***J0295069Психолог родителям***

**Шесть советов родителям, как помочь ребенку найти друзей**

**Учите ребенка навыкам общения**

[Детские психологи](http://www.ya-roditel.ru/detskij-psiholog/) считают, что обучать детей навыкам общения лучше всего с раннего возраста. Научившись знакомиться, ребенок сможет намного легче устанавливать контакты с ровесниками в детском саду и школе. Нередко для этого ему достаточно знать несколько фраз, которые предваряют знакомство и помогают начать общение. Бывает, дети не могут влиться в общую игру, и не знают, что можно сказать: «Привет, я – Рома. А как тебя зовут? Давай поиграем?» или «Здравствуйте, меня зовут Таня. Можно поиграть вместе с вами?». Несомненно, пригодятся ребенку и фразы вежливого общения: «Здравствуйте!», «Спасибо!», «Пожалуйста!» и другие.

**Формируйте позитивный взгляд на мир**

Постарайтесь сформировать у ребенка положительное отношение к себе и к окружающему миру. Важно, чтобы у него не возникало мысли, что он хуже, чем другие дети. Помните, если ваш сын или дочь проявляет агрессию или, наоборот, ведет себя слишком пассивно или замкнуто, это может вызывать раздражение и неприязнь у других детей. В такой ситуации родителям стоит научить свое чадо управлять эмоциями и контролировать их внешнее проявление. Объясните ребенку, почему важно быть вежливым и доброжелательным по отношению к окружающим. Расскажите, что в любом коллективе любят дружелюбных и позитивных людей. В результате неправильного воспитания ребенок может вырасти инфантильным.

### Развивайте ребенка физически

Родителям важно развивать ребенка не только интеллектуально, но и физически. Дети, хорошо владеющие своим телом, как правило, уверены себе и своих силах, и положительно воспринимаются большинством сверстников. О том, [как выбрать вид спорта для ребенка](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/materials/375977/?sphrase_id=24967), вы можете узнать на портале «Я-родитель».

### Создавайте условия для общения со сверстниками

Ребенку стоит чаще контактировать со сверстниками, чтобы приобрести навыки успешного общения. Для этого постарайтесь предоставить чаду возможность общаться с другими детьми: организуйте детский праздник или разрешите ему приглашать сверстников к себе домой и самому ходить в гости. Если у вас взрослое мероприятие и в гости пришли ваши знакомые, не стоит отправлять ребенка в свою комнату. Общение со взрослыми поможет ему получить важный опыт и почувствовать себя более уверенно. Постепенно расширяйте круг общения чада. Например, предложите ему посещать спортивный клуб или художественную студию. Общие интересы и увлечения сближают детей – ребенок сам захочет проводить с ними больше времени.

### Не вмешивайтесь в отношения детей

Позвольте ребенку самостоятельно справляться с разногласиями и конфликтами в отношениях с другими детьми. Вмешаться можно, если дети не смогут найти приемлемого решения. Но и в этом случае взрослым желательно поинтересоваться их мнением, прежде чем предлагать какой-либо совет. Помните, чрезмерная опека родителей может стать причиной неприятия ребенка в среде сверстников. Также не стоит заставлять сына или дочь общаться с теми, кто им не по душе. Каждый человек, независимо от его возраста, вправе сам выбирать себе друзей. Ваша цель – дать ребенку понять, что вы ему доверяете и считаете достаточно взрослым для самостоятельного принятия решений.

### Воспитывайте личным примером

Чтобы ребенок быстрее освоил навыки общения со сверстниками, [молодые родители](http://www.ya-roditel.ru/molodye-roditeli/) могут подавать пример своим детям – ходить в гости к друзьям, приглашать их к себе, выбираться куда-то вместе. Расскажите чаду о случаях из своего детства, как вы поступали в той или иной ситуации. Иначе говоря, делитесь опытом, а не навязывайте его. Дети берут пример, в основном, со своих родителей, поэтому такое общение может быть для них очень полезным.

Если вы понимаете, что не можете помочь ребенку самостоятельно, возможно, вам стоит обратиться к детскому психологу. На нашем сайте вы можете задать вопросы и получить [консультации психолога для родителей](http://www.ya-roditel.ru/parents/consultation/).

**Подготовила педагог-психолог Глущенко М.В.**

***J0295069консультация психолога***

## Секреты создания семейных традиций

### Делайте то, что можете

Для создания собственных семейных традиций совсем не обязательно придумывать что-то сложное. Реализуйте наиболее простые, с точки зрения исполнения, идеи. Так, например, одной из самых распространенных традиций во многих семьях является совместное чаепитие. Вы можете организовать его у себя дома или на даче, пригласив не только близких родственников, но и их друзей. Другое дело, в наши дни следовать этому обычаю становится все труднее. Наша жизнь настолько загружена разными делам, что мы не всегда можем найти время и возможность для общения в кругу семьи.

### Будьте обязательны

Для того чтобы выезд на пикник или совместный просмотр фильма в выходные вошли в традицию, нужна регулярность. Для этого вам стоит заранее сообщать членам семьи о дате и месте проведения предстоящего мероприятия. Организуя совместные праздники и поездки, старайтесь планировать их таким образом, чтобы в мероприятиях принимали участие все члены семьи. Хорошая идея – завести альбом семейных событий и фиксировать в нем наиболее интересные высказывания участников. Записи в нем будут мотивировать взрослых активнее участвовать в семейных праздниках и торжествах, а детям подарят массу положительных эмоций и воспоминаний.

### Закрепите обязанности среди родственников

Желательно, чтобы все члены семьи, включая детей, могли принять участие в подготовке к семейным мероприятиям. Для этого постарайтесь «загрузить» обязанностями каждого из родственников. Главное, чтобы они не вступали в противоречие с их интересами и желаниями. Например, если вы решили провести выходные на природе, предложите главе семейства наловить рыбы на ужин. Старшая дочь вполне может заняться приготовлением праздничных блюд, а младшие дети – разбить палатку или собрать дрова для костра. Как считают [детские психологи](http://www.ya-roditel.ru/detskij-psiholog/), эти навыки обязательно пригодятся детям в дальнейшей жизни.

* **Учитывайте интересы ребенка**

Чтобы увлечь ребенка, иногда бывает достаточно рассказать ему о каком-нибудь событии из истории семьи или привести необычные факты из биографии родственника. Если он заинтересовался, ему можно предложить не только принять участие в семейном празднике, но и пригласить на него своих друзей. Однако и здесь родителям стоит присмотреться к интересам ребенка и понять, что его интересует больше всего. В подростковом возрасте у детей формируются новые интересы и увлечения, многие прежние исчезают. Родители, игнорирующие их, как правило, теряют авторитет у ребенка. Ответственные папы и мамы стараются узнать о том, что интересует их детей, и вносят коррективы в домашние ритуалы с учетом возраста своих отпрысков. Так, например, внимание старших подростков вряд ли привлечет возможность посиделок с родственниками на даче – в этом возрасте для них более привлекательны поездки и путешествия, пусть пока и вместе с родителями.

**Как привлечь ребенка к проведению семейных мероприятий?**

Предлагаем вам четыре совета, которые помогут превратить подготовку к торжеству в увлекательное занятие, а ваших детей – в настоящих помощников.

1. Поручите ребенку интересное задание. Пусть он придумывает игры и развлечения, принимает участие в сервировке праздничного стола. Предварительно спросите у ребенка, есть ли у него желание участвовать в подготовке семейного мероприятия наравне со взрослыми. Принуждение будет воспринято как насилие, и он приложит все усилия, чтобы не поддаться.
2. Приглашайте ребенка участвовать в играх, конкурсах, концертах, спектаклях. Совместная деятельность поможет укрепить дружеские отношения между родителями и детьми.
3. Взрослым не стоит показывать на празднике свое отношение к ребенку, неуспешному, например, в учебе или других сферах. Для многих детей игры и развлечения являются способом психологической реабилитации, особенно при наличии проблем в их жизни.
4. Подростку можно предложить более сложную задачу, чтобы он продемонстрировал свои навыки и умения. Участие в подготовке семейного торжества поможет ему показать себя с лучшей стороны и справиться со своими эмоциями. Взрослеющие дети очень восприимчивы к критике, поэтому свои советы и рекомендации давайте, только если они вас об этом попросят.

**Подготовила педагог-психолог Глущенко М.В.**