

Проблема общения со сверстниками у подростка

Все родители испытывают тревогу и переживают за своих детей. В каждом периоде: дошкольном, младшем школьном и подростковом есть свои нюансы. Однако больше всего хлопот и опасений вызывает подростковый возраст. Мамы и папы хотят, чтобы у сына/дочери все шло как по маслу. Однако все дети разные: кто-то не создает проблем, кто-то в них постоянно влипает, а третьи вообще сидят тиши воды, ниже травы и не высовывают нос из дома. Во всех трех случаях родители стараются помочь наследнику/наследнице и направить на верный путь. Однако не всегда это удается сделать правильно.

Многих расстраивает тот факт, что подросток не умеет общаться со сверстниками. Мамы с папами понимают, что тинейджерам нужно занять свое место среди подростков, а также пройти путь и получить опыт дружбы, предательства и любви. Если подросток сторонится сверстников, то он может упустить этот этап.

Существует несколько причин почему сын/дочь в пубертатном периоде не хочет общаться со сверстниками. Родителям нужно прощупать почву и выяснить в чем причина отчуждения и сторонения ровесников. Только после этого можно подбирать способ работы с подростком.

Вот несколько поводов из-за которых подросток избегает коммуникации с одноклассниками:

- Первая причина может крыться в неудачном опыте общения с ровесниками. Может наследник/наследница делали первые шаги в общении, но они обернулись предательством и в результате ребенок разочаровывается в окружающие. Сын/дочь может и хотят пойти с кем-нибудь на контакт, но страх и ощущение недоверия останавливают их на этом пути.

- Вторая причина связана с застенчивостью сына/дочери. Не все дети от природы раскрепощены и общительны, есть и те, у кого на подкорке заложена стеснительность. Вероятнее всего подростки испытывают трудности при общении с другими ребятами из-за своей застенчивости. Они боятся быть отверженными или того, что их попытки наладить контакт будут неправильно восприняты. Тревога и страх препятствуют заводить друзей. Обычно стеснительные тинейджеры не знают, как подойти к одноклассникам и с чего начать разговор.



- Третья причина заключается в низкой потребности общения. Наследник/наследница может испытывать удовлетворение, умиротворение и душевное спокойствие, находясь наедине с собой и своими мыслями. Ему не хочется окружать себя ненужными людьми, а излишняя коммуникация с окружающими только нарушает

внутренний покой. Сын/дочь могут комфортно себя чувствовать в одиночестве, в своем мире, а проникновение других людей в их пространство нарушает личные границы подростка. Многие ошибочно думают, что застенчивость и интровертность это синонимы, но на деле все не так. Подросток-интроверт не испытывает проблем с коммуникацией, своих людей он всегда найдет, а вот посторонних людей в приближенный круг не подпустит близко. Родителям здесь важно понять, действительно ли подростку комфортно с собой или ребенок загнан в угол и одиночество — это вынужденная мера.

Проблема общения со сверстниками у тинейджера

К сожалению, не у всех детей и родителей складываются доверительные взаимоотношения. Не каждый ребенок подросткового возраста может разоткровенничаться с матерью или отцом и поделиться своими переживаниями. Многие сыновья/дочери умалчивают о своих проблемах, связанных с общением, поскольку боятся быть непонятыми и отвергнутыми. Переживающие родители, видя состояние ребенка, могут сами поинтересоваться как у него/нее дела, только постарайтесь быть ненавязчивыми. Если же наследник/наследница не привыкли делиться своими чувствами или просто решили умолчать о своих чувствах, то мамы с папами могут понаблюдать за подростком и его поведением.

Вот несколько рекомендаций родителям, которые помогут разговорить молчуна и узнать, с чем связаны проблемы с коммуникацией:

- Интересуйтесь делами сына/дочери. Ненавязчиво выведите, как дела в школе, что было нового, с кем общался ребенок, что нового у его друга/подруги;
- Наблюдайте за поведением наследника/наследницы. Смотрите за тем, как себя ведет ребенок, вернувшись со школы, кружков или секций. Часто ли он грустит, переписывается или созвониться ли с друзьями;
- Поговорите с учителями и тренерами. Педагоги в школе и тренера секций тоже могут внести ясность в ситуацию с коммуникацией. Узнайте у них, чем ребенок занят на перемене или во время отдыха, общается ли он с одноклассниками/сверстниками или сидит в сторонке в одиночестве;
- Прислушивайтесь к себе и присматривайтесь к сыну/дочери. Действительно ли ребенок испытывает трудности при коммуникации с другими детьми и нуждается в помощи? Может сыну/дочери комфортно находиться в одиночестве и им не нужен большой круг общения? Смотрите за реакциями наследников и уже исходя из этого можно делать какие-то выводы и принимать решения.

Если родители замечают, что подросток испытывает трудности в коммуникации с одноклассниками и эта тема вызывает у него эмоции (грусть, отчаяние, раздражение или злость), то может потребоваться помощь квалифицированного психолога. Специалист постарается найти общий язык с подростком и выведает, что его гложет и от чего возникают проблемы с коммуникацией.

Как помочь ребенку завести новые знакомства?

Материнское и отцовское сердце не проведешь. Если взрослые включены в процесс воспитания и хорошо знают своего ребенка, то их сложно обмануть. Подростки хоть и натягивают улыбку, приходя домой, но по их потухшим глазам все сразу становится понятно. Если ваш наследник в подростковом возрасте не обзавелся шумной компанией или хотя бы парой тройкой друзей, то вы можете косвенно вмешаться в этот процесс.

Мы ни в коем случае не предлагаем навязывать круг общения подростку, а направить его для самостоятельного поиска единомышленников. Родители могут поспособствовать этому делу, а вот как это сделать мы сейчас расскажем:

- Запишите сына/дочь в секцию или кружок по интересам;

Если ваш ребенок заядлый домосед и кроме школы и дома не выходит в люди, то попробуйте расширить его круг общения - запишите в секцию.

При выборе кружка нужно опираться на хобби или увлечение подростка. Ребенок любит смотреть футбол? Ну вот вы и нашли точки соприкосновения. Внешкольным занятием может стать спортивная секция, лучше отдавать предпочтения командным видам спорта, а не одиночным. Любит химичить и экспериментировать, так у вас растет будущий ученый. Научный клуб вам в помощь. Подойдет любая организация, где подросток сможет найти себе единомышленников и завести новые знакомства. Если завяжется коммуникация, то дальше уже пойдет общения на разные отвлеченные темы. Кто знает, может именно там и завяжется настоящая дружба. Если ваш ребенок ничем не увлечен, кроме как палятся сутками на пролет в монитор, не переживайте можно его в клуб робототехники или найти клуб таких же поклонников виртуальных игр. Главное, чтобы тинейджер чувствовал себя как рыба в воде.

- Определите формат социализации;

Не все взрослые могут словесно сказать все, что думают. Некоторым проще выразить свои мысли в письме. Тоже самое и с подростками, особенно сейчас в эпоху социальных сетей. Если ваш ребенок робеет при виде знакомого и не может связать двух слов, то не говорит о каких-либо отклонениях. Возможно ему проще отправить сообщение в текстовом формате. Определите удобный для него формат коммуникации и пусть попробует общаться так, как ему комфортнее.

Социализацию и коммуникацию можно развивать, поэтому чаще разговаривайте с тинейджером на отвлеченные темы, а не только про выполненную «домашку» и уборку комнаты. Позовите пить чай и заведите разговор. Непринужденные разговоры с родителями помогут подростку наладить навык общения со сверстниками. Социализация закладывается еще в детстве. Сначала сын/дочь знакомится с родителями, потом с бабушками/дедушками, позже другими родственниками. Мама с папой выводят его в свет, посещают общественные места, детские площадки и

просто отправляются всей дружной семьей в гости, а потом идет садик, школа и по накатанной. Если же этой социализации не сложилось, то ее можно наладить уже в подростковом возрасте.

- Научите ребенка принимать себя таким, какой он есть;

На словах все звучит легко и просто, а на деле все сложнее. Сына и дочь нужно воспитать уверенными личностями и знающими себе цену. Обычно в подростковом возрасте дети стараются подражать своим кумирам или же прогибаются под своих друзей. Перенимают повадки, манеру общения и стиль одежды. В это период нужно донести до тинейджера, что каждый человек индивидуален и уникален, и не обязательно следовать во всем за своими друзьями.

Если сын/дочь постоянно подстраивается под друзей и во всем старается им подражать и копировать, то нужно объяснить о принятии себя и самовыражении. Лучше найти друга/подругу, которая будет принимать тинейджера таким какой он есть, ничего не меняя и не добавляя.

- Расскажите, какую ценность несет дружба;

Дружба для человека важна и нужна, но иногда дети в погоне за новыми крутыми друзьями забывают о старых проверенных френдов. Объясните сыну/дочери, что важно не количество, а качество. Вспомните старую добрую поговорку: “Старый друг лучше новых двух”. Старый проверенный временем и поступками друг куда ценнее новых эмоций от малознакомых людей. Вы можете на примере своих взаимоотношений с друзьями показать ценность дружбы или взять за основу героев фильмов или персонажей книг.

- Укрепите связь родители и дети;

В подростковом возрасте дети неохотно идут на контакт с матерями и отцами, но наладить отношения все же нужно. Если вы сейчас не установите контакт, то и в будущем вам будет тяжело даваться общение с родным наследником. Вы не должны заменять сыну/дочери друга, но он/она должны понимать, что могут на вас положиться. Если ваш сын/дочь испытывают трудности с общением, то с этим вопросом может не боясь подойти к маме или папе. Невзначай напоминайте подростку, что у него есть на кого положиться. Родители всегда рядом и готовы выслушать, обсудить и помочь. Удостоверьтесь в том, что тинейджер знает, что может на вас положиться, получить поддержку, понимание и родительскую любовь.

- Не торопитесь осуждать.

Иногда мамы с папами не замечают, как нарушают личные границы подростка своими замечаниями по поводу выбора друзей. У вас их кто-нибудь спрашивал? Понятно, что вы не хотите, чтобы сын/дочь попали в дурную компанию. Если ваш сын ведет себя адекватно, его поведение и повадки особо не поменялись после новых знакомств, то не нужно переживать. Главное, что ребенок испытывает положительные эмоции от общения и при этом нет никакого негативного влияния.

Родителям подростков приходится нелегко. В этот период возникает множество сложностей и опасений. У одних мам и пап возникают страхи,

чтобы ребенок не связался с плохой компанией, у других, чтобы не пристрастился к вредным привычкам, третьи опасаются буллинга, четвертые тревожатся из-за социальной жизни подростков. Всех родителей можно понять, поскольку вовремя не заметив проблему, можно упустить ребенка и его жизнь пойдет по накатанной вниз. Надеемся, что наши рекомендации помогут вам наладить взаимоотношения с сыном/дочерью и направят вас в нужное русло. Будем рады, если наши советы будут для вас полезны, и вы сможете тинейджеру выстроить общение со сверстниками. Помните, что иногда мы, родители, сами нагнетаем обстановку, но, иногда, отпустив ситуацию, решение находится само собой. Желаем вам взаимопонимания с подростками и легко пережить пубертатный период своих детей.

Упражнение «Друзья»

Обсудите с ребёнком, что значит быть хорошим другом и какими качествами надо обладать для этого. Во время беседы старайтесь установить контакт и вызвать интерес у ребёнка.

На рабочий лист выписать:

1. Настоящий друг всегда...
2. Настоящий друг никогда...
3. Я бы хотел, чтобы мой друг...
4. Я всегда бы мог сказать своему другу...
5. Я – хороший друг, потому что...