



Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!

В этом выпуске хотелось бы обратить Ваше внимание на такой социально значимый навык, как Дружба.

К сожалению, все чаще мы сталкиваемся с тем, что современным детям все труднее становится дружить, очень часто у них возникают трудности в общении.

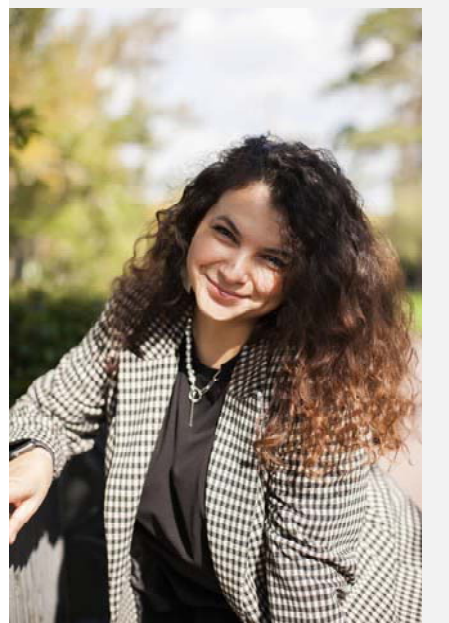
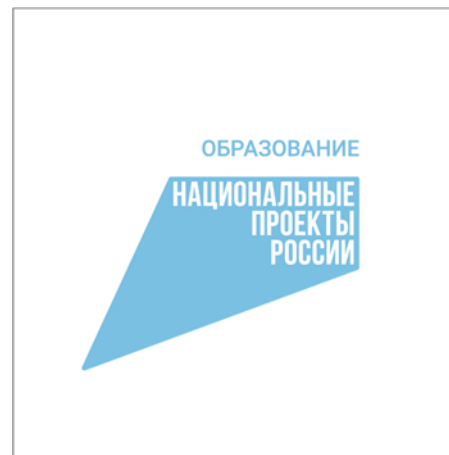
Безусловно, это приводит к множеству ограничений и ухудшает качество жизни. Дети становятся замкнутыми, не общительными, возникают проблемы в сфере эмоционального интеллекта, появляется «зависимость от гаджетов».

Умение общаться до сих пор считается одним из важных навыков человека. Успешная коммуникация открывает множество возможностей и помогает обогатить свою жизнь положительными эмоциями, укрепить здоровье и социальные связи, почувствовать себя значимой частичкой Мира.

В этом выпуске мы обратимся к ценности дружбы, коммуникативным способностям детей, найдем ответ на вопрос, как можно развить навыки коммуникации и тем самым стать еще более успешным и счастливым.

Также в выпуске Вы сможете найти приятные бонусы в виде рекомендаций, практических упражнений. Очень надеюсь, что после прочтения у Вас появятся новые идеи и планы!

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**



**Магистр Кафедры
специальной и клинической
психологии,
Института образования и
практической психологии
ФГБОУ ВО «ЧелГУ»
Кушникович Т.Н.**



СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

Стр. 3

Что такое Дружба?

Для чего она нужна, чем она полезна и почему так важно, чтобы она была в жизни каждого человека?

Стр. 5

Почему дружба между ребенком и родителем не возможна?

Особенности детско-родительских отношений.

Стр. 5

Что поможет выстраивать прочные дружеские отношения?

Практические рекомендации и упражнения на развитие и укрепления навыка.

Стр. 7

Как проявлять инициативу при знакомстве?

Практические рекомендации и формула дружбы.

Стр. 9

Резюме

Подведение итогов, ссылки на полезные статьи.



Что такое Дружба и зачем она нужна?

Дружба – это близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов (Толковый словарь С.И. Ожегова).

Так уж повелось с древних времен, что человек самое стадное животное на планете Земля, и выжил он благодаря кооперации с другими людьми. Благодаря этому в наших организмах вырабатывается гормон счастья, и это повышает уровень и качество нашей жизни.

Как следует из Гарвардского исследования развития взрослых людей, начавшегося еще в 1938 году, **Межличностные отношения** особенно важны для качества нашей жизни. В отличие от заранее предопределенных генетикой и условиями рождения факторов, они зависят только от нас.

«Личная связь создает умственную и эмоциональную стимуляцию, — говорит руководитель проекта доктор Роберт Уолдингер. — Эти две вещи автоматически улучшают настроение, в то время как изоляция портит его».

Мы социальные существа, и хотя наши реакции на стресс, способность к общению, уровень тревоги и многое другое определяется генетикой, тем не менее, мы можем создавать социальные связи, поддерживать их и быть счастливее. Это то, что мы можем делать в своей жизни, чтобы чувствовать себя лучше.

Психиатр Роберт Уолдингер, отметил: одиночество приводит к хроническому стрессу, а это заставляет организм постоянно находиться в режиме «бей или беги». В организме одиноких людей накапливаются гормоны стресса и воспаления, которые вызывают многие хронические заболевания.

Другие социальные исследования, добавил Уолдингер, показали, что одиночество из-за социальной изоляции может повысить риск развития деменции на 50%.



ДРУЖБА

Многие люди, находясь в одиночестве, не чувствуют себя в безопасности, а стресс разрушает здоровье. Именно поэтому учёный уверен, что одиночество так же опасно для здоровья, как выкуривание полпачки сигарет в день или ожирение.

Согласно статистике из исследования видно:

1) **Дружба** (*с людьми, не являющимися Вашими родственниками) **улучшает физическое здоровье:**

- ✓ снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- ✓ помогает поддерживать нормальное артериальное давление;
- ✓ укрепляет иммунитет;
- ✓ повышает продолжительность жизни.

2) **Дружба улучшает ментальное и эмоциональное здоровье:**

- ✓ снижает риск развития депрессии;
- ✓ снижает стресс;
- ✓ уменьшает риск развития деменции;
- ✓ помогает обрести уверенность в себе;
- ✓ повышает уровень счастья:
 - на 8% при общении с друзьями;
 - на 1,5 % при общении с родителями;
 - на 0,7% при общении с детьми.

Почему же такие реакции происходят с нами?

С друзьями мы делим меньше ответственности и поэтому нам проще расслабиться (меньше обязанностей, чем в семье и с детьми).

Помимо семьи важно, чтобы были еще люди, которых ты любишь, выбираешь и которые тебя вдохновляют.

Дружить – это навык, которому надо учить детей.

Подавайте пример своим детям, показывайте адекватную взрослую дружбу и следуйте рекомендациям из статьи, если сами захотите обрести новых друзей, а также научить этому своего ребенка.

Нижеприведенные рекомендации универсальные и подходят всем, с учетом маленьких корректировок на возрастные особенности личности.



НОЯБРЬ — ЖУРНАЛ СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

Почему дружбы между Родителем и Ребенком не возможна?

Некоторых родители дают своим детям ложные представления, что Родитель + Ребенок = Друзья, но это не так.

Очень важно помнить, что никакой дружбы между Родителем и ребенком быть не должно! Это просто невозможно. **Дружба это равенство.** Вы со своими детьми никак не можете быть на равных, т.к. родитель всегда более авторитетная фигура для ребенка. А когда ребенок еще маленький, то родитель еще более властная и ответственная фигура для своего ребенка.

К родительским функциям относятся ответственность за безопасность и заботу о ребенке, а также осуществление функции контроля и воспитания своего чада. Можете ли Вы сказать, что такими функциями наделены Ваши друзья? Конечно же нет.

Поэтому очень важно не путать ребенка фразой «Мы с сыном лучшие друзья!». Это подменяет понятие истинной дружбы на равных и, как следствие приводит к тому, что ребенок в дальнейшем ищет себе не друга на равных, а маму / папу, которые будут нести ответственность, контролировать, спасать, помогать.

Что же поможет выстраивать прочные дружеские отношения?

Алгоритм, который работает в любом возрасте:

Первое, узнать себя:

- ✓ Кто я такой?
- ✓ Какие у меня сильные и слабые стороны?
- ✓ Что я хочу получить от дружбы?
- ✓ Что я могу дать своим друзьям?

Второе, узнать других:

- ✓ Какие они?
- ✓ Что им нужно?
- ✓ Что я хотел бы вместе с ними делать?




Третье, проявлять инициативу первым:

- ✓ Делать первые шаги для начала общения.
- ✓ Инициировать дружбу самому.

Четвертое, продолжать быть активным в дружбе, помнить, что любые отношения в том числе дружеские требуют внимание иначе они просто перестают существовать.

Упражнение по Узнаванию себя, что я ценю в дружбе и что я могу дать своим друзьям?

I. Рисуем на листочке Человечка.



У него всегда  можно получить дельный совет

 Умеет меня развеселить

 Женственность, деликатность



II. Вокруг Человечка рисуем условные обозначения в виде, где:

-  - друзья мальчики
-  - друзья девочки

Рисуем ближе к себе тех, кого Вы считаете более близкими друзьями, указывая имена. Предположим, что у Вас есть самая близкая подруга и Вы общаетесь с ней каждый день, тогда обозначаете ее совсем рядышком с Человечком.

III. Теперь рядом с каждым условным обозначением ( или ) напишите, чем Вам дорог этот человек? Почему Вы с ним дружите? Буквально одно-два качества.

IV. Подумайте какие препятствия мешают Вам развивать Ваши отношения еще лучше?

V. Попробуйте дать честные ответы на следующие вопросы о себе:

- Кто я такой?
- Какие у меня интересы?
- Что меня так увлекает, о чем я могу говорить часами?

(P.S.: Живите интересной жизнью, люди тянутся на внутренний огонь, помните об этом).

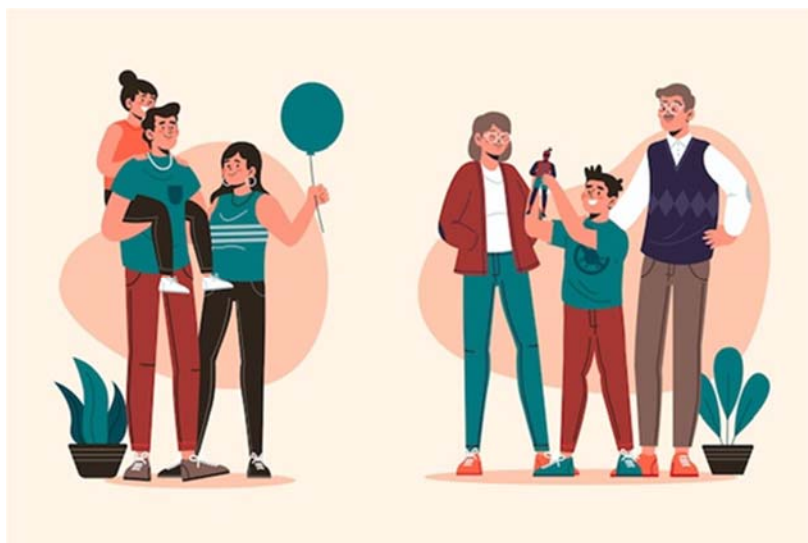
В помощь определения сильных сторон, можно воспользоваться таблицей, где приведены примеры Ваших навыков или придумать свои варианты.

Умею выслушать и не перебивать	Умею делать комплименты
Со мной весело	Всегда поддерживаю
Со мной интересно	Никогда не критикую
Со мной можно душевно поболтать	Умею разделить радость
Умею жалеть	Легко выдерживаю жалобы и нытье
Могу дать совет, если попросят	Классно могу организовать мероприятие
Знаю много полезных людей, могу с кем то познакомить	Легко проявляю инициативу
Люблю делать подарки	Я силен в общении один на один
Я умею шутить	Я силен в общении в большой компании

Помните простое правило, что наше окружение влияет на нас на столько, на сколько мы захотим. Мы можем брать у своего окружения только то, что представляет для нас ценность.

Согласитесь, что Вы присваиваете себе не все привычки, которые есть у Ваших друзей, но всегда есть что-то, что Вас объединяет. Это же правило распространяется и на детей.

Вместо того, чтобы ругать ребенка за то, что он связался с «дурной компанией», постарайтесь узнать у ребенка в доверительной беседе, чем ему нравятся его друзья? За что он их ценит и уважает? Пригласите их в гости и пообщайтесь с ними тоже, это поможет Вам лучше узнать и понять своего ребенка.



Упражнение по Узнаванию других, за что Вы цените дружбу?

Для начала Вам нужно ответить себе на пару вопросов:

1. Важно понять, какие друзья Вам нужны и критерии, которые для Вас важны в дружбе (пример: искренность; не критикующие без запроса и при этом честные; люблю людей которые не ноют и т.д.).
2. Ответьте честно на вопросы, желательно минимум по 3 пункта для каждой позиции:
 - Что Вы воспринимаете, как проявление дружбы и симпатии? (звонок без повода, инициатива во встречах, улыбка при встрече и т.п.).
 - Чему Вы хотите научиться у своих друзей? (печь блины; интересно вести диалог и т.п.).

Помните, чем разнообразнее выбор Ваших друзей, тем сильнее Вы и Ваше окружение.

И теперь, когда Вы выполнили упражнения, можете четко себе ответить на вопросы:

- Кто я такой?
- Какие у меня интересы?
- Что меня так увлекает?
- Что я ценю в дружбе?
- Какими качествами должен обладать мой друг?

Можно **перейти к поиску новых друзей**. Для этого надо составить план и решить где Вы планируете познакомиться с новыми людьми?

В этом случае всегда стоит отталкиваться от Ваших интересов, проще всего расширить свой круг общения в тех местах, где собирается круг единомышленников, например, это может быть:

- 1) Обучение, повышение квалификации и т.д.
- 2) Клубы / кружки по интересам, какие то спортивные или интеллектуальные кружки (секция по авиа моделированию, конный спорт, обучение игры в бильярд, прыжки с парашютом, книжный клуб любителей Гарри Поттера и т.п.).
- 3) Мероприятия для начинающих кулинаров, любителей макраме, и т.п.
- 4) Детские площадки и кружки, бассейны и т.д.



КРУЖОК
ПО ИНТЕРЕСАМ



Как проявлять инициативу, при знакомстве?

1. **Открыто улыбайтесь и смотрите в глаза.** Подсознательно это воспринимается собеседником, как желание искреннего общения и дружбы.
2. Задавайте вопросы о самом человеке, **проявите интерес к личности собеседника.** (Спрашивайте то, что искренне Вам интересно)
3. Старайтесь **говорить о том, что интересно не только Вам.**
4. Убирайте оценку и осуждение, **добавляйте любопытство.**
5. **Слушайте больше,** чем говорите.

⚠ **ОЧЕНЬ ВАЖНО ВОЗДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОТ СПОРОВ.**

Что спросить у малознакомого человека?

Например:

- Как обычно проходит Ваш день?
- Как провел день сегодня?

Когда Вы познакомились, нашли общие интересы и почувствовали, что Вам нравится общение с новым человеком, очень важно продолжать быть Активным, если Вы хотите сохранять действительно длинные и крепкие отношения в дальнейшем.

⚠ **Активность ≠ Навязчивость**

Пример Активности: предложили другу, сходить вместе на каток, но он отказался/не захотел. Вы пошли с кем- то другим или один, при этом не затаили чувство обиды на отказавшегося друга (Это нормально).

Пример Навязчивости: Когда друзья пошли в театр, а Вы потом их упрекаете, что они Вас не позвали с собой.

Думаю, что у Вас не возникает сомнения, что для любого общения, которое Вы желаете сохранить необходима регулярность.

Поэтому важно **выделять на дружбу время, ученые рекомендуют – минимум 200 часов в год** (это 15 минут в день на разговоры по телефону и раз в месяц на встречу на 6,5 часов). Если Вас пугают такие цифры, то можно предложить простой пример:

Согласовываете с другом в календаре один раз в месяц «День дружбы». Планируйте, как Вы проводите этот день вместе (можете меняться или брать инициативу в свои руки). За год такой активности Вы сблизитесь с любым человеком, если будете следовать такому алгоритму. Не верьте, а проверьте!

Для поддержания Ваших отношений:

- ✓ Придумайте какие-то совместные дружеские ритуалы или традиции (как то определенно здоровайтесь и т.п.). Это поможет еще сильнее Вас объединить и сблизить.
- ✓ Обнимайтесь! Это помогает выработке гормона Окситоцина (счастья) и Эндарфина (радости).

Ученые установили, что 20-секундные объятия - улучшает кровообращение, нормализует пищеварение, снижает тревогу. Поэтому не стесняйтесь и обнимайтесь с родными и близкими Вам людьми.

✓ Благодарите!!!

- за уделенное время в телефонном разговоре;
- за внимание после каждой встречи;
- за то, что друг просто есть в Вашей жизни.



ФОРМУЛА ДРУЖБЫ: Близость+ Частота+ Длительность +Интенсивность

Близость - постоянно попадаете в поле зрения близкого человека естественным образом.

Частота и длительность - как часто Вы встречаетесь и как долго длятся Ваши встречи.

Интенсивность - яркий совместный опыт в позитивном ключе. Интересный формат, придумывайте что то новенькое: поход в горы, девичник в каком то стиле, пешая экскурсия по городу, посещение музея, дискотека и т.д.

Подведем Итоги.

Для того, чтобы ребенок научился дружить, необходимо:

1. Выделить время на дружбу в расписании ребенка (боулинг, квест, приглашение друзей в гости, поход ребенка в гости к другу) и каждый день 15 минут на дружбу ребенка со сверстниками.
2. Если ребенок говорит, что с ним никто не дружит, то поговорите с воспитателем/ учителем. Педагог может подбодрить родителя и сказать, что у него есть друзья. Или может подсказать какие сложности в коммуникации возникают: сам ни с кем не контактирует / наоборот, сильно навязчивый.
3. Для более успешной и быстрой адаптации ребенка, сближения детей, можно им помочь и самим организовать мероприятие для всей группы детского сада или класса (квест, настольные игры, выезд на свежий воздух с проведением веселых стартов и т.п.). Также такое мероприятие поможет Вам увидеть, как общается Ваш ребенок вне стенок детского сада / школы. Где у него возникают преграды в коммуникации.
4. Не запрещайте дружить! Не секрет, что ребенок все равно будет дружить с теми ребятами, какие ему интересны, но уже тайком от Вас. Поэтому лучше пусть дружит под Вашим присмотром. Приглашайте друзей в гости, приглядитесь к ним, часто бывает, что у страха глаза велики.
5. Старайтесь взять в привычку приглашать друзей ребенка или с кем он хочет подружиться в гости, совместный поход в кино или кафе, на прогулку. Спрашивайте у ребенка, с кем бы он хотел подружиться (назови 3-4 имени) и инициировать встречу. Многие дети от таких предложений родителей будут счастливы! Организуйте им комфортное пребывание у Вас в гостях:
 1. Организуйте детям активную совместную деятельность, например, приготовить пиццу. Подготовьте для них интересный конструктор/ пазлы или дайте им возможность вместе поиграть в приставку.Можно организовать совместный поход своего ребенка с его друзьями в боулинг, на квест, в детский игровой комплекс и т.д. Помните, это важно делать регулярно (частоту определите для себя сами).

Бонусом хочется поделиться примером сообщения, для приглашения:

«Здравствуй! Меня зовут Дарья. Я мама Ивана Иванова, одноклассника вашего сына.

Ваня хочет дружить с Пашей (сыном, кому адресовано сообщение) и приглашает его в гости. 19 ноября в 14:00. Мальчишки поиграют в настольные игры, пообщаются, а я присмотрю. Можете привезти своего сына к 14:00 и забрать в 18:00 по адресу:____. Если хотите, можете приехать вместе с сыном- мальчишки поиграют, а мы попьем чай вместе. Что скажете?»

Ссылки на полезные статьи про интернет-дружбу:

Журнал «Дети в информационном обществе»: Колонка «Незнакомые друзья»



Журнал «Дети в информационном обществе»: Статья про виртуальную дружбу и виртуальных знакомых



Линия помощи «Дети онлайн»



Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ