

🔊 Родительский всеобуч в техникуме: «Роль дружбы в развитии личности ребёнка»

Уважаемые родители! В четверг в рамках Недели психологии для вас подготовлен материал, посвящённый очень важной теме – «дружбе ваших детей». Делимся ключевыми выводами и практическими советами. 📖

□ Почему дружба так важна для подростка?

В 15–19 лет дружба часто выходит на первое место. Это нормально и даже полезно:

Что даёт дружба	Как это работает
◆ Чувство принадлежности	«Я не один, меня принимают»
◆ Тренировка социальных навыков	Учимся договариваться, прощать, отстаивать границы
◆ Эмоциональная поддержка	С другом можно поделиться тем, что не скажешь родителям
◆ Формирование идентичности	Через друзей подросток понимает, кто он есть

▣ Исследования говорят: подростки, у которых есть хотя бы один близкий друг, легче справляются со стрессом, лучше учатся и реже сталкиваются с депрессией.

⚠ Когда стоит беспокоиться?

✗ Тревожные сигналы в общении ребёнка:

- Друг постоянно унижает, высмеивает или «шутя» обесценивает
- Ребёнок боится сказать другу «нет» или выразить своё мнение
- Друг требует постоянной материальной помощи («одолжи», «угости» – и не возвращает)
- После общения с этим человеком ребёнок становится грустным, тревожным или агрессивным
- Ребёнок полностью изолировался, ни с кем не общается (длительное время)

«Токсичная дружба может нанести вред не меньше, чем открытая травля»

💡 Как родителю помочь ребёнку выстроить здоровую дружбу?

✓ Правильные стратегии:

Вместо	Лучше так
«Ты выбрал себе ужасного друга, запрещаю с ним общаться»	«Расскажи, что тебе нравится в этом человеке? Что вы вместе делаете?»
«Твои проблемы с друзьями – ерунда, не выдумывай»	«Я вижу, что тебе больно. Хочешь, просто помолчим или вместе подумаем, что делать?»
«В моём детстве такого не было...»	«У каждого поколения свои сложности. Расскажи, как у вас принято общаться, я правда хочу понять»
Давление: «Немедленно помирись!»	«Конфликты случаются. Важно не кто прав, а как вы оба себя чувствуете»

Главные принципы:

1. Не запрещайте дружбу прямо – это вызывает обратный эффект (эффект Ромео и Джульетты).
2. Будьте «безопасным тылом» – ребёнок должен знать, что дома его примут в любом состоянии.
3. Знакомьтесь с друзьями– приглашайте их в гости, смотрите, как они взаимодействуют.
4. Учите ребёнка говорить «нет» – это навык, который тренируется.
5. Спрашивайте без давления – «Что хорошего случилось сегодня с тобой и твоими друзьями?»

Памятка для родителей (короткая)

Скачайте и сохраните себе (можно распечатать и повесить на холодильник):

- ◆ Если ребёнок пришёл расстроенный из-за друзей – сначала обними, потом спрашивай.
- ◆ Не обесценивай его чувства: «Подумаешь, поссорились» – не работает.
- ◆ Не лезь с советами, если не просят. Иногда нужно просто выслушать.
- ◆ Научите ребёнка отличать дружбу от манипуляции.
- ◆ Будьте примером: как вы дружите, как миритесь, как поддерживаете.

Если нужна помощь

Педагог-психолог и социальный педагог техникума проводят индивидуальные консультации для родителей. Темы:

- Как говорить с ребёнком о сложном
- Ребёнок стал замкнутым – что делать?
- Подозреваю, что моего ребёнка травят

Материал подготовлен педагогом-психологом Еременко Ю.С. и социальным педагогом Целищевой И.А.