

16+

МБУК «Поронайская ЦБС»
Модельная центральная библиотека



Подростковая дружба: как родителям действовать правильно?

г. Поронайск
2023

Подростковая дружба - что это?



Дружба в детском возрасте часто бывает основана на внешних факторах: живём рядом, учимся вместе, родители знакомы и так далее. Подростки начинают дружить избирательно – с теми, кто кажется им действительно интересными и достойными.

Выбор друзей становится одним из способов проявить самостоятельность и независимость, так необходимые в этом возрасте.



Тусовки сверстников — это тоже дружба?

Можно назвать две главных формы подростковой дружбы:

- дружеская группа
- дружеская пара

Группа сверстников – это тусовка, круг общения подростка. В ней может быть от 3 до 10 (а иногда и значительно больше) человек, которых связывают друг с другом более или менее крепкие отношения, и все они чувствуют принадлежность к группе. Для этих ребят есть **мы**, то есть те, кто понимает общие шутки, выглядит как мы, чувствует общую волну, и, **они** – весь остальной мир.



В группе сверстников подросток переживает ощущение признания – что он хороший, интересный, его принимают, к нему прислушиваются. Это важно для формирования здоровой самооценки, поэтому обязательно нужно позволять подросткам общаться в группе сверстников столько, сколько им нужно.

Дружеская пара предполагает более тесные отношения, когда два подростка проводят вместе много времени, постоянно делятся своими переживаниями друг с другом и даже иногда ревнуют к другим друзьям. Это настоящая родственная душа. Дружеская пара может быть частью группы сверстников, а может быть совсем отдельной и закрытой для других. И то, и другое – нормально.



В чём ценность дружбы для подростка?



Часто родители говорят своим детям-подросткам: «Твоя главная задача – учиться!» Это не совсем верно. На самом деле исследователи возрастной психологии пишут, что в подростковом возрасте познавательная и учебная активность у детей снижается, так как на первый план выходят другие задачи. Среди них – формирование собственной Я-концепции, самостоятельность, умение отстаивать свои границы. В этом возрасте дружба становится главной сферой жизни, в которой сосредоточены все интересы подростка. И это нормально!

Во-первых, дружба позволяет ему узнавать о том, что у людей бывают разные взгляды и ценности. Наблюдая, он делает выводы и вырабатывает собственную систему ценностей.



Во-вторых, дружба учит общаться, сотрудничать, отстаивать свою точку зрения, а также слышать позицию другого и уступать, если это необходимо.

В-третьих, тесно общаясь со сверстниками и обмениваясь идеями, музыкой, книгами, советами по стилю, подростки формируют свой образ и понимают, что им нравится, а что – не очень. При этом важно, что это интересы, которые они приобретают сами, а не которые им навязывают родители и другие значимые взрослые. Ведь для подростков важно быть самостоятельными.



В-четвёртых, общение с друзьями обоих полов помогает подростку научиться общаться с представителями разных полов и понять собственную полоролевую идентичность. Поэтому вместо того, чтобы ограничивать подростка в общении со сверстниками, попробуйте почаще говорить с ним о том, что такое дружба, как её строить и как выбирать друзей.

Как помочь своему ребёнку-подростку построить крепкую дружбу?

Конечно, дружба – это своего рода химия, которая случается между людьми, и не всегда можно ответить на вопрос: «Почему я дружу с этим человеком?» Однако есть несколько основных факторов, которые влияют на дружбу. И лучше, если подросток будет знать о них заранее.

Попробуйте ненавязчиво обсудить с ребёнком все эти вопросы и, возможно, на примере ваших отношений с лучшим другом объяснить, почему это важно.





Доверие. Это самый принципиальный момент для отношений, потому что люди доверяют друзьям много сокровенных тайн, обращаются к ним за советом, полагаются их на мнение. Если человек не вызывает доверия, то не стоит с ним дружить.

Равноценный обмен. Крепкие отношения основываются на взаимности. И фундамент дружбы – это уважение и ценность друга. Если один стремится перетянуть на себя одеяло, самоутвердиться за счёт другого или обесценивает чувства и желания, то с таким человеком не стоит вступать в близкие отношения.



Схожее чувство юмора. Это тоже важно для любой дружбы, а особенно – для подростковой. Ведь жизнь подростка наполнена стрессом, поэтому возможность веселиться в компании друга – это необходимость.

Что ещё важно знать о подростковой дружбе?

Существует мнение, что подросткам комфортнее дружить с людьми своего возраста, своего пола и своей национальности – это обеспечивает им общий культурный код и высокий уровень взаимопонимания. Однако если ваш ребёнок завёл дружбу с кем-то, кто старше или младше его и (или) принадлежит к другому полу и национальности – не стоит воспринимать это в штыки.

Во-первых, если вы начнёте кричать и запрещать, подросток не слушает вас, а просто перестанет рассказывать об этих отношениях.

Во-вторых, нужно по факту разобраться, почему состоялась эта дружба и безопасна ли она для ребёнка. Можно спокойно, но подробно расспрашивать о ней: чем вы занимаетесь вместе, куда ходите, что обсуждаете? Попросите ребёнка пригласить друга домой на ужин и сами познакомьтесь с ним. Если всё выглядит безобидно, то не стоит запрещать общение.



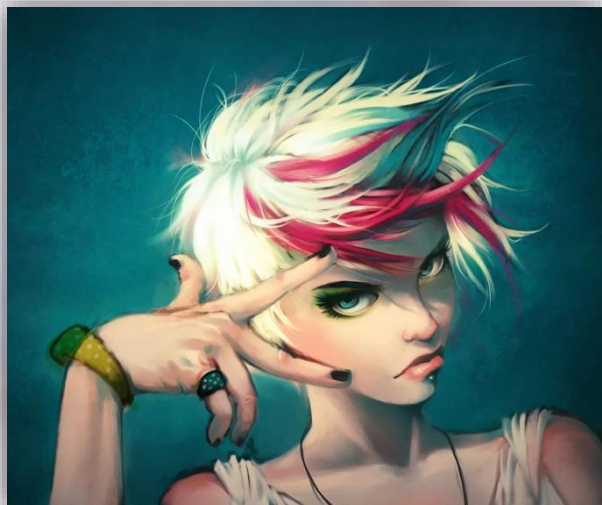


Подросток попал в плохую компанию — что делать?

У самостоятельности есть своя цена: бывает, что подросток выбирает себе друзей, которые не нравятся его родителям. Как быть в такой ситуации? Для начала — попробуйте разобраться, почему вам не нравятся друзья вашего ребёнка? Почему вы считаете, что они — плохая компания? Базируются ли ваши переживания на объективных причинах?



- Они странно выглядят: странно одеваются, красят волосы, носят пирсинг или татуировки



Нет повода для беспокойства. Одежда всегда была для молодых людей способом самовыражения, а дух бунтарства и романтика разрушения часто сопутствуют молодости.

Не стоит судить по одежке. Готы и панки тоже могут быть интеллектуальными собеседниками и развитыми личностями. Помните: ведь Рембо и Лермонтов тоже были бунтарями!



- Они позволяют себе нецензурную брань, пробуют алкоголь или сигареты

Обсценная* лексика, как и алкоголь, – это элемент взрослого мира. Невозможно полностью оградить человека от этих вещей. В какой-то момент подростки всё равно начнут исследовать запретный мир взрослых.



Лучшее, что может сделать родитель, – заранее поговорить со своим ребёнком о том, почему люди иногда бранятся, курят или пьют, почему это может быть притягательно для некоторых и чем вредит. Прямо сказать, что в семье это не одобряется или под запретом, и выразить уверенность в том, что их сын/дочь – сознательный человек, которому можно доверять. Такое выражение доверия сработает гораздо лучше, чем запугивание.

Обсценная (от лат. *obscenus* «непристойный, распутный, безнравственный»; также мат, нецензурная лексика, сквернословие) лексика – табуированная (недопустимая), которую говорящие воспринимают как отталкивающую, непристойную.

- Они демонстрируют опасное поведение: участвуют в драках, воруют в магазинах, обсуждают суицид

Опасное поведение – это всегда попытка подростка обратить внимание мира на себя и свои проблемы, завуалированный способ крикнуть: «Мне нужна помощь». Попробуйте расспросить вашего ребёнка, почему он дружит с подозрительным другом, почему ему важен этот человек?

Если окажется, что у молодых людей действительно есть близкие, душевные отношения, – попробуйте создать для них более безопасное пространство, например пригласите друга к себе домой, разрешите ночёвки, позвольте эксперименты во внешности. Ваша лояльность покажет подросткам, что вы на их стороне. А ещё попробуйте проявить поддержку и внимание – возможно, именно этого не хватает трудному подростку в своей семье.

Если же ваш собственный ребёнок становится более замкнутым и не идёт на контакт – попробуйте посетить детского психолога. Но не пытайтесь критиковать друзей вашего ребёнка или запрещать общаться с ними: это приведёт только к ухудшению ситуации.



От автора:

Я психолог и часто работаю с подростками, помогаю им разобраться, как сделать жизнь более счастливой. Многие из них хотят научиться общаться. Поэтому я решил написать эту книгу. Я знаю, как важна дружба, и понимаю, какими сложными оказываются иногда отношения друзей.

Есть и еще одна причина, по которой я взялся за эту книгу. В детстве я был стеснительным и упустил массу возможностей найти друзей просто потому, что мне было страшно присоединиться к компании ровесников – или я не понимал, как это сделать. А что, если я им не понравлюсь? Или они начнут смеяться? Вдруг мы не найдем общий язык? Еще я не знал, что делать, когда друзья ссорятся. С возрастом я стал понимать, как себя вести, и выработал систему приемов, помогающих знакомиться, поддерживать дружбу и не упускать ни одной интересной возможности. Сейчас у меня много друзей, хотя мне все еще иногда сложно общаться с незнакомыми людьми.

Для кого эта книга?

Для подростков, которые хотят легко находить друзей. Для родителей, которые хотят помочь своим детям найти единомышленников и построить крепкие дружеские отношения.

Джеймс Джей Крист



Из книги Д.Д. Криста «Давай дружить!» школьники узнают о том, как знакомиться, общаться, находить друзей, выстраивать с ними гармоничные отношения, а также о том, что делать в случае конфликтов, ссор и недопониманий. Отдельная глава книги посвящена общению и дружбе с теми, кто страдает от различных психических и поведенческих расстройств. Доступные примеры, советы и тесты помогут развить социальные навыки, почувствовать себя увереннее в школе и не только.

5 качеств, на которых строится дружба.

Какие навыки развивать подростку, чтобы с ним хотели дружить

Дружба – необходимая составляющая взросления. Но далеко не все дети и подростки одинаково хорошо умеют заводить друзей. Если у ребенка часто меняются приятели, он чувствует себя одиноко или постоянно со всеми конфликтует, возможно, ему требуется помощь.

«Все без исключения могут научиться дружить, развивать отношения и справляться со сложностями общения», – убежден психолог Джеймс Джей Крист. Он написал книгу «Давай дружить», в которой поделился двадцатилетним опытом работы с подростками, дал советы и практические упражнения для любых случаев, касающихся дружбы: от знакомства и развития умения общаться до признаков, по которым можно понять, что с человеком пора прощаться.



Д.Д. Крист дает пять рекомендаций о том, какие навыки нужно развивать ребенку, чтобы у него всегда были друзья.

1 ПОМОГАТЬ

Помощь – отличный способ проявить заботу о человеке. Друг или знакомый обязательно оценит готовность вашего ребенка прийти на выручку.

Но здесь есть тонкий момент: в некоторых ситуациях человек может чувствовать себя неловко, если на него обращают внимание, и отказываться даже от дружеского предложения. Поэтому стоит объяснить подростку, почему не нужно пытаться «причинить помощь» и обязательно сначала спрашивать, а потом делать.

Хорошие возможности помочь: человек несет тяжесть, роняет что-то на пол, не может открыть дверь, а может просто выглядит расстроенным или растерянным.

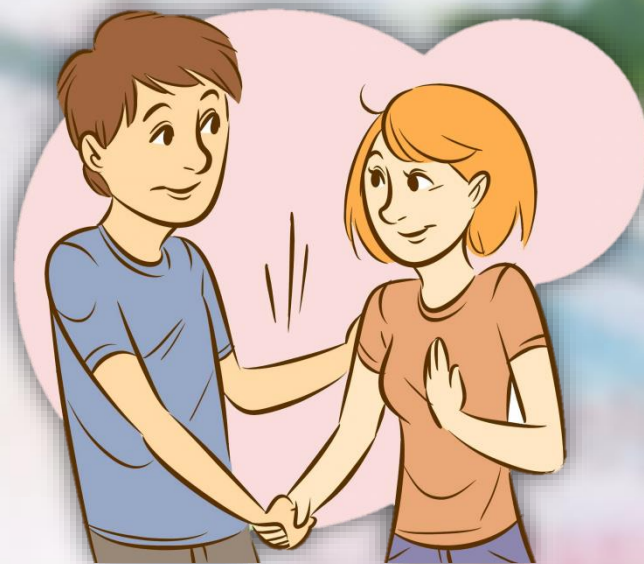
Как предложить?

- «Помочь тебе открыть дверь?»
- «Давай помогу»
- «Ты расстроена – у тебя что-то случилось?»
- «Что случилось? Тебе нужна помощь?»
- «Сложная задача попалась. Давай помогу? Думаю, я смогу ее решить»



2 УСТУПАТЬ

Иногда приходится делать над собой усилие, чтобы уступить в споре или возможности попробовать что-то первым. Но это один из важнейших навыков, необходимых для поддержания дружбы и улучшения отношений.



Ва-а-а--уууу!!!

3 ДЕЛАТЬ КОМПЛИМЕНТЫ



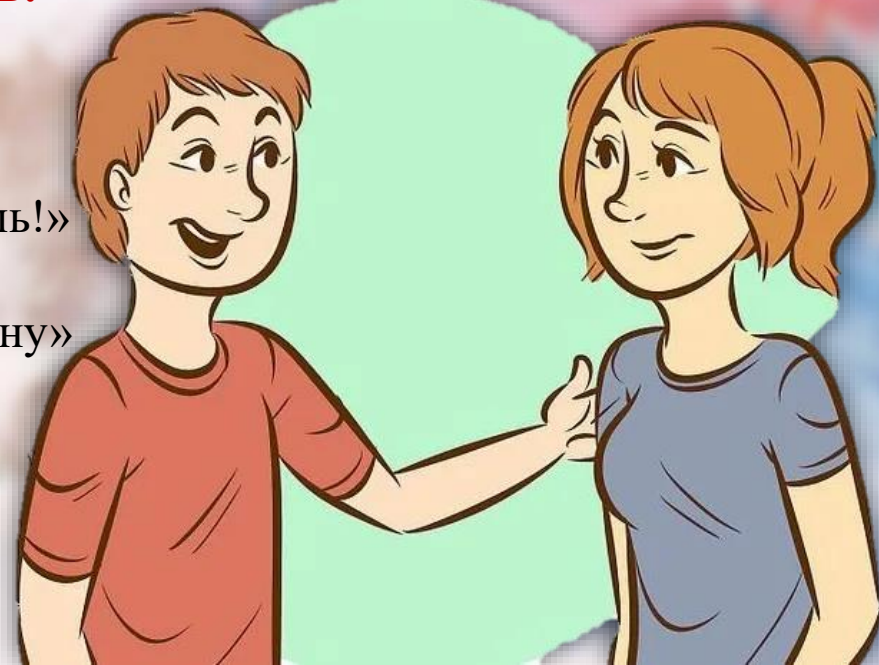
Комплимент – это не способ угодить, а возможность отметить положительные черты человека, оказать внимание и улучшить ему настроение.

Но просто похвалить туфли – недостаточно. Здесь потребуются умение быть по-настоящему внимательным и отмечать в людях хорошие качества. Можно хвалить способности, свойства характера или достижения, а комплименты о внешности и предметах одежды приберечь для близких друзей.

Несколько примеров удачных комплиментов:

- «Крутые кроссовки!»
- «Ты сегодня классно играла в волейбол!»
- «Вот это ты удачно пошутил!»
- «Да ты что – 95 из 100 по ЕГЭ? Ну ты даешь!»
- «Ух ты, какая стрижка!»
- «Здорово, что ты сегодня заступилась за Анну»
- «Ничего себе, вот это скорость!»

Главное, делать комплимент искренне, чтобы не получить обратный эффект.



4. СОВЕТОВАТЬСЯ И ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Людам нравится чувствовать себя компетентными и нужными. Поэтому дать приятелю возможность сделать что-то хорошее и для себя – отличная возможность укрепить дружеские отношения.

Если ты просишь у кого-то совета или помощи, значит, ты этому человеку доверяешь и считаешь, что он достаточно умен, а его мнение – важно.



Попросив о помощи, ребенок получит шанс оказать ответную услугу. Такой дружеский обмен наверняка пойдет на пользу дружбе.

Когда можно попросить помощи или совета:

- не получается выполнить какое-то сложное домашнее задание;
- хочется научиться бросать фрисби или выполнять новый трюк на скейтборде;
- нужен напарник для освоения нового танца или гимнастического движения;
- возникла проблема с родителями, братом или сестрой;
- нужно чье-то мнение о том, какую книгу прочитать или какой фильм посмотреть.

5 ИСКАТЬ НОВЫЕ УВЛЕЧЕНИЯ



Обычно мы дружим с теми, чьи интересы похожи на наши. Поэтому у людей, которые ничем не интересуются, мало друзей.

Спросите, что нравится вашему ребенку. А затем предложите поделиться своим хобби с друзьями и узнать, что любят они. Так он сможет найти точки соприкосновения с ребятами и попробовать новое.

Эти простые навыки могут помочь даже самому суперзастенчивому ребенку знакомиться, общаться и поддерживать дружеские отношения. Главный секрет в том, что можно быть добрым и внимательным к другим, при этом оставаясь собой.

Интернет-ресурсы

1. Дружба подростков: правила понимания детей [Электронный ресурс] // <https://dzen.ru/a/ZNNZ95OsVR-Wjze5>. – Режим доступа : свободный.
2. Дружба в подростковом возрасте: ее особенности и психологические ключи [Электронный ресурс] // <https://poznaniemira.ru/druzhba-v-podrostkovom-voznraste-ee-osobennosti-i-psihologicheskie-kljuchi/>. – Режим доступа : свободный.
3. Дружба у подростков: почему она важнее учёбы. И что делать, если подросток связался с плохой компанией [Электронный ресурс] // <https://skillbox.ru/media/growth/teen-friendship/>. – Режим доступа : свободный.
4. Как правильно запрещать своему ребенку дружить с плохими детьми. Грустная история дружбы двух второклассниц [Электронный ресурс] // https://dzen.ru/a/YUiCXHTNzhzCNMS9?referrer_clid=228&. – Режим доступа : свободный.
5. Крист Джеймс. Давай дружить! Как знакомиться, общаться и поддерживать дружбу [Электронный ресурс] / Джеймс Крист // <https://www.labirint.ru/books/807884/>. – Режим доступа : свободный.
6. Щетинина Е. 5 качеств, на которых строится дружба. Какие навыки развивать подростку, чтобы с ним хотели дружить [Электронный ресурс] / Е. Щетинина // <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2021/07/22/5-kachestv-na-kotoryx-stroitsya-druzhba-kakie-navyki-razvivat-podrostku-chtoby-s-nim-xoteli-druzhit/>. – Режим доступа : свободный.



Презентацию подготовила: Т. С. Волшукова

Компьютерный дизайн: Т. С. Волшукова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2023

Телефон: 8(42431)55358

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)