

Как родители могут помочь подросткам ориентироваться в дружбе!

Вы можете помочь своему подростку выбрать друзей, хотя окончательное решение должно оставаться за ним. Все мы по-разному общаемся с разными людьми, поэтому важно позволить вашему ребенку следовать своим инстинктам и сердцу в выборе дружеских отношений. Подросток, который сейчас научится находить и поддерживать здоровые дружеские отношения, продолжит эту практику во взрослой жизни.

Социальные отношения в подростковом возрасте также могут стать очень эмоционально напряженными. Поэтому важно дать рекомендации о том, как справляться с проблемами, которые могут возникнуть у них с друзьями.

Ваш подросток может поссориться с другом, расстроиться из-за того, что делает друг, или сменить группу друзей. Вы можете использовать эти ситуации как поучительные моменты, чтобы поговорить о том, что делает вас хорошим другом и как справляться с конфликтами.

Это возможности, которыми родители могут воспользоваться, чтобы объяснить тонкости отношений с друзьями. Убедитесь, что вы не принимаете чью-либо сторону в борьбе. Вместо этого слушайте и постарайтесь понять, что чувствует ваш ребенок.

[Как помочь подростку завести друзей и сохранить их](#)

Советы, как поговорить со своим подростком о дружбе

Один из самых важных способов помочь вашему ребенку наладить дружеские отношения - это способствовать открытому общению с ними. Более того, старайтесь слушать то, что они хотят сказать, так же или больше, чем вы сосредотачиваетесь на том, чтобы высказать им то, что вы думаете. Однако вот несколько моментов, которые следует донести до вашего подростка, когда речь заходит о дружбе.

Использование возможностей

Каждому позволено иметь много друзей и разных типов подруг. Иногда дружба завязывается из-за общих интересов, занятий или близости, например, из-за того, что они ходят в одну школу, живут в одном квартале, разделяют страсть к аниме или состоят в одной спортивной команде. В других случаях социальные отношения складываются случайно или между людьми, у которых, казалось бы, мало общего, но которые просто общаются по какой-либо причине.

Создание основы честности

Честность и доверие важны во всех отношениях, включая дружеские. Научите своего ребенка тому, как важно быть откровенным со своими друзьями, одновременно уравнивая их потребность в уединении.

Практика прощения

Друзья иногда причиняют друг другу боль, но они всегда могут извиниться и простить друг друга. Научите своего подростка, что хорошие отношения стоят того, чтобы возместить ущерб, причиненный любым пренебрежением или недопониманием. Однако не забудьте также донести до них мысль о том, что некоторые дружеские отношения, возможно, не стоит сохранять, особенно в случае особо вопиющих действий, таких как травля. В таких случаях можно просто уйти.

Борьба с негативным давлением со стороны сверстников

Друзья могут влиять друг на друга как положительным, так и отрицательным образом. Важно обсудить давление со стороны сверстников со своим подростком, а также как с ним справиться. Обсуждение этих проблем до того, как они возникнут, может помочь вашему ребенку противостоять негативному влиянию и быть более откровенным с вами, когда они испытывают давление со стороны сверстников.

"Моделирование открытого, прямого и честного обсуждения сложных вопросов с вашими подростками повысит вероятность того, что они обратятся к вам, когда в будущем возникнут проблемы с этими сложными ситуациями".

Выбирай друзей с умом

Важно, кого ваш подросток выберет в друзья. Они могут выбирать друзей, которые разделяют с ними схожие интересы и историю — или искать людей с совершенно другим прошлым и увлечениями. Обратите внимание, что дружить с людьми разного пола тоже нормально и даже полезно.

Самое важное, на что следует обратить внимание, - это будет ли этот человек хорошим другом и понравится ли вашему подростку проводить с ним время. Если ответ положительный по обоим пунктам, то, скорее всего, этого человека стоит выбрать в друзья.

Включиться в работу

Чтобы завести и поддерживать дружбу, требуется много приобретенных навыков. Также требуется много навыков, чтобы положить дружбе конец. Реальность такова, что в большинстве дружеских отношений возникают конфликты, и друзьям придется пройти через это, чтобы сохранить отношения или расстаться. Если дружба становится истощающей или негативной, правильным выбором является прекращение дружбы.

Ключевые навыки дружбы включают в себя умение говорить о том, что вам нужно, делиться своими истинными чувствами, быть гибким, уделять время и пространство отношениям и заботиться друг о друге. Учет чувств другого человека также имеет первостепенное значение.

Важно поддерживать хороших друзей в трудные времена, но вы также не хотите отдавать, не получая ничего взамен. В конечном счете, здоровая дружба - это улица с двусторонним движением. Итак, напомните своему подростку, чтобы он сосредоточился на друзьях, которые приносят что-то позитивное в его жизнь и так же стремятся быть хорошими друзьями, как и они сами.

[Как помочь вашему ребенку справиться с ссорой с друзьями](#)

Налаживание близости

Чтобы завести хорошего друга, может потребоваться время, но часто это стоит усилий. Совместное времяпрепровождение поможет вам лучше узнать своих друзей, чтобы вам было комфортно делиться чувствами. Совместное выполнение чего-либо, будь то домашнее задание, игра в футбол или работа над художественным проектом, также укрепляет близость.

Кроме того, хотя дружбу можно построить с помощью различных способов общения, включая социальные сети, текстовые сообщения, видеочаты и телефонные звонки, помните, что личное общение тоже имеет значение,

"Хотя онлайн-отношения могут показаться безопасным убежищем для социально неблагополучных подростков, постарайтесь обеспечить, чтобы ваш ребенок работал над развитием личных отношений".

В поисках здоровой дружбы

Хороший друг поможет вам почувствовать себя лучше. С другой стороны, некоторые дружеские отношения могут стать токсичными и заставить вас усомниться в своей самооценке. "Социальные отношения могут быть сложными, и отчуждение в этом возрасте особенно болезненно". Если дружба становится токсичной или включает травлю, часто хорошей стратегией является уход.

Самое замечательное в том, что почти всегда есть новые возможности найти других друзей. Если вашему ребенку трудно налаживать отношения, помогите ему заняться новыми видами деятельности, клубами или группами, чтобы найти связи со сверстниками.

Отдаляемся друг от друга

Хотя некоторые люди сохраняют дружеские отношения на протяжении всей жизни, подросткам важно знать, что для друзей также нормально перерасти друг друга. Люди меняются по мере того, как они находят новые интересы и взрослеют. Также часто дружеские отношения меняются по мере того, как дети переходят в разные школы, дома или на разных этапах жизни, поскольку требуются дополнительные усилия для поддержания дружеских отношений, которые не приводят детей в близость друг к другу.

Во многих отношениях дружба для детей естественна. Однако это также навык, которому нужно учиться и которым нужно управлять, особенно когда дети становятся старше. Стремитесь к открытому диалогу со своим подростком об их друзьях и о том, чего они хотят от своих отношений. Разговор со своими подростками о том, как быть хорошим другом, может помочь им развить эти важные навыки и справиться с потенциальными проблемами, которые часто возникают в подростковом возрасте.

автор Эми Морин, LCSW.