

Сандра Дансмьюир
Джессика Дьюи
Сьюзен Бёрч

Дружелюбные

как помочь детям

найти друзей
и избежать травли



Оглавление

Введение 7

Часть 1

Что такое дружба 11

Глава 1. Как поддержать ребенка
при налаживании дружеских отношений 13

Глава 2. Трудности дружбы 43

Часть 2

**Проблемы дружеских отношений
и их решение** 63

Глава 3. Как помочь ребенку в трудных ситуациях 65

Глава 4. Как поддержать ребенка,
если им пренебрегают сверстники 88

Глава 5. Как поддержать ребенка,
если его отвергают 113

Глава 6. Помощь детям и подросткам
с особыми потребностями 134

Часть 3	
Что такое буллинг и как с ним бороться	187
Глава 7. Понятие буллинга, или травли	189
Глава 8. Методы борьбы с буллингом в школе	221
Глава 9. Что могут сделать родители	232
Указатель	257

Введение

Эта книга написана для родителей, которые хотят узнать, как их дети приобретают друзей и поддерживают дружеские отношения и что делать, если не все складывается так гладко, как хотелось бы. На этих страницах мы объединили достоверные научные данные и наш богатый опыт как педагогов-психологов и родителей и постарались создать одновременно информативное и полезное руководство.

Друзья важны на всех этапах жизни и особенно в раннем детстве, когда ребенок только начинает познавать мир. Друзья — это источник веселья и радости, но кроме того, они помогают научиться по-разному воспринимать те или иные события, сопереживать, отличать правильное от неправильного, договариваться и разрешать конфликты. Однако эти сложные, комплексные навыки формируются не сами по себе и требуют поддержки со стороны взрослых.

Мы расскажем о том, как родители и учителя могут помочь детям развивать и поддерживать дружеские отношения в различных жизненных обстоятельствах. Мы поделимся с вами информацией, как надо себя вести, если у ребенка возникают сложности в общении

со сверстниками или он становится объектом травли. Мы дадим вам ценные советы, как справиться с подобными травмирующими ситуациями, которые негативно сказываются как на детях, так и на родителях, объясним, почему в критические моменты наиболее важно аккуратное, ненавязчивое вмешательство взрослых. На протяжении всей книги мы рассматриваем случаи из жизни реальных детей и приводим примеры применения на практике теоретических знаний, собранных в ходе различных тематических исследований.

Книга состоит из трех частей. Первая часть посвящена правильному пониманию дружбы. В главе 1 представлен обзор современного понимания детской дружбы специалистами по развитию ребенка. В главе 2 обсуждаются общие стратегии и подходы, помогающие ребенку устанавливать и поддерживать дружеские отношения с учетом того, что по мере взросления его мир расширяется, выходя за пределы дома и района и встраивая в себя школьную жизнь. Именно в этот период активно происходит социализация детей, а друзья, проблемы в отношениях с которыми порой ощущаются особенно остро, приобретают все большее значение.

Во второй части книги рассмотрим способы, позволяющие справляться с трудностями в дружеских отношениях. В главе 3, с которой начинается вторая часть, описываются общие подходы к преодолению разногласий с друзьями. Мы расскажем, как лучше всего выяснить у ребенка, почему ему бывает трудно общаться со сверстниками, и как вызвать его на откровенный разговор об этом, а также обсудим, как правильно задавать вопросы ребенку, насколько важно внимательно прислу-

шиваться к его ответам и оценивать ситуацию с точки зрения его друзей. Детям следует объяснить, что умения договариваться и находить компромисс — важные аспекты общения с другими людьми и разрешения конфликтов; и мы обсудим, как сделать это грамотно. Поговорим и о том, как помочь наиболее чувствительным детям.

В главе 4 рассказывается о влиянии групп на взаимоотношения детей, в частности о том, почему одних принимают в дружескую компанию, а других отторгают. Вы узнаете, как помочь ребенку развить его социальные навыки и научиться налаживать отношения в школе. Для детей, страдающих от одиночества, мы предложим ряд действенных методов, помогающих справиться с этим тягостным состоянием.

В главе 5 акцент смещается на способы поддержки детей, которых сверстники исключают из группы или отвергают. Родителям неприятны такие ситуации, но именно они учат детей распознавать свои мысли и чувства, для чего им предлагается широкий спектр методов. Важно также обсудить с учителями методики, направленные на поддержку семьи.

В главе 6 рассматриваются методы, с помощью которых родители детей с особыми образовательными потребностями (ООП) или ограниченными возможностями (ОВ) помогут им наладить дружеские отношения в разных социальных контекстах. Сегодня у таких детей больше шансов получить образование в обычных школах, но некоторые из них посещают специализированные учебные заведения. Мы предложим конкретные рекомендации для детей с наиболее распространенными особенностями развития: расстройства аутистического

спектра (РАС), нарушения коммуникативного поведения (ЗРР — задержка речевого развития и ЗППР — задержка психического и речевого развития) и синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Третья часть посвящена травле (буллингу). Опираясь на научные данные, мы опишем сложности, связанные с выявлением факта травли и дальнейшим вмешательством в ситуацию. В главе 7 даются определения буллинга. Цель наших исследований в данном направлении — определение причины возникновения травли и состава ее участников. И агрессоры, и их жертвы входят в те или иные социальные группы, но и другие члены этих групп — каждый в своей роли — тоже рассматриваются как прямые или косвенные участники травли. В главе 8 рассматривается роль школы в борьбе с буллингом. В главе 9 мы расскажем, как родители могут помочь ребенку, подвергшемуся травле. Наибольших успехов в этом вопросе удастся достичь при совместной работе родителей и школы.

В книге вы найдете множество советов, как поддерживать ребенка при построении и сохранении дружеских отношений. Мы расскажем, как правильно обсудить возникшие трудности и сблизиться с ребенком в те моменты, когда помощь родителей особенно важна. Надеемся, наша книга поможет вам в этом.

ЧАСТЬ 1

Что такое дружба

ГЛАВА 1

Как поддерживать ребенка при налаживании дружеских отношений

Друзья играют очень важную роль в жизни любого человека. Для детей дружба не только служит источником радости и общения, но и помогает развить самосознание и обрести способность понимать точку зрения других людей. Дети учатся ладить друг с другом именно благодаря дружбе, вместе создавая воображаемые миры, споря, придумывая игры, устанавливая правила и границы отношений. Однако умение приобретать друзей не дается от рождения — оно вырабатывается по мере взросления. В два года дети просто играют бок о бок, а к трем годам уже начинают взаимодействовать и делиться игрушками. К четырем они обычно учатся устанавливать очередность ходов, поэтому конфликты во время игры возникают реже.

Есть множество определений дружбы, но их все объединяет следующее:

- дети хотят иметь друзей;
- дружба — процесс двусторонний;

— дружба должна приносить радость и давать эмоциональную поддержку.

Дети с ранних лет хорошо понимают, что такое дружба. Еще в дошкольном возрасте, отвечая на вопрос «Кто такой друг?», они называют конкретные, наблюдаемые ими признаки детской дружбы. Например, дети в возрасте четырех-пяти лет, как правило, описывают друга как соучастника в разных видах деятельности («Он со мной играет»), демонстрирующего просоциальное поведение* («Он делится со мной конфетами») в противовес антисоциальному («Он не кричит на меня») и являющегося источником положительных эмоций и социальной стимуляции** («С ней весело играть в дочки-матери»). Дети дружелюбнее настроены по отношению к тем, кто расположен к ним. Порой может показаться, что дружба в дошкольном возрасте непостоянна: иногда дети прерывают дружеские отношения, повинуясь мимолетному капризу («Я тебя больше не люблю!»). Однако, по некоторым данным, такие необдуманные поступки и высказывания считаются для этой возрастной группы нормой, и подобные проявления совсем не означают, что дружба закончилась. Отношения, начавшиеся в раннем возрасте, могут продолжаться долгие годы.

* Просоциальное поведение — поведение, приносящее пользу другим людям (помощь, сотрудничество и т. п.). Противопоставляется антисоциальному поведению. *Прим. ред.*

** Социальная стимуляция (стимулирование) — поощрение отношениями в группе, команде, коллективе. В данном случае стимулом для человека является признание со стороны других людей, отношения со значимыми для него людьми. Стимуляция происходит в ходе коммуникации, через игру, в ходе совместной деятельности, во время участия в мероприятиях и т. п. *Прим. ред.*

Таким образом, дружба представляет собой начало осознания детьми социального мира, поскольку они постепенно отдаляются от родителей и пробуют принимать самостоятельные решения.

Детские представления о дружбе с возрастом развиваются и усложняются. Дети младшего возраста более сосредоточены на себе, в своих высказываниях они помещают себя в центр отношений («Мой друг ходит в *мой* детский садик»). Однако по мере взросления дети становятся более социально ориентированными и больше внимания уделяют мыслям и чувствам окружающих. В возрасте от семи до одиннадцати лет восприятие дружбы расширяется; теперь туда входят следующие понятия:

- помощь и поддержка;
- возможность доверять друг другу секреты;
- схожие интересы;
- проявление нежности друг к другу.

Постепенно обретая понимание того, что реагировать на других людей можно по-разному, дети начинают описывать черты характера друзей («стеснительный», «добрый», «любит командовать»), и эти качества меняются в зависимости от обстоятельств. Ребенок уже осознает, что такое взаимность в отношениях, и ожидает ее от других (появляется понятие компромисса, или взаимных уступок). Друзья часто обсуждают социальные ситуации, и это помогает им разобраться в том, что такое отношения и какие мысли и чувства лежат в их основе. Благодаря дружбе дети получают представление о мире, существующем вне семьи, и о множестве различных способов восприятия и интерпретации событий.

Природа детской дружбы меняется и развивается по мере взросления ребенка. В средней школе дети обнаруживают новые аспекты дружбы (например, доверие, преданность), что говорит о более глубоком понимании тонкостей общения. С приближением подросткового возраста и развитием потребности делиться с кем-то взглядами, мыслями и чувствами дети начинают делать акцент на близости как на важной особенности дружеских отношений. Вместе с этим возрастает ожидание преданности («Друзья всегда тебя поддержат», «Ты можешь доверить другу свой секрет», «Друзья не станут говорить о вас гадости за вашей спиной») как способа защиты от риска, что нечто личное станет известно кому-то еще. В подростковом возрасте намного более очевидным становится сопереживание, хотя способность к эмпатии у детей разная.

Есть определенные условия, помогающие детям устанавливать дружеские отношения. На первом этапе ребенок реагирует на того, кто проявляет интерес *к нему*. Но существуют факторы, служащие предвестниками возникновения дружбы. Так, например, дети, регулярно контактирующие друг с другом (живущие по соседству, посещающие один детский сад и т. п.), чаще становятся друзьями. Способствуют установлению дружеских отношений и социальные связи, так как в этом случае высока вероятность подружиться с «друзьями друзей».

Дети склонны выбирать друзей со сходными чертами и качествами (например, стеснительность, коммуникативность, чувство юмора). Бунтарей могут привлекать такие же недисциплинированные или непослушные дети, которые вместе с ними будут совершать антиобщественные поступки.

ственные действия (например, сквернословить, нарушать правила). Кроме того, дети проявляют симпатию к тем, у кого похожий жизненный опыт (например, родители в разводе). У друзей появляются общие интересы, мнения, манера одеваться, и со временем сходство между ними растет. Друзья влияют друг на друга как положительно, так и отрицательно; вырабатываются модели взаимодействия, а связь со временем укрепляется. Выбор себе подобного подкрепляет то, как ребенок ощущает себя в обществе, и усиливает позитивные эмоции, возникающие вследствие одобрения окружающих.

Тем не менее при всем сходстве друзей каждая пара уникальна. Ребенок, имеющий нескольких друзей, обнаруживает, что они непохожи друг на друга, наделены разными чертами характера и имеют различные интересы. Именно поэтому дружеские отношения сильно различаются в зависимости от степени поддержки друг друга, конфликтности, чувства юмора и индивидуальности каждого ребенка. Некоторые хотят быть «лучшими друзьями» и отвергают всех остальных. Однако не у всех есть лучший друг, и у ребенка может быть несколько друзей. В дружеских парах один ребенок может доминировать, и это либо принимается его более уступчивым партнером, либо вызывает обиду. Восприятие баланса власти каждым из друзей зависит от его ожиданий и опыта, полученного извне. Около половины детей состоят в сбалансированных дружеских отношениях, когда ни один из друзей не доминирует постоянно.

Друзья могут не только радовать, но и расстраивать и вызывать другие негативные эмоции: ревность, обиду,

чувство незащищенности. Когда дети становятся старше, а связь с друзьями — теснее, им тяжелее справляться с ощущением утраты и тоской, если эта связь разрывается. Важно научиться воспринимать завершение отношений без психоэмоциональных перегрузок — это позволит проще переживать утраты в будущем. Во второй части этой книги вы найдете информацию о том, чем родители могут помочь ребенку в подобных ситуациях.

Гендерные различия

У девочек в любом возрасте близкие, доверительные дружеские отношения наблюдаются чаще, чем у мальчиков. Гендерные различия в дружбе очевидны с дошкольного периода и хорошо прослеживаются в детских играх. Мальчики, как правило, предпочитают подвижные игры с грубыми, шумными и беспорядочными действиями, которые могут включать в себя драки. Иногда в ход идут предметы, обозначающие воображаемое оружие (например, морковка в качестве пистолета). Девочки же обычно выбирают ролевые игры в рамках знакомых сценариев, предполагающих двустороннее взаимодействие между ключевыми игроками, например учителем и учеником. Примерно с трехлетнего возраста гендерные различия в предпочтениях все чаще приводят к тому, что девочки и мальчики играют отдельно. Чем дольше ребенок играет в однополых группах, тем выше вероятность того, что он и в других ситуациях будет вести себя в соответствии с гендерными стереотипами, описанными выше.

Взрослея, мальчики учатся действовать в более конкурентных, основанных на силовой игре ситуациях,

подразумевающих опасность, необходимость защищаться и давать отпор, и с меньшей вероятностью станут реагировать на мягкие увещания и попытки найти компромисс. Аналогичным образом девочки, участвующие в однополюх играх, со временем устанавливают больше связей с другими детьми, становятся более спокойными и менее агрессивными в общении, чем те, кто имел опыт игры и с мальчиками, и с девочками. Поскольку дети выбирают товарищей по играм по принципу сходства, препятствовать добровольной половой сегрегации* практически невозможно, хотя сегодня детские сады и школы активно поощряют совместные виды деятельности.

Доказано, что у большинства девочек и мальчиков модели игры совпадают. Однако примерно у пятой части детей сильны стереотипные игровые предпочтения, определяющие характер игр в дружеской компании и влияющие на то, насколько легко ребенку найти потенциальных друзей. Если в школе компания сверстников не одобряет общения с противоположным полом, то социальное давление заставляет ребенка подчиниться мнению большинства. Иногда межгендерные отношения устанавливаются и поддерживаются, но обычно это происходит по инициативе девочки, разделяющей интересы друзей-мальчиков, например умеющей играть в футбол.

* Половая сегрегация — физическое, юридическое и культурное разделение людей по половому признаку. *Прим. ред.*

