

## Нездоровая дружба

Подготовила воспитатель гр.№3 «Почемучки»

Гумбетова Р.А.

Дружба — важная часть жизни ребенка, но не все дружеские отношения будут одинаково хороши для него. Иногда неудачный выбор друзей может принести настоящий вред! Как распознать признаки нездоровой дружбы?



### Почему дружба важна?

«Маленькие дети далеко не всегда могут понять, как должны выглядеть здоровые дружеские отношения»

Любой человек, и взрослый, и ребенок, хочет чувствовать свою принадлежность к группе, особенно дети и подростки. Дружба помогает почувствовать связь с миром, положительно влияет на общее здоровье и благополучие. Близкие отношения помогают сформировать поддерживающую среду, в которой дети смогут развивать социальные компетенции и повышать самооценку. Например, у детей, не имеющих друзей в детстве, позже почти в три раза выше вероятность развития депрессии, тревожности и психосоматических жалоб, и в два раза выше вероятность высокого уровня агрессии, гиперактивности и невнимательности. Кроме того, дети, у которых есть близкий круг друзей, реже становятся жертвами буллинга.

## **Признаки здоровой дружбы:**

- Дети относятся друг к другу как равные
- Доверяют
- Уважают границы
- Радуются успехам
- Защищают друг друга, если есть необходимость
- Поддерживают и другие дружеские отношения

## **«Плохая» дружба**

Проблемы возникают, когда в дружбе начинают преобладать соперничество, агрессия, сплетни, интриги — это может привести к тому, что ребенок будет испытывать множество противоречивых эмоций.

Вот признаки, на которые важно обратить внимание

### **1. Дисбаланс власти**

Здоровая дружба предполагает сотрудничество и доброжелательность, а если вы замечаете, что друг вашего ребенка предпочитает всегда быть главным, диктует правила общения, прибегает к агрессии, чтобы получить желаемое — стоит задуматься. Хорошая, здоровая дружба всегда взаимна, а односторонние отношения, где только один из друзей прилагает усилия, иницирует игры, соглашается — это часто плохой знак. Иногда друг может быть слишком критичным или плохо отзываться о других, высмеивать их, или пойти еще дальше — принижать и высмеивать вашего ребенка в присутствии других людей, угрожать, что раскроет им какие-то его секреты. Присмотритесь к тому, как ребенок ведет себя, когда друг рядом, даже едва заметные изменения в выражении лица или поведении могут дать много информации о том, что ему неприятно или стыдно.

### **2. Слишком много «драмы»**

Выяснения отношений, ссоры, распространение слухов, эмоциональное манипулирование — тоже признаки нездоровой дружбы. Иногда дети все время спорят, ссорятся, а затем дуются, чтобы добиться своего, или друг вашего ребенка постоянно ревнует его к общению с другими, демонстративно обижается, требует утешений. В таком взаимодействии часто присутствует зависть — к новой игрушке, к достижениям, внешности, имуществу другого. Нездоровые дружеские отношения редко бывают поддерживающими и ободряющими, вместо того, чтобы радоваться успехам друг друга, дети конкурируют.

### 3. Вовлечение в социальную изоляцию

«Дружи только со мной, иначе я обижусь»: во многих случаях нездоровая дружба подразумевает социальное исключение ребенка из других групп детей: друг может требовать, чтобы ваш ребенок проводил время только с ним или чтобы он завершил дружбу с другими. «Одно из самых токсичных поведений в социальных кругах — это когда дети исключают других из группы и убеждают других исключить их». Если ребенок не соглашается, его друг может в качестве «наказания» обидеться, игнорировать, демонстративно прекратить общение.

### 4. Нарушение правил

Иногда друзья бывают совсем «не те»: дерутся, грубят, воруют, совершают рискованные поступки. Даже если ваш ребенок поначалу может не следовать за таким «проблемным» приятелем, постепенно он может попасть под это влияние — и тоже начать нарушать правила. Например, чтобы вызвать уважение такой компании, сократить дистанцию, не отличаться.

### Как помочь ребенку?

*Скорее всего, если вы начнете активно вмешиваться, ребенок будет сопротивляться, так что (если нет реальной опасности для здоровья), придется постепенно менять ситуацию.*

— Вы можете напрямую обсудить с ребенком свои опасения по поводу конкретного друга, помочь заметить и назвать то, что происходит: «Почему Миша так часто отнимает у тебя игрушки? Мне кажется, друзья так не поступают», «Как ты думаешь, почему Миша на тебя обижается? Ты не делаешь ничего плохого».

— Помогите ребенку наладить связи с другими: приглашайте в гости своих знакомых с детьми этого возраста, организуйте новые занятия, поддерживайте разные интересы ребенка. Со временем, с вашей помощью, у него точно появятся другие дружеские отношения.

— Расскажите о различиях между хорошим и плохим другом, в том числе о том, какие детали поведения могут быть предупреждающими знаками.

— Почитайте вместе книжки про дружбу и доброту, посмотрите мультсериалы про дружбу или команды супергероев, где показано, как выглядит взаимовыручка. Обсудите, что значит быть хорошим другом, как можно определить, что перед тобой не друг, а враг, как важно найти друзей, с которыми хорошо, которые поддерживают и помогают стать сильнее, как отстаивать свое мнение.

— Убедитесь, что в вашей собственной взрослой жизни преобладают здоровые отношения: вы общаетесь с друзьями, поддерживаете связи с близкими и цените их, можете обратиться друг к другу за помощью. Ребенок будет в любом случае брать с вас пример.

— В раннем и дошкольном возрасте ответственность за помощь в выборе друзей, безусловно, лежит на родителях, потому что малыши еще просто не могут справиться со сложными эмоциями. Однако по мере взросления, особенно ближе к подростковому возрасту, они вряд ли позволят вам принимать столь же активное участие в выборе друзей. Так что начинайте заранее: с раннего детства регулярно разговаривайте о том, как быть хорошим другом, что такое дружба, поддержка, как себя ведут друзья, какие конфликты у них происходят, как мириться. Таким образом, у ребенка к подростковому возрасту будет достаточно знаний и самоуважения, чтобы сделать разумный выбор.

1. Анна Кутявина «Я УЧУСЬ ДРУЖИТЬ»
2. «Свой среди своих : Как научить ребенка дружить» Филоненко Е.