

Оглавление

	Введение	5
1	Связь между уверенностью в себе и дружбой	9
2	Как развить у ребенка уверенность в себе	31
3	Как быть хорошим другом	53
4	Воспитывайте у ребенка уверенность в своих силах	77
5	Как преодолеть трудности в отношениях между друзьями	99
6	Как распознать забияк, задира и справиться с ними	119
7	Как помочь ребенку восстановить уверенность в себе после кризиса	135
8	Вопросы, которые волнуют родителей	155

Моя мать постоянно твердила: «Нет лучшего друга, чем старый друг», и я не раз убеждалась в правоте этих слов! Я прекрасно помню свой первый день в начальной школе, когда, опечаленная разлукой с матерью, я подняла глаза и увидела дружелюбное, улыбающееся лицо пятилетней девочки, которая произнесла: «Не волнуйся, я о тебе позабочусь». Она осталась верна своему слову и сегодня является моим самым давним другом — мы настолько близки, что я воспринимаю ее как члена моей семьи.

В средней школе я получала удовольствие от общения с пятью хорошими друзьями, и хотя мы выбрали довольно разные пути в жизни, мы до сих пор постоянно общаемся. Очень важно поддерживать близкие отношения с людьми, которые знают вас со школьной скамьи, которые вместе с вами преодолевали трудности переходного возраста, помогали справляться с семейными кризисами, были свидетелями вашей первой влюбленности, помогали вам в выборе одежды, прически, подготовке к свадьбе, давали советы по уходу за ребенком и так далее. Эти люди знают вас лучше, чем все остальные, и если ваши воспоминания о событиях, встречах или местах, где вы побывали, слегка исказятся, они помогут вам посмотреть на происходящее под правильным углом.

Друзья, с которыми мы познакомились в детстве, могут оказать очень существенное влияние на нашу жизнь, одарив нас чувством уверенности и безопасности, которое будет сопровождать нас долгие годы. Это в

свою очередь будет побуждать нас знакомиться с новыми людьми, что непременно повысит нашу самооценку и не оставит времени для скуки. Чтобы быть хорошими друзьями, мы также должны уметь делиться, думать о других и быть демократичными — все эти качества сослужат нам добрую службу, в каких бы жизненных ситуациях мы ни оказались.

Но как мы можем гарантировать, что наши дети будут иметь достаточно высокую самооценку, чтобы познакомиться и подружиться с ровесниками? Можем ли мы контролировать, с кем они вступают в дружеские отношения? А если нам кажется, что один из друзей оказывает плохое влияние на нашего ребенка? Возможно, вы замечаете, как из-за повышенной стеснительности ваш сын или дочь остаются в одиночестве и чувствуют себя незащищенными.

Воспитание часто бывает сопряжено с многочисленными сомнениями, и мы нередко задумываемся над тем, правильно ли мы поступаем и не сбились ли с пути. И наши сомнения только обостряются, когда речь заходит о повышении самооценки детей и оказании им помощи в поисках друзей. В этой книге вы найдете много разумных советов, благодаря которым научитесь побуждать ребенка к новым знакомствам, поможете ему сохранять старых друзей и знакомиться с новыми. Кроме того, в вашем распоряжении будут методики, позволяющие быстро справиться с кризисом уверенности в себе и скорректировать нежелательное поведение (если вы заметили его на ранней стадии). В книге также описываются более долгосрочные стратегии формирования у детей высокой самооценки и поощрения их независимости.

Чтобы вырастить гармонично развитых детей, недостаточно только учить их хорошему и оберегать от плохого — нужно еще прививать им чувство гражданского долга, общности, ответственности и уважения к

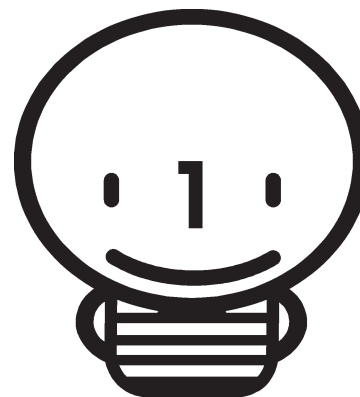


Давай дружить! Как научить ребёнка заводить друзей

другим. Благодаря этим качествам они смогут приобрести верных друзей, которые скрасят их жизнь, как скрасили и мою.

Хилари Перейра

Примечание автора: в своей книге я говорю о детях то в мужском роде, то в женском. Это позволяет мне избегать неуклюжих конструкций, вроде «ему/ей», «его/ее», «он/она». Там, где совет больше касается мальчиков или девочек, я постаралась отразить это в тексте. По той же причине я чаще употребляю слово «мама», хотя в большинстве случаев его можно заменить на «папу».



**Связь между
уверенностью в себе
и дружбой**



с уважением относиться к другим. Вот почему дружба и уверенность идут рука об руку.

Никто не рождается с уверенностью в себе; уверенность — это то, чему необходимо учиться, и ребенок приобретает это ценное качество, когда чувствует, что его любят, уважают и считаются с его мнением.

Представьте себе ситуацию: на вечеринке, где вы ни с кем не знакомы, вам говорят, что, прежде чем уйти, вы должны найти хотя бы одного нового друга. Если вы испытываете дефицит уверенности в себе, такое предложение может сразу же вызвать у вас чувство дискомфорта, или же вы со всех ног устремитесь оттуда прочь.

Тем не менее именно этого мы иногда требуем от своих маленьких детей. Конечно, в раннем возрасте мальчики и девочки довольно раскованны и не страдают повышенной рефлексией, поэтому в подобных ситуациях они чувствуют себя более свободно. Но если ребенка никогда не учили завязывать знакомства, то, попав в комнату, где находятся дети, которых он не знает, малыш может быть обескуражен не меньше, чем взрослый человек.

Чтобы вступить в контакт с незнакомцем, вы должны обладать чувством собственного достоинства. Что касается младенцев и маленьких детей, то за развитие этого чувства отвечают родители. Самооценка связана с образом своего «я» — тем, каким мы сами себя представляем. Этот образ в значительной степени создается на основе раннего опыта, окружения, семьи; на его формирование оказывают влияние учителя, общество и друзья. В обязанность родителей входит контроль над внешними факторами, поощрение полезных и устранение вредных влияний. Если младенец или ребенок чувствует безопасность и уверенность в себе, он сможет

НАСКОЛЬКО ВАЖНО БЫТЬ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ?

Всем нам крайне важно чувствовать, что нас любят, уважают и принимают такими, какие мы есть. Эти чувства служат одними из сильнейших мотивирующих факторов и в значительной степени определяют уверенность в себе. Однако для детей самым убедительным является чувство одобрения, вот почему так важно, чтобы мы поощряли своих малышей и хвалили их за все хорошее, что они делают.

Вспомните, как вы учились чему-то новому — например, ездить на велосипеде или правильно держать ручку. Не испытывали ли вы поначалу волнения? Тот, кто вас учил, уменьшал это чувство или, наоборот, усиливал его? Если вам говорили что-то вроде: «Не так. Перестань. Куда ты смотришь?», то, скорее всего, ваша уверенность в своих силах ослабевала и вы испытывали чувство удрученности. Однако если вы слышали: «Отлично, для первого раза просто здорово! Теперь давай попробуем еще раз», то, очевидно, вам казалось, что вы действительно это можете.

Уверенность в себе — отличный двигатель, который заставляет вас продвигаться вперед и постоянно добиваться все больших успехов, чем бы вы ни занимались. Один воспитатель отметил, что уверенный в себе ребенок «сохранит любопытство и желание учиться, и когда



Давай дружить! Как научить ребёнка заводить друзей

перед ним встанет новая задача, он с готовностью за нее возьмется». Важный стимул к началу общения — это ожидание того, что вы понравитесь другому человеку и он с одобрением отнесется к вам. В конце концов, если вы чувствуете себя заслуживающим любви и уважения, то почему незнакомец должен отнестись к вам иначе? Конечно, не со всеми удастся подружиться. А когда вас отвергают, то это неизбежно сказывается на самооценке. Но если вы не боитесь неудачи и предпримете еще одну попытку подружиться, то у вас все должно получиться.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ИМЕТЬ ДРУЗЕЙ?

Дружба, особенно если она длится долго, в любом возрасте представляет собой жизнеутверждающий опыт и свидетельствует об одобрении нас другими людьми. Для детей она является еще одним источником одобрения и утверждения их ценности, помимо безусловной любви родителей, поэтому ее значение очень велико. Иногда друзья вашего ребенка смогут сделать его действительно счастливым или, наоборот, повергнуть в уныние. Однако, как бы то ни было, за советом или обратной связью он обратится именно к ним, потому что как раз с ними он ассоциирует себя прежде всего.

Доказано, что друзья оказывают огромное влияние на самоуважение ребенка и вместе с этим предоставляют ему мерил, на основе которых он себя оценивает. Ребенок может сравнивать себя со своими ровесниками, делиться с ними радостями и печалью, учиться соперничать и строить товарищеские отношения.

Одно долгосрочное международное исследование, опубликованное в 1998 году, показало, что дети в возрасте 11 лет, которые имели хотя бы одного близкого друга,

1. Связь между уверенностью в себе и дружбой



когда становились взрослыми, обладали более высокой самооценкой, чем остальные. Кроме того, они были меньше подвержены депрессии.

Для дошколят друзья выполняют несколько важных функций: они придают ребенку чувство безопасности, когда он попадает в незнакомую обстановку — например, в детском саду. Они становятся компаньонами и товарищами по играм или даже лидерами, на которых можно равняться. Друзья открывают перед ребенком двери в социум и обостряют чувство независимости от родителей, что совершенно необходимо. Конечно, ваш маленький ребенок не сможет оценить или понять всю важность дружбы, но он, безусловно, ее почувствует. Если его лучший друг или группа друзей вдруг отвергают ребенка, что нередко случается, особенно в младшем школьном возрасте, то он может почувствовать себя никому ненужным и какое-то время будет лишен мотивации. Однако, если его связь с друзьями крепкая или если его принимают в новую группу, он почувствует себя счастливее, увереннее в себе и с охотой будет браться за все новое.

К моменту поступления в школу ребенок уже будет знать, как развиваются и трансформируются дружеские отношения, но это не значит, что теперь ему станет проще. Возможно, теперь он лучше подготовлен и может немного спокойнее относиться к негативным событиям, происходящим в его окружении, но он все равно очень сильно зависит от мнения других, и в первую очередь своих сверстников. Его успеваемость в школе и удовлетворенность жизнью могут понизиться, если произойдет что-то неприятное. Все это связано с еще одной функцией, которую выполняет дружба: ребенок может сравнивать себя с другими и наоборот, причем это сравнение может быть как в его пользу, так и в пользу других. (Советы о том, как помочь ребенку разобраться



Давай дружить! Как научить ребёнка заводить друзей

в некоторых проблемах и справиться с хулиганством, вы найдете в следующих главах).

То, насколько сильно дружеские отношения могут повысить самооценку ребенка, зависит от их прочности. Свой вклад в это вносит и родительское одобрение. Мама и папа делают это с радостью, если видят, что данная социальная группа соответствует их представлениям об идеальных друзьях. Однако, если новые друзья не вызывают у родителей особой симпатии, с одобрением возникнут проблемы.

Почему нужны друзья?

Вот четыре главные функции, которые выполняют друзья:

- Они позволяют детям приобретать социальные навыки, необходимые для построения длительных отношений. К таким навыкам относятся сотрудничество и взаимность.
- Они снабжают ребенка важными эмоциональными ресурсами, вызывают у него чувство радости и комфорта.
- Дети получают контекст, помогающий им больше узнавать о себе и других.
- Дружба в ранние годы обеспечивает детей моделью для формирования отношений в дальнейшем.

Всегда помните о том, что детство — это время, отличающееся большим числом изменений как на эмоциональном, так и на физическом уровне. Дети растут, нередко меняют школы, переезжают на новое место жительства. Они переживают успехи и неудачи в школе: например, отлично пишут сочинения, но их не принимают в спортивную команду. Дети, у которых есть верные друзья, легче справляются с неудачами и в целом демонстрируют лучшие результаты. Они подобны кораблю, вставшему на якорь: штормы не обходят их стороной, но благодаря поддержке друзей дети не чувствуют себя несчастными.

1. Связь между уверенностью в себе и дружбой



ЗНАЧЕНИЕ ДРУЖБЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

В раннем возрасте для ребенка важнее всего не столько конкретные друзья, сколько его принадлежность к коллективу — чувство, которое положительным образом сказывается на уверенности в себе. Иногда ребенок может взять кого-то себе в «друзья» только потому, что у того есть интересная игрушка! До возраста трех лет дети обычно крайне эгоцентричны — чувства и состояние других их практически не волнуют. Даже после того, как им исполнится три года, может понадобиться несколько месяцев или даже лет на то, чтобы они поняли: интересы и требования других также следует принимать во внимание. Так что не ожидайте от малышек слишком многого: их эгоизм — совершенно нормальная стадия развития (и давайте говорить откровенно — некоторые люди остаются на этой стадии всю свою жизнь!).

Не стоит сильно переживать, если ваш ребенок вдруг поссорился с товарищем по играм в песочнице и тот ушел от него или же вы сами потеряли интерес к маме ребенка, с которым общался ваш малыш. В этом возрасте дети склонны учитывать только свои интересы, поэтому каждый второй ребенок в кругу друзей вашего малыша обречен на замену. Что же касается отношений между матерями, то они зачастую основаны на приобретении совместного опыта и, как правило, быстро изживают себя, как только женщины становятся более опытными в вопросах материнства.

Первые попытки общения вашего малыша со сверстниками не менее важны для его личностного развития, чем та крепкая дружба, которая появится, когда он станет старше.

В возрасте 3–5 лет ребенок по-прежнему непостоянен в своих привязанностях. Легко приобретая новых



друзей, он без сожаления расстается со «старыми». Это вполне естественно, учитывая, что детям в этом возрасте свойственно изучать друг друга и заводить дружбу с теми, кто больше всего им подходит. Не удивляйтесь, если узнаете, что ваш ребенок крепко подружился с малышом, который представляет собой полную его «противоположность». Это обычное явление. В то время как одни дети стремятся дружить с теми, кто мыслит, чувствует и поступает так, как они, то другие испытывают симпатию к тем, кто проявляет личные качества, которыми сами не обладают. Исследования показали, что девочки в этом возрасте склонны к формированию более сплоченных групп, чем мальчики того же возраста, которые, в свою очередь, стремятся расширить круг друзей и часто объединяются в произвольно сформировавшиеся группы.

По достижении младшего школьного возраста у многих детей уже сформированы крепкие дружеские привязанности, которые они пронесут через все школьные годы. В этот период дети, как правило, перестают экспериментировать с выбором подходящего им друга, поскольку теперь у них появляется потребность в продолжительной дружбе. Взаимоотношения, особенно между девочками, начинают играть ключевую роль в их видении самих себя; их самооценка все чаще и чаще начинает зависеть не от слов родителей, а от мнения подруг. Согласно исследованиям ученых, неслучайно именно в этом возрасте (около восьми лет) у девочек появляется гормональная активность, а у мальчиков ее можно наблюдать, начиная с 13 лет.

У обоих полов этот период, как правило, ключевым становится так называемое мнение толпы, которое проявляется во всеобщем следовании определенным веяниям СМИ. У детей может возникнуть массовый интерес к известному футбольному клубу, к популярному телеканалу или супергерою. В этом возрасте дети



склонны общаться на своем «зашифрованном» языке, который создается внутри определенной группы с целью обеспечить ее обособленность и не допустить в нее круг людей извне, в том числе и вас.

Отличительная черта этого возрастного периода — появление неуверенности в себе: дети становятся более уязвимыми, опасаясь быть отвергнутыми «толпой» за свои взгляды и представления. Вы можете предотвратить это, поощряя в ребенке стремление отстаивать собственное мнение и проявлять индивидуальность, или хотя бы смягчить «удар», если кризис уже наступил (об этом подробно рассказано в главе 4).

Седьмой год обучения в школе является весьма продуктивным в формировании прочных дружеских отношений между детьми. Это период, когда ребенок переходит из начальной школы в среднюю и теперь его больше волнует не процесс обучения, а то, с кем он дальше будет учиться.

Этот этап влечет за собой огромные перемены, в том числе и эмоциональный «всплеск», который наблюдается как у мальчиков, так и у девочек. Адаптироваться к новым условиям ребенку поможет друг. Как раз в это время у подростка много возможностей приобрести новых друзей. Именно здесь может пригодиться ваш совет в выборе друга. Определите с ребенком качества, присущие настоящему другу, — умение сопереживать, доброта, великодушие и т. д., обсудите их и предложите руководствоваться ими, когда он будет выбирать себе друга. Вы также обязаны объяснить ребенку, как он должен относиться к учителю. Это особенно важно сейчас, когда ваше участие в школьной жизни ребенка уже не такое активное, каким было раньше в начальной школе. Педагогам также необходима ваша помощь, так как именно вы можете рассказать о своих наблюдениях за поведением и переживаниями своего ребенка.



ВЗАИМООТНОШЕНИЯ И УВЕРЕННОСТЬ С МЛАДЕНЧЕСТВА ДО 11-ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

Давайте рассмотрим, как у детей формируется отношение к себе и к окружающим людям на протяжении всего детства.

6 месяцев	Малыш устанавливает постоянный зрительный контакт с тем, кто находится рядом, улыбается и лепечет, предпринимая первые попытки общения со взрослым.
12 месяцев	Ребенок предпочитает общаться со знакомыми людьми, у него начинает проявляться интерес к другим детям.
2 года	Возрастает потребность во внимании со стороны взрослого; ребенок начинает ревностно охранять свои вещи и игрушки.
5 лет	У ребенка наблюдается все больший интерес к занятиям других детей, он начинает участвовать в простых играх со сверстниками, а также проявлять нежные чувства к своим братьям и сестрам.
8 лет	Ребенок заводит постоянных друзей, при этом со сверстниками общается избирательно; начинает ставить родительский авторитет под сомнение, если не сделал этого еще раньше.
9—11 лет	Ребенок проводит большую часть времени с друзьями; активно участвует в играх и работе в команде; начинает проявлять интерес к противоположному полу.

КАК С ВОЗРАСТОМ МЕНЯЕТСЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ДРУЖБЕ

Дружба может выражаться в различных формах. Это объясняется разнообразием внешних факторов, влияющих на характер и личностные особенности ребенка.



Ниже приведены данные некоторых общих наблюдений исследователей, педагогов и родителей, свидетельствующие о том, как с возрастом меняются модели поведения детей при их взаимодействии друг с другом. Малыши, например, часто используют дружбу как «способ получения уступок». «Я буду твоим лучшим другом, если ты...», «Мы не будем с тобой играть, пока ты не...», «Я все про тебя расскажу, если ты не...» и т. д. Такого рода фразы можно часто услышать от детей дошкольного и младшего школьного возраста. Это только эмоциональное воздействие, но ни в коем случае не преднамеренное! Дети, особенно с ярко выраженными лидерскими качествами, используют его, чтобы управлять сверстниками, навязывая им определенную модель поведения. В этом возрасте большинство детей не способны идти своим путем, отстаивая собственные убеждения, особенно когда последние противоречат убеждениям их сверстников.

Уверенность также играет здесь немаловажную роль: ребенок, диктующий условия, производит впечатление более уверенного в себе, чем тот, кто на них соглашается. Хотя часто бывает и наоборот: тот, кто диктует условия, хочет лишь убедиться, что его мнение достаточно важно для того, чтобы были выполнены любые его требования. Тот ребенок, который соглашается на эти требования, может быть достаточно уверен в себе, чтобы на время отказаться от собственных убеждений.

Постарайтесь найти время, чтобы обсудить эти вопросы со своим ребенком. В доверительной беседе расскажите ему о том, каким сильным может быть влияние друзей. Положительным аспектом здесь, безусловно, будет то, что ваш ребенок научится правильно воспринимать влияние товарищей, не отказываясь при этом от собственных убеждений, даже если его будут вынуждать это сделать.