

## Признаки нездоровой дружбы у ребёнка

Близкая, доверительная дружба — важная часть жизни любого человека. Она помогает чувствовать связь с миром, положительно влияет на общее психологическое состояние и здоровье, повышает самооценку.

Тем не менее, дети и подростки далеко не всегда понимают, как должны выглядеть здоровые дружеские отношения. Им так важно принадлежать к определённой социальной группе и соответствовать компании значимых ровесников, что они могут подолгу оставаться в нездоровых социальных ситуациях.

### □ Признаки здоровой дружбы:

- дети доверяют друг другу
- стремятся к равенству
- уважают личные границы
- готовы защищать друг друга
- поддерживают и другие дружеские отношения

Стоит насторожиться, если в дружбе начинают преобладать соперничество, сплетни, интриги и агрессия.

### ● Вот признаки нездоровой дружбы, на которые важно обратить внимание:

- Слишком частые и крайне драматичные выяснения отношений (постоянная ревность к общению с другими детьми, демонстративные обиды, эмоциональное манипулирование)
- Дисбаланс власти (одна из сторон прибегает к агрессии, чтобы добиться желаемого, мнения другой стороны не учитываются или игнорируются)
- Репутационное вредительство (распространение слухов об одной из сторон, высмеивание перед другими детьми, мелкий буллинг «по настроению» или «от скуки», угроза раскрытия секретов, зависть и конкуренция)
- Явное пренебрежение (внезапный бойкот без объяснений, так называемый «гостинг» — резкое прекращение отношений с одной из сторон)
- Склонность к опасному поведению (намеренное и осознанное нарушение правил безопасности, провокации, угрозы исключить из компании в случае отказа от каких-либо сомнительных действий)

### Как помочь ребёнку, который увяз в нездоровой дружбе?

– Первое и самое главное: спокойно и доброжелательно поговорите с ребёнком. Покажите ему, что вы на его стороне. Помогите ему сформулировать проблему, а затем задайте наводящие вопросы, которые помогут ему задуматься. Например: «Как ты считаешь, это правильно — запрещать своему другу общаться с другими ребятами? Почему?» Или:

«Разве настоящий друг, которому дороги отношения с тобой, стал бы прекращать их без всяких объяснений?» А также: «Как ты думаешь, что чувствует человек, которого высмеивают при всех? Раз твои друзья так делают, ты не боишься, что однажды они поступят так с тобой?»»

– Примите тот факт, что в отношениях с другими детьми ваш ребёнок тоже может вести себя неправильно. Поэтому не нужно слепо вставать на его сторону. Поддерживайте его, сопереживайте, но старайтесь сохранять объективность. Если видите, что ребёнок проявляет в дружбе свои худшие качества, найдите в себе силы, чтобы спокойно проанализировать ситуацию со всех сторон.

– Если ребёнок ещё маленький, помогите ему наладить новые дружеские связи: приглашайте в гости знакомых с детьми, поддерживайте интерес к новым кружкам.

– Проанализируйте свои собственные дружеские отношения. Как вы говорите о своих друзьях при ребёнке? Цените ли вы своих друзей? Обращаетесь ли к ним за помощью в трудную минуту? Помните, что даже в этом вопросе ребёнок будет брать с вас пример.

