**Как научить детей дружить: советы психолога**

Дружба – это взаимная привязанность, духовная близость и поддержка. Чем больше у нас надежных дружеских отношений, тем безопаснее мы себя чувствуем. Как научить детей дружить?

Не все люди рождаются с интуитивным знанием, как создавать и сохранять близкие эмоциональные связи, поэтому дружбе тоже нужно учиться. В этом, как и во многом другом, детям нужен взрослый̆, который̆ покажет, подскажет, поделится опытом. Здесь прекрасно работает и собственный̆ пример родителей̆, когда они при детях общаются со своими друзьями. Также важны послания и акценты, благодаря которым ребенок сможет ориентироваться в сложном мире взаимоотношений между людьми.

**Совсем малыши** (1-3 г.), как известно, «играют рядом, а не вместе». [Игрушки](https://deti.mail.ru/article/igrushki-kak-u-zvezdnyh-detej/) для них куда интереснее, чем сосед по песочнице. От «друга» чаще всего они ждут соучастия в забавах («давай̆ с тобой̆ попрыгаем и ножками подрыгаем») и внимания к себе («смотри, что у меня есть!»). Поэтому одна из первых и основных задач взрослого – помочь ребенку увидеть в сверстнике такого же живого, классного, самобытного человека, как и он сам.

Для этого можно привлекать внимание малыша к личностным качествам другого («Вася подошел тебя пожалеть и погладить, когда ты расплакалась, он очень внимательный̆ и чуткий̆»). И подчеркивать его «схожесть» (ты танцуешь, и Вася танцует, ты хлопаешь в ладоши, и Вася хлопает, ты кидаешь мячик, Вася кидает тебе его обратно, спасибо, Вася!»).

Крепкие узелки дружбы завязываются, когда дети заняты вместе чем-то интересным и увлекательным.

И когда через совместные действия и переживания растет интерес одного ребенка к другому – именно как к человеку, который̆ близок по духу и с которым так много общего.

**Для дошкольников**, например, это свободная игра. А чтобы игра получилась, надо что-то придумывать, предлагать, следовать правилам, учиться совмещать интересы и разрешать ситуации, когда мы хотим разного. Игра – вообще кладезь самых разных полезных жизненных навыков.

**Для школьников** это прогулки и походы куда-то, обсуждения, прослушивание музыки, совместное выполнение [домашних заданий](https://deti.mail.ru/article/6-goryachih-voprosov-o-domashke/), занятия по интересам – там, где дети объединены одним делом, отношения складываются будто сами собой̆.

Чем старше ребенок, тем больше его потребность в том, что в отношениях с друзьями была эмоциональная близость, ощущение общности и связи, возможность встретить сопереживание и в свою очередь оказать поддержку, поговорить о том, что волнует, почувствовать себя «в своей̆ стае».

Поэтому так важно для маленького ребенка создавать, а для «подрощенного» — предлагать ситуации и среду, где могли бы взойти и окрепнуть ростки дружбы: игры на детской̆ площадке, активности с другими родителями и детьми, секции и студии, психологические тренинги для младших школьников и подростков (если ваш подросток не против или сам хочет туда).

С чего начинается дружба?

Со знакомства, приветствия, улыбки. Поэтому мы учим малышей̆ знакомиться со сверстниками с самого раннего возраста: «Давай̆ подойдём к девочке и скажем: привет! Меня зовут Саша, а тебя? Мне 3 годика, а тебе? Во что ты любишь играть?»

Подобная поддержка взрослого полезна практически всем дошколятам, не только робким и стеснительным. Спокойное, подбадривающее присутствие и помощь в освоении навыков общения намного лучше, чем навязывание: «иди с мальчиком познакомься, иди-иди, не съест он тебя». Также полезно дома с игрушками проиграть ситуацию, когда кто-то отказывается знакомиться. В игре вы можете себе взять роль того, кто спокойно и доброжелательно выдерживает отказ, не считая себя при этом плохим или неинтересным.

Настоящая, честная дружба – это то, что мы можем выбирать сами.

Детям нередко кажется, что с кем свела судьба, тот и друг. Но нет. Друзей ищут, друзей находят, и мы можем сами решить, подходит нам какой-то человек в качестве друга или нет.

Вы можете обсудить с ребенком, какими качествами, на его взгляд, обладает надёжный̆ друг. С какими людьми ему хотелось бы дружить? Какой̆ он сам друг? Очень здорово вместе обсуждать фильмы и мультики, [читать книги](https://deti.mail.ru/article/10-sovetov-kak-motivirovat-rebyonka-chitat/) и истории о дружбе.

Правом выбирать себе друзей̆ обладает каждый̆. Поэтому иногда возможны несовпадения: ребенок хочет с кем-то дружить, а с ним – нет. Не отмахивайтесь: мол, «не хочет дружить, и не надо, ты себе еще кучу друзей̆ найдешь». Побудьте вместе с ребенком в его чувствах: «это очень неприятно, и я бы не хотел/а, чтобы в этой̆ ситуации ты сделал/а о себе неверные выводы».

Проговорите важное: если у вас не сложилось, это никого не делает каким-то «не таким». У другого человека есть право на собственные симпатии, привязанности и выборы. Просто вы не совпали. Это грустно, но так бывает.

«Я отнесу эти сладости девочкам, и тогда они будут со мной дружить» ... Обычно родители впадают в отчаяние от таких слов.

Отразите то, что происходит: «Да, нам всем важно чувствовать себя неодинокими, и иногда кажется, что, если «задобрить» тех, с кем хочется общаться, они будут уделять внимание и дружить. Но знаешь, что я тебе скажу: дружба, которая «держится» на сладостях, похожа на соломенный̆ домик Ниф-Нифа. Она развалится сразу же, как только сладости или другие дары исчезнут. Настоящая же дружба похожа на каменный̆ домик Наф-Нафа. И строится она на том, что мы интересны друг другу как люди. Давай̆ подумаем, как тебе лучше поступить в этой̆ ситуации: придумать для всех интересную игру или, может, оглянуться вокруг — вдруг с тобой̆ кто-то очень хочет общаться, а ты этого не замечаешь?»

Когда с друзьями не очень складывается, это расстраивает. Могут даже возникнуть мысли, что кто-то активный̆ и классный̆ достоин быть в центре внимания и иметь много друзей̆, а кто-то (несовершенный̆ и со своими особенностями) – нет. Но это неправда. Любой̆ человек достоин любви, уважения и дружбы, абсолютно любой̆.

Сомнения в собственной̆ ценности и ожидание чужой̆ инициативы мешают устанавливать дружеские связи.

Поэтому вместо слов «Я никому не нравлюсь, со мной̆ никто не хочет дружить» предложите ребенку другой̆ «внутренний̆ диалог»: «Я могу быть хорошим другом, умею хранить секреты и придумывать разные интересности, и обязательно с кем-нибудь подружусь».

Поддерживающе и сочувственно поделитесь с ребенком собственным опытом – как у вас в детстве складывались [отношения со сверстниками](https://deti.mail.ru/article/chto-delat-esli-rebenok-ne-ladit-so-sverstnikami-m/), как вы проживали сложные ситуации, в том числе те, когда вам не с кем было общаться. Что показала дельнейшая жизнь?

Что самое важное в дружбе?

Умение выслушать, порадоваться за успехи и поддержать, когда грустно. В дружбе мы учимся очень полезному навыку: понимать, что мы со своими друзьями в чем-то похожи, но у нас и много различного – у каждого могут быть свои потребности, чувства, устремления.

И хорошие, надежные отношения складываются только тогда, когда мы признаем эти различия, видим, что мы не одинаковые, и не ждем, что друзья будут во всем с нами соглашаться, смотреть на мир так же, как мы, и хотеть того же. Уважение укрепляет дружбу, а обзывательства, нечестность, стремление командовать и желание намеренно сделать другому больно – разрушают.

Чего нельзя требовать от друзей̆?

От друзей̆ нельзя требовать, чтобы они дружили только с нами, и чтобы уступали нам во всем. Но и нам в свою очередь не нужно подчиняться всем желаниям своих друзей̆ и соглашаться на то, что кажется неправильным. Каждый̆ человек может соблюдать свои интересы и распоряжаться тем, что ему принадлежит, по своему усмотрению.

В дружбе каждому из нас нужно не только ощущать связь с другим, но и оставаться при этом самим собой.

Конфликты, обиды, «я с тобой̆ больше не дружу!» – все это тоже нередко бывает. Надо ли вмешиваться взрослым, если дети ссорятся – это всегда вопрос конкретной̆ ситуации. Обычно нужно вмешаться, когда любому из детей̆ угрожает физическая опасность. Во всех остальных случаях стоит помочь своему ребенку выйти из конфликта достойно – отразить то, что происходит, проговорить чувства, вместе подумать, как лучше поступить.

Мы не можем никак повлиять на поведение друзей̆, но своих детей̆ мы можем учить выражать несогласие, говорить «мне неприятно, пожалуйста, не делай̆ так больше», окликаться на душевную боль другого, выражать сожаление о том, что случилось, признавать ущерб, если он был причинен, находить слова для примирения.

А также проживать чувства и поддерживать себя, если дружба заканчивается: «Терять друзей̆ больно. Но все хорошее, что было между вами, навсегда останется в твоей̆ памяти. Все, чему она тебя научила, пригодится, когда ты найдешь новых друзей̆. А ты их обязательно найдешь!»