**У ребенка нет друзей: что делать и как помочь**

Социализация ребенка — серьезная задача для родителей. А вдруг он не найдет друзей и станет изгоем? Или еще хуже — свяжется с плохой компанией? Мама и папа не могут пройти этот путь за маленького человека, но в силах помочь ему сделать первые шаги.

Каждый родитель хочет, чтобы дети были счастливыми. Без общения сложно почувствовать себя полноценным членом социума.

В каком возрасте стоит бить тревогу, если у ребенка нет друзей

Одиночество может быть вариантом нормы, а может — тревожным сигналом: все зависит от возраста, характера и ситуации.

В раннем детстве дети часто играют вместе, хотя крепкая дружба пока не формируется. Но уже в младшей школе и особенно в подростковом возрасте отсутствие общения может говорить о проблемах: тревожность, неадекватная самооценка, травля.

Дошкольный возраст (до шести лет)

В этом возрасте основным объектом привязанности остаются взрослые — родители, воспитатели, близкие. Общение со сверстниками развивается в игре, но еще не формирует глубоких эмоциональных связей. Отсутствие «лучших друзей» до шести лет — норма.

**«**В этом возрасте еще нет длительных привязанностей, они только начинают формироваться, но уже к шести-семи годам могут появиться более осознанные предпочтения в дружбе**»**.

Младшая школа (7–10 лет)

С поступлением в школу все меняется: дети учатся договариваться, делиться, разрешать конфликты. Здесь уже стоит насторожиться, если школьник избегает общения, изолирован, говорит, что у него нет друзей, — особенно если это сопровождается тревожностью или нежеланием ходить в школу.

Одиночество в этом возрасте может перерасти в устойчивое осознание себя как «непринятого» и «лишнего», что сказывается на развитии и ментальном здоровье.

Подростковый возраст (11–17 лет)

Дружеские связи в подростковом возрасте критически важны для формирования идентичности, устойчивости к стрессу и ощущения собственной ценности. Подросток, у которого нет близких товарищей, может испытывать глубокое чувство одиночества, даже находясь в коллективе.

Бить тревогу стоит, если:

* в семь-девять лет ребенок избегает сверстников, постоянно один и страдает от этого;
* подросток жалуется на одиночество, отказывается от попыток общаться, замыкается и теряет интерес к совместным делам;
* любые попытки найти друзей заканчиваются слезами, страхом или агрессией.

В таких случаях лучше не ждать, а обратиться за помощью: сначала к школьному психологу, затем — к специалисту по детской и подростковой психотерапии.

Почему у ребенка или подростка нет друзей.

Причин может быть много. Иногда это просто черта характера: интровертным детям комфортно быть наедине с собой, и они не стремятся к постоянному общению. Бывает, что у ребенка низкая самооценка, он боится отказа или не умеет заводить разговор — такие дети часто страдают от одиночества, но не знают, как выбраться из него.

В некоторых случаях сказываются внешние факторы: переезд, смена школы, буллинг, гиперопека родителей или отсутствие опыта общения вне семьи. Наконец, существуют установки, которые мешают ребенку: они программируют его будущее.

1. **Интровертность**. Ребенку просто комфортнее одному, и он не чувствует острого желания общаться. Это не проблема, если ему действительно хорошо в одиночестве.
2. **Социальная тревожность**. Страх быть осмеянным, отвергнутым, неумение поддержать разговор — частая причина замкнутости.
3. **Недостаток коммуникативных навыков**. Ребенок не умеет знакомиться, предлагать дружбу, решать конфликты.
4. **Заниженная самооценка**. Он не верит, что может быть интересен другим, и потому не делает попыток.
5. **Смена школы или переезд**. Влиться в новый коллектив — стресс даже для взрослого.
6. **Гиперопека**. Если мама и папа решают все за ребенка, он просто не учится строить отношения сам.
7. **Избалованность**. Ребенок привыкает, что весь мир крутится вокруг него, и не умеет учитывать интересы других.
8. **Буллинг**. Систематическое давление со стороны сверстников приводит к изоляции и страху общаться.
9. **Мало общения вне школы**. Если все свободное время ребенок проводит дома и с гаджетами — ему просто негде завести друзей.
10. **Семейные установки**. Например: «Друзья предадут», «Учеба важнее», «Нечего распыляться на глупости».

Если заметили, что у ребенка нет друзей — найдите причину. Но действуйте бережно.

Как помочь ребенку или подростку найти друзей?

- Помощь и поддержка родителей очень важны на этом этапе. Не стоит занимать наблюдательную позицию и ждать, когда проблема разрешится сама собой. Но и слишком агрессивно вмешиваться тоже нельзя — придерживайтесь золотой середины.

- Показывайте личный пример и семейную модель дружбы

Дети очень восприимчивы и впитывают информацию как губка. Если они видят, как родители проводят время в компании друзей, их картина мира формируется похожим образом. Потребность в общении становится одной из основных.

Если же родители постоянно замкнуты в себе, не зовут никого в гости и сами никуда не ходят, ребенок думает, что так и должно быть. У него нет перед глазами примера крепкой дружбы или даже просто приятельских отношений.

Проанализируйте свой образ жизни. Возможно, вам самим стоит больше времени уделять общению с друзьями — устраивать совместные посиделки, приглашать в гости, вместе выезжать на природу. Вдвойне хорошо, если у ваших приятелей тоже есть дети. Собираться вместе большими компаниями — лучший способ научить сына или дочку дружить.

Чаще общайтесь с друзьями, чтобы у ребенка перед глазами был достойный пример. Помогите найти ребенку друзей через кружки, секции, лагеря

-Чем насыщеннее у ребенка жизнь, тем легче ему заводить друзей. Если он целыми днями сидит дома и не вылезает из гаджетов, риск возникновения проблем с общением очень высок. Задача родителей — сформировать среду, в которой взаимодействие со сверстниками будет происходить естественно и непринужденно.

Лучше всего вовлечь его в коллективную деятельность. Спортивные секции, творческие кружки, детские лагеря — там ребенок будет не только развиваться и узнавать что-то новое, но и общаться с другими.

Выбирайте занятия, которыми он будет заниматься с удовольствием, а не из-под палки.

[Узнать больше](https://sovcombank.ru/cards/rassrochki/halva?utm_medium=referral&utm_source=media.halvacard.ru&utm_campaign=blog&utm_term=block-text-halva&utm_content=variation--widget-1-29_url--u-rebenka-net-druzey-kak-pomoch-nayti-tovarishchey#form)

Поговорите «по душам»: что делать, если у тебя нет друзей

Теплые доверительные отношения в семье помогают наладить общение не только с одноклассниками, но и со всем окружающим миром. Ребенок должен знать, что ему есть к кому обратиться за поддержкой в трудную минуту. Ни в коем случае не обесценивайте его проблемы. То, что кажется ерундой вам, для маленького человека может иметь большое значение.

Расскажите, как сами справлялись в похожих ситуациях. Разберите конфликты, устройте ролевые игры, поищите пути решения вместе.

Особенно трепетно относитесь к просьбам дать совет. Выражайте максимальное участие и заинтересованность.

Вмешивайтесь при буллинге или изоляции**.** Если ребенок столкнулся с травлей или постоянным игнором — он не справится в одиночку. Не бойтесь быть «тревожным родителем». Иногда только ваше вмешательство может остановить буллинг. Не пускайте ситуацию на самотек и не оставлять ребенка один на один с проблемой.