут вам идти в ногу с ним, вовремя предоставляя ему те опоры, в которых он нуждается.

А если вы поняли, что у ребенка действительно есть черты, которые все больше затрудняют его общение? В этом случае – действуйте, опираясь на предложенные в книге рекомендации. Но не забывайте: каждый случай индивидуален. Ребенок может демонстрировать конфликтные формы поведения по самым разным причинам. Понять их – вот что важно. Поэтому, если есть возможность, обратитесь к детскому психологу или психотерапевту. Если со специалистом будет найден контакт, изменения будут более быстрыми и эффективными.

Помните, самый главный потенциал в том, чтобы у вас и ребенка сохранялось взаимное доверие. Чтобы он знал: есть люди, которые его поддержат, к которым можно прийти за советом и которые не будут смеяться или осуждать. Тогда все трудности преодолимы. И хорошо, когда такими людьми являются родители. Успехов!