

Проблемы у подростков во взаимодействии с окружающими.

У современных детей зачастую возникает проблема – коммуникация со сверстниками, приводящая впоследствии к тому, что в подростковом возрасте у них не наблюдается близких друзей. Отсюда происходят и другие трудности, например, непринятие себя в обществе, затруднения в учебном процессе, взаимоотношения с родителями и общее взаимодействие с внешним миром. Всё это может привести подростка к отчаянию, депрессии, агрессии и, главное, к нежеланию существовать. Тут же играет роль и переходный возраст, в т.ч. гормональные изменения.

Однако многое зависит и от характера человека. Так, есть несколько типов людей, у кого трудности в общении происходят в силу отличительных особенностей, а не по причине психологических проблем:

- замкнутые от природы, сдержанные (необщительный человек может комфортно себя чувствовать в «своём» мире, не стремиться к общению с окружающими);

- общительные, вспыльчивые (таким людям нравится быть в компании, находиться в центре внимания, чувствовать превосходство и лидерство, что часто приводит к разногласиям со сверстниками). В зависимости от характера, а также опираясь на дополнительные факторы, можно делать определенные заключения о причине коммуникационных проблем.

Как родителям помочь своему ребенку?

1. *Поддержите ребенка.* Прислушайтесь к нему, постарайтесь не навязывать свое мнение, поделитесь о своих родительских переживаниях. Старайтесь разговаривать с подростком дружелюбно и уважительно, избегайте недопониманий. Не стоит показывать излишнее беспокойство, чтобы не обострять ситуацию, и не давите на своего ребенка. Возможно, потребуется некоторое количество времени, чтобы подросток «созрел» для диалога.

2. *Попробуйте выяснить причину замкнутости.* Понаблюдайте за ребенком, за его манерой общения со сверстниками и попробуйте определить, что именно ему не позволяет найти друзей. Источниками таких причин могут быть, например:

- **Неуверенность в себе:**

Самая часто встречающаяся причина замкнутости среди современных подростков. Слишком робкий человек испытывает некоторые препятствия в общении, ему трудно подстроиться к коммуникативной обстановке. Застенчивые подростки боятся, что у них не получится общаться, и часто сами

из-за этого страха отказываются участвовать в каких-либо общественных коммуникациях.

- Отсутствие навыков общения:

При возникновении трудностей в коммуникации ребёнок не знает, как привлечь к себе внимание, как отреагировать на какие-либо действия или слова, за счет чего начинает вести себя ассоциативно. Причина может крыться и в воспитании, когда родители не дают свободу выбора ребенку, все решают за него и неосознанно замыкают коммуникативные функции.

- Внешний вид:

Подростки очень критичны к самим себе и к окружающим. Внешний вид имеет важное значение для современных подростков. Если они замечают какие-либо недостатки в физических данных, одежде, общем виде, то не сдерживаются в замечаниях, не пытаются оценить положительные качества личности, напротив, довольно критично говорят об этом, что зачастую обижает подростка. Сюда же можно отнести тенденции, которыми живет молодежь, – им также необходимо соответствовать, чтобы быть «в теме» среди сверстников.

3. Измените способ общения с ребенком.

Воспитание занимает важную роль в развитии коммуникационных способностей ребенка. Можно привести пример своей семьи, родственников, друзей: как они общаются между собой, насколько они близки, как идут на контакт с незнакомыми людьми, начинают общение и т.д. Ребёнок учится на примере своих родителей. В подростковом возрасте дети перенимают у взрослых манеру общения, они стараются быть похожими на вас. На этом этапе постарайтесь стать другом для подростка, а не «заносчивым» родителем, который настроен «выцепить» информацию, а не действительно помочь.

4. Развивайте коммуникативные навыки.

Попробуйте предложить ребенку посещать кружки, клубы по интересам, где он сможет найти друзей. Это может быть что угодно, единственное правило – это должно нравиться вашему ребенку. Также для развития коммуникативных навыков помогут специальные тренинги общения для подростков, где в безопасной обстановке ребенок может поделиться своими трудностями и получить поддержку.

5. Позвольте ребенку брать на себя ответственность.

Поясните ребенку, что многое зависит от него самого, от его действий и взглядов.