

тема:

Как воспитывать ребёнка, чтобы у него сложились здоровые отношения с социумом

новость:

Рассказываем, чем грозит ребёнку отсутствие друзей и что могут сделать родители для его социализации

Сегодня большинство людей живёт в многоквартирных домах и зачастую не знает, кто находится за стеной, а узнав, далеко не всегда стремится контактировать с соседями. Но к кому прибежит ребёнок, если порежет руку, а родителей не будет дома? Знает ли он имена родителей своих друзей? И есть ли вообще у него друзья? Детский и семейный психолог Людмила Коренкова рассказала редакции «Родительского университета», как выглядят здоровые отношения с социумом, как нужно воспитывать ребенка, чтобы у него таковые сложились, и как они влияют на здоровье и на психику.

Зачем нужно общение с другими людьми

Человек — существо исключительно социальное, подчёркивает Людмила Коренкова. «По мнению ученых, homo sapiens и неандертальцы большую часть времени выстраивали социальные связи. Во многом благодаря общению им удалось выжить и закрепиться как популяции», — поясняет эксперт.

По словам психолога, в век кибернизации и интровертности мы остаёмся живыми людьми. Социально адаптированный человек получает от общества работу, которая закрывает его базовые потребности, даёт безопасность, внимание, уважение, признание.

Но что, если отношения с обществом слабые, нездоровые, держащиеся на «паутинке»? Что, если человек закрылся от общества? Какой ценой ему это может обойтись?

«Если говорить про детей, то ребёнок, у которого нет друзей, имеет больше шансов на травлю и насмешки. А если у ребёнка есть друзья, коммуникативные навыки, развитый эмоциональный интеллект, он всегда сможет договориться, адекватно отреагировать, выстроить общение, и ему предreshено быть успешным в рамках социума».

Людмила Коренкова

детский и семейный психолог

Как помочь ребёнку построить отношения с социумом

Определённая ответственность за отношения ребёнка с социумом лежит на родителях. Мама — главный человек, модель поведения которого ребёнок возьмет себе. Поэтому для начала психолог советует вспомнить, какие у вас самих отношения с социумом?

Ответьте себе на вопросы:

Знаю ли я ближайших соседей? В каких я с ними отношениях?

Есть ли у меня друзья на работе?

Какие у меня отношения с родителями?

Стесняюсь ли я себя в обществе?

Умею ли я находить общий язык с людьми?

Знаю ли я, где можно проявиться, а где результативнее промолчать?

Умею ли я отстаивать свои границы?

Помогут ли мне мои друзья, если что-то произойдет?

Умею ли я просить о помощи?

«Ответы нужно выписать на один лист, а на втором обозначить, как вам хотелось бы отвечать на эти вопросы в идеальном мире. А затем нужно прописать шаги, как из точки А дойти в точку Б. И как только вы увидите эти зоны роста и согласитесь делать шаги навстречу людям, у вашего ребёнка тоже появится шанс выстраивать с обществом более качественные отношения. Потому что вы — пример для него, в том числе в вопросе социальности», — говорит Людмила Коренкова.

Что может сделать мама, чтобы расширить свой круг общения?

Вступить в женское сообщество своего района.

Познакомиться с соседками, мамами на детской площадке.

Найти кружки по интересам: клуб любителей йоги, бега, рисования и пр.

«Как только вы туда зашли и начали общаться, вы открыли своему ребенку двери в мир возможностей. А вдруг девушка, с которой вы подружитесь, окажется мамой того самого мальчишки, что толкнул вашего ребёнка, и у вас появится шанс обсудить культуру в их семье? А у ребят будет возможность другими глазами посмотреть друг на друга. А может, именно этот задиристый мальчишка станет лучшим другом вашему ребёнку и в подростковый период поддержит и не даст рухнуть самооценке», — поясняет Людмила Коренкова.

Чем грозит ребёнку отсутствие социализации

В подростковом возрасте социум играет основную роль в жизни ребёнка. Это не плохо и не хорошо, это природа, отмечает психолог. Подросток с ошеломительными скачками гормонов больше слушает одноклассников, потому что они умнее и понимают жизнь лучше, чем мама, — именно так ему кажется.

А что происходит, если у ребёнка этой «стаи» просто нет? Если он не научился дружить, если в его жизни нет спорта, хобби, где он может полноценно самореализоваться и быть лучшим, он уже не слышит мамино «Максим у нас самый красивый и сильный». Ему хочется наград и общественного признания, восхищения сверстников. Если этого не произойдет, он в любом случае возьмёт своё внимание от социума — девиантным поведением, в зависимостях или через суицид, предупреждает психолог.

«И это я говорю о психически здоровых детях. Повышенный уровень тревожности, нестабильность жизни, игнорирование взрослыми, информационная перегруженность — все это привело к тому, что детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности и прочими расстройствами с каждым днём становится всё больше, и их социализировать всё сложнее. Нужно делать это исключительно под присмотром специалиста», — объясняет Коренкова.

Что можно исследовать и развивать в детях

Эксперт выделяет следующие аспекты, на которые нужно обратить внимание при осознанном развитии ребёнка:

Эмоциональный интеллект

Упражнение: даем ребёнку бумагу, ручку и просим написать ответы на вопросы:

Когда я злюсь, как я это проявляю?

Когда я счастлив, как я это проявляю, что я делаю?

Когда я боюсь, что я делаю?

Когда я грущу, что я делаю?

Ребёнок должен перечислить минимум пять физических проявлений своих эмоций. Если он называет только одно, значит другие нужно придумать и в течение недели вводить их в жизнь и тестировать.

На другом листе ребенок должен ответить на те же вопросы, но про маму. Если у него только по одному варианту реакции мамы и своей реакции, это шикарная зона роста для всей семьи, говорит Людмила Коренкова.

«Папа и мама, которые никогда не ссорятся, или мамы, которые никогда не боятся и всё могут, как вашим детям учиться проживать эмоции, заложенные в наших природных настройках? Именно во время ссоры ребёнок максимально обучается отстаивать свои границы, физически проявлять агрессию и саморегуляцию. Также он смотрит, как мама может реагировать на разные ситуации. У него обязательно должен быть перед глазами весь цикл: раздражитель, выраженные эмоции, аргументы, реакции и способы примирения», — поясняет психолог.

Самореализация

У ребёнка должны быть физические доказательства его успешности для формирования здоровой самооценки. Поэтому в его жизнь обязательно нужно включать:

домашние обязанности;

спорт;

языки;

хобби;

развитие разных навыков и способностей.

three

Культура

Основы культуры поведения в таких ситуациях, как совместная игра или коллективная работа, а также сочувствие, ответственность и взаимная помощь закладываются именно в социуме, подчёркивает эксперт. Культура поведения ребенка не ограничивается простым соблюдением этикета, а тесно связана с нравственными чувствами и идеями.

Поэтому родителям стоит уделять внимание этому вопросу и объяснять ребёнку особенности разных культур:

своего и чужого народа;

семьи;

быта;

уважения;

благодарности.

«Будем честны: мы, родители, можем влиять на то, в каком именно обществе будет появляться наш ребёнок. Есть сообщества ребят, которые занимаются спортом, и, проведя там даже пять лет, ребёнок кардинально поменяет мышление, психическую устойчивость и умение проявлять себя. Если же он бежит по „заброшкам“ — это тоже общество, но все мы понимаем, к каким страшным последствиям может привести времяпрепровождение в таких местах», — говорит Людмила Коренкова.

Чем можно помочь ребенку? Дать ему чёткое осознание, что его мнение важно, что он много на что способен и что вы рядом. Тогда ему не придется силой выбивать это из других людей, доказывать всем что-то или всё время извиняться, заключает эксперт.

