

Как сделать ребенка популярным

Девятилетняя Саманта сбежала со школьного крыльца, забралась на заднее сиденье маминой машины и горько разрыдалась.

- Меня никто не любит! - плакала девочка. - Все считают меня дурой!

- Это не так, - ответила Энни, мама Саманты. - Я уверена, что ты нравишься очень многим.

- Нет, в классе меня никто не любит! - прорыдала Саманта. - Ни одна душа!

- Почему ты так говоришь, детка? - С этими словами Энни нагнулась к дочке и сжала ее руку.

- Потому что весь класс завтра зван в гости к Мэри-Энн, а меня не пригласили! Все идут, кроме меня! Это был большой секрет, но Доминик мне проговорился. Он сказал, что меня не пригласили, потому что я скучная и никто меня не любит.

- Что ж, со стороны Доминика очень гадко говорить такие вещи, - мягко сказала Энни, чувствуя, как ей передаются чувства дочки - смесь обиды и гнева. - Дети, которые говорят другим гадости, очень не правы, и не нужно обращать на них внимание.

- Но он прав! - крикнула Саманта, перенося гнев на мать. - Меня никто не любит. Совсем никто.

- Деточка, но ты же знаешь, что быть популярным все равно не настолько важно, - Энни тронула машину с места, поскольку дочка перестала плакать. - На свете множество людей, которые непопулярны у окружающих, и они вполне счастливы, и живется им неплохо. Популярности, честно тебе скажу, придается слишком большое значение, и совершенно зря.

Энни изо всех сил старалась подбодрить и утешить расстроенную до глубины души дочку, но по сути совет ее был неправилен, и Саманта наверняка это знала.

Многие родители, когда их дети жалуются на социальное отвержение, реагируют так же, как Энни. Они говорят, что быть популярным вовсе не так уж и важно. Но если бы они на секунду задумались и вспомнили собственное детство, то поняли бы, насколько глубоко заблуждаются. Популярным быть необходимо, и, возможно, это одна из самых важных высот, которых способны достичь дети.

Писатель-психолог Хара Марано в своей книге "Почему меня никто не любит?" объясняет: "Зачастую популярность - единственная важнейшая определяющая того, насколько ребенок хорошо успевает в школе и насколько он там счастлив. Социальное развитие - колыбель развития интеллектуального. Более того, как правило, дети, у которых мало или совсем нет друзей, терпеть не могут школу. И в конечном итоге они могут вообще бросить учебу. Социальная жизнь ребенка окрашивает всю учебу в школе и все школьные переживания в целом. Она определяет и дальнейшее развитие личности на всю жизнь".

Возможно, одна из причин, по которой родители с такой готовностью объявляют, что популярность вовсе не важна для развития их ребенка, -- то, что многим из нас самим не удалось в детстве добиться статуса и популярности среди сверстников. По статистике, лишь один ребенок из пяти получает признание среди сверстников, а остальным четверым этого завидного положения достичь не удается.

Понятие популярности определяется очень просто и однозначно. Популярный ребенок - это ребенок, которого любит большинство и недолюбливает меньшинство. Чтобы получить признание сверстников, вовсе не обязательно быть капитаном школьной футбольной команды или старостой

класса. Не нужно также быть самым симпатичным среди сверстников. Нужно просто нравиться окружающим, вот и все.

Следующая группа детей (как правило, 25-30%) считается социально состоявшейся, но по-настоящему популярными их не назовешь. Многим они нравятся, но кое-кто их и не любит. Пример подобного типа ребенка - восьмиклассник Дарнелл, ученик средней школы в калифорнийском пригороде. Он весьма общителен, учится охотно, но довольно средне, и многие сверстники считают его законодателем мод. Мальчик всегда носит самую модную одежду и обувь, знает, какая именно группа сейчас считается "крутой", а какая нет, первый обзаводится свежим фильмом или новой компьютерной игрой. Хотя у Дарнелла немало друзей, многие сверстники считают его "избалованным" и "задавакой". Даже его закадычные друзья нередко жалуются, что он слишком много хвастается и не замечает, как это воспринимают окружающие.

Следующая группа детей - те, кто по социальной шкале находятся ниже среднего уровня.

Эта группа детей испытывает отвержение со стороны сверстников: ребенка, относящегося к "отверженным", недолюбливают почти все, а общаться с ним хотят лишь считанные единицы. Причины, по которым тот или иной ребенок страдает от социального отвержения, бывают самыми разными. Иногда эти причины поддаются пониманию, иногда - нет. Как правило, сверстники почти всегда отвергают агрессивных детей. У такого ребенка, возможно, будет своя небольшая компания друзей, состоящая из детей, которые тоже считаются агрессивными и "одиночками", но в более широком социальном контексте школы или общины все они считаются изгоями.

Приведу пример. Давайте посмотрим на первоклассницу Абигаиль. Девочка так агрессивна, что никто из одноклассников не хочет иметь с ней ничего общего. Абигаиль почти ежедневно закатывает бурные истерики, особенно во второй половине дня, когда она делается особенно раздражительной. Девочка постоянно проявляет не только физическую агрессию, но также дразнит и изводит других детей и настаивает на том, чтобы делать все по-своему. Одноклассники жаловались учительнице, что Абигаиль - "обманщица", и отказывались принимать ее в команду при любой игре или другом занятии. Когда девочке исполнилось шесть, ее мама попросту не знала, кого позвать на дочкин день рождения. Саму Абигаиль не приглашали в гости к другим детям уже более года. В результате ее мама решила устроить праздник в кругу семьи, побоявшись, что никто из одноклассников на приглашение на день рождения к Аби не откликнется.

Вот парадокс: хотя чрезмерно агрессивные дети почти всегда испытывают отвержение со стороны сверстников, но с тем же самым сталкиваются и слишком пассивные и покорные. Как и многие другие виды животных, группы людей в определенных условиях полагаются на примитивный инстинкт, который побуждает их к остракизму по отношению к слабым и уязвимым.

Бывают случаи, когда ребенок сталкивается с отвержением со стороны сверстников просто потому, что выглядит не как все. Очень рослые или, наоборот, низкорослые дети, тучные или слишком худые зачастую испытывают социальное отвержение по одной-единственной причине - из-за собственной внешности.

Кроме того, в отверженные попадают дети из других стран или другого географического района - таких окружающие причисляют к "изгоям" только из-за иного выговора или разницы в жизненном опыте. Несмотря на то что в школах и церквях постоянно проводятся программы по развитию толерантности, наверное, всегда будут оставаться дети, которых дразнят, обижают или унижают по самым ничтожным причинам. Но, как вы увидите далее, существуют способы, позволяющие защитить ребенка от социального остракизма и предотвратить отвержение.

Последняя социальная категория включает детей, которых, как считают психологи, сверстники просто "не замечают". Их мало кто любит, но и мало кто недолюбливает - вернее всего будет сказать, что на них просто мало кто обращает внимание. Такие дети как бы сливаются с общим фоном игровой площадки или школьного двора. Они практически не участвуют в школьных мероприятиях и спортивных соревнованиях, предпочитая оставаться дома. Эти "незаметные" дети, как правило, очень застенчивы со сверстниками. Но дома, в кругу семьи, они полностью преображаются и ведут себя совершенно иначе.

Как правило, в домашней обстановке они проявляют прекрасно развитые социальные навыки, которые бы, несомненно, помогли им обрести друзей, если бы "отверженные" применяли их в кругу сверстников. Но, чтобы разглядеть потенциал такого ребенка, его социальные навыки, и поощрить его к общению с другими детьми, нужно участие и внимание взрослого.

Дети, пользующиеся популярностью, располагают к себе не только сверстников, но также учителей и других взрослых. В целом подобные дети получают в жизни больше положительного внимания со всех сторон, и не удивительно, что они растут уверенными в себе и целеустремленными, что, в свою очередь, положительно влияет на их школьную успеваемость.

Тест на популярность Знаете ли вы, насколько хорошо относятся к вашему ребенку окружающие?

Родителям порой нелегко определить, насколько их ребенок популярен среди сверстников.

Маленьким детям недостает перспективы мышления, чтобы понять абстрактную идею популярности, а дети постарше и подростки нередко просто не хотят делиться этими сведениями с родителями. Однако в целом можно утверждать, что чем больше времени ребенок проводит со сверстниками и чем разнообразнее их времяпрепровождение, тем он популярнее. Ответьте на приведенные ниже вопросы (они касаются детей 6 лет и старше). Чем больше раз вы ответите "ДА", тем популярнее ваш ребенок.

1. Мой ребенок ежедневно разговаривает по телефону с другими детьми.
2. Мой ребенок каждые выходные общается со сверстниками.
3. Мой ребенок рассказывает о своем "лучшем друге".
4. Мой ребенок состоит в спортивной команде или участвует в каких-то спортивных мероприятиях по меньшей мере раз в неделю.
5. Мой ребенок состоит в каком-либо внешкольном кружке, не связанном со спортом (в отряде юных бойскаутов, клубе по интересам и т. д.).
6. Моего ребенка регулярно приглашают в гости на вечеринки к другим детям и на другие социальные мероприятия.
7. Мой ребенок переписывается с другими детьми по обычной или электронной почте.
8. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) часто ходит в гости к другим детям на длительное время (4 часа и дольше).
9. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) время от времени ночует в гостях у кого-то из друзей или кто-то из его друзей ночует у нас дома.

10. Мой ребенок (вопрос для детей 8 лет и старше) вместе с другими детьми участвует во внеклассных образовательных занятиях, например в научных проектах, групповых исследованиях или в совместном приготовлении уроков.

Каждый из вопросов в этом списке затрагивает ту или иную веху, принципиально важную для социального развития ребенка. Если ваш ребенок еще не достиг какой-то из них, существует много простых способов помочь ему в социальной адаптации.

Во-первых, чтобы повысить шансы ребенка на социальный успех, нужно, прежде всего, поддерживать с ним близкие и доверительные отношения. Во-вторых, вам следует постоянно подавать ему хороший пример социальных навыков - ходить в гости к друзьям, приглашать их к себе, куда-то выбираться вместе. Пусть ребенок видит, как вы взаимодействуете с друзьями, и убеждается, как высоко вы цените дружбу.

Кроме этого, ребенку будет очень полезно получить от вас конкретные наставления и помощь в овладении социальными навыками. Далее в этой статье будет рассказано о семи "секретах" социального успеха; некоторые из них диктуются простыми соображениями здравого смысла, другие же, казалось бы, идут вразрез с тем, что подсказывает нам интуиция. Весьма возможно, окажется, что совет, который вы только что дали или постоянно даете ребенку, абсолютно неправильный. Познакомьтесь с семью секретами социального успеха - и вы выясните, чего раньше не знали сами и чего не знал ваш ребенок. Затем выберите какой-то один социальный навык, который поможет ребенку завести друзей и добиться социального признания, и объясните ему, как пользоваться этим способом.

Секрет №1: социального успеха достигает тот, с кем весело и смешно.

Большинство тех, кто знал Аарона ребенком, считали, что вид у мальчика донельзя "дурацкий". В самом деле, вообразите себе ярко-рыжую растрепанную шевелюру, острое личико, торчащие уши и в довершение всего очки с толстыми стеклами - ни дать ни взять персонаж из комикса. Но, как говаривала мама Аарона, "знать его - значит обожать".

Аарон с младенчества внушал обожание всем, от мала до велика, - друзьям, родне и даже совершенно незнакомым людям. Еще не научившись говорить, он уже умел смешить окружающих - надевал на голову пластиковое ведерко или издавал потешные звуки, потому что видел, что люди вокруг от этого начинают смеяться. Всю свою школьную жизнь Аарон ходил в "классных заводилах", и с детского сада до выпускного класса сверстники обращались именно к нему, если хотели повеселиться.

Что такое юмор, понимают все дети, но некоторые, подобно Аарону, инстинктивно знают, что юмор - это надежнейший способ завести и сохранить друзей. Как и прочие аспекты развития ребенка, его юмор изменяется в зависимости от стадии развития и проходит несколько этапов. Примерно в полгода малыш начинает громко смеяться, когда его щекочут. К году он начинает смеяться над тем, что кажется ему нелепым, - например, если вы надеваете себе ботинок на голову или шляпу на ногу. К 2 годам ребенок уже научается смеяться в предвкушении события: например, если вы прячетесь за углом и вот-вот выглядываете и удивите его, он вполне может начать смеяться, поджидая вас. И конечно, всем нам знаком физиологический юмор трех-четырехлетних детей, которых независимо от контекста, смешат слова вроде "пипи" или "кака".

В возрасте 4-5 лет дети, как правило, переходят к юмору в форме загадок или каламбуров, словесной игры. По мере того как язык ребенка развивается и обогащается, малыш начинает понимать, что у некоторых слов бывает два значения и что, если изменить контекст, в котором

стоит слово, получится смешно ("Будем пить чай с тортиком и с бабушкой"). С 6 до 12 лет ребенок убеждается, что умение смешить способно возвысить его статус в глазах окружающих, хотя шутки у детей этого возраста далеко не всегда держатся в рамках приличий. В 7-8 лет дети начинают питать пристрастие к оскорбительным шуткам ("У кого четыре глаза, тот похож на водолаза!") или вышучивать определенную этническую группу. Такой тип юмора весьма распространен и, случается, помогает ребенку завоевать временное повышение социального статуса. Но в перспективе обидный юмор опасен, как и любая форма агрессии, - он способен стать причиной изоляции ребенка и снискать ему репутацию черствого и вредного. Если вы заметили, что ребенок прибегает к подобному обидному юмору, нужно обязательно четко выразить свое неодобрение, заявить, что такие шутки идут вразрез с вашими моральными устоями, и объяснить ребенку их возможные социальные последствия.

К подростковому возрасту ребенок начинает пользоваться юмором почти также, как и взрослые, и находит вкус в самых разных типах юмора от сложных иронических историй до грубоватых фарсовых шуток. К 14-15 годам большинство детей уже умеют посмеяться над собой.

Как отмечает в своей книге "Дети, которые смеются" психолог Луис Франзини, юмор принципиально важен для популярности ребенка не только потому, что умение смешить по достоинству ценят сверстники, но и потому, что чувство юмора стимулирует другие социальные навыки, в том числе психологическую гибкость, спонтанность, сообразительность и умение справляться с неприятностями. Многие дети, которые, наподобие Аарона, добились социального успеха, исходно использовали юмор как способ понравиться окружающим и получить их приятие, но вскоре поняли, что юмор можно использовать не только для этого. Уже взрослым Аарон вспоминал немало случаев из своего детства, когда юмор помогал ему справиться с тревогой или беспокойством. С помощью шуток ему неоднократно удавалось избежать драки. А еще он преодолел страх перед зубным врачом, поспорив сам с собой, что сумеет рассмешить врача, не сказав ни единого слова. А уж сколько раз учительница прощала мальчику опоздание, потому что он придумывал какое-нибудь смешное объяснение про то, как его по дороге похитили марсиане, а потом взяли и опустили! Чувство юмора помогает Аарону и по сей день. Он женат уже 15 лет, и его жена говорит: "Чувство юмора Аарона не раз спасало наш брак. Я просто не могу сердиться на человека, который умеет меня смешить".

Некоторые родители и учителя беспокоятся, как бы ребенок не начал вести себя "слишком смешно", полагаясь на юмор, чтобы скрыть реальную проблему, например необучаемость или что-то подобное. Но, хотя некоторые формы юмора следует признать неподобающими и даже разрушительными, в большинстве случаев дети с хорошим чувством юмора вызывают положительное отношение и придают обычному школьному дню радостную окраску, с чем способны соперничать лишь немногие учителя. Конечно, любой классный клоун иногда раздражает учителей, но этого нетрудно избежать, если педагог объяснит ребенку, когда в классе можно шутить, а когда это неуместно. Если юмор станет привычной чертой обычного школьного дня (например, учитель будет устраивать "перерыв с анекдотом", каламбурить, импровизировать шуточные стихи, давать смешные задания и т. д.), то ребенок, от природы наделенный чувством юмора, сможет проявить свои таланты, а застенчивые и неловкие дети поймут, как важен юмор для социального признания.

Семейная смехопанорама Вот несколько идей для "Семейной смехопанорамы". Раз уж вы поставили себе цель развеселиться, то успех вам обеспечен. Чем больше домашние будут смеяться, тем больше вы преуспели.

- Устройте шуточный маскарадный вечер и предложите всем домашним наряжаться как можно нелепее.

- Посмотрите семейные видеозаписи, предпочтительно давние.
- Возьмите в прокате хорошую комедию для семейного просмотра.
- Устройте вечер анекдотов. Существует много детских сборников анекдотов, которые можно купить или взять в библиотеке. Пусть каждый из домашних выберет и зачитает по несколько анекдотов, а потом голосованием выберите самый смешной.
- Поделитесь с домашними смешными комиксами из приложения к газете. Если у вашей семьи сильно развито творческое начало, нарисуйте комикс сами.
- Устройте цирковой вечер: пусть каждый из домашних нарядится клоуном и покажет какой-нибудь номер клоунады.
- Купите детский клоунский грим и от души разрисуйте друг друга.

Дети получают огромное удовольствие от грубоватого фарсового юмора, но вам нужно тщательно позаботиться о том, чтобы каждое из описанных выше развлечений было безопасным и проходило в атмосфере юмора. Как вы знаете, у фарсового юмора агрессивная подоплека, поэтому нельзя позволить ей прорваться наружу и испортить всю забаву. Если кому-то перестало быть смешно и весело, немедленно прекратите игру.

Чувство юмора необходимо поощрять в каждом ребенке - точно так же, как мы поощряем хорошие манеры и прилежание в учебе. Проще всего внушить ребенку важность юмора, если каждый день показывать ему пример того, как с юмором относиться к жизни.

Конечно, посоветовать-то это легко, но я прекрасно понимаю, что с учетом всех стрессов, которые испытывают современные семьи, во многих случаях родителям абсолютно не до шуток и не до чувства юмора. Поэтому мой вам совет: начните с маленьких шагов. Положите себе хотя бы раз в неделю устраивать "Семейную смехопанораму" длительностью от четверти часа до получаса и обяжите всех домашних принимать в ней участие. Цель этих собраний проста: все должны смеяться! Вы наверняка заметите, что смех и шутки окажут благоприятное воздействие на будничную семейную жизнь, а также и на развитие ребенка.

Секрет № 2: детей, которые добиваются социального успеха, окружающие ценят за то, что они всегда послушны, готовы помочь, проявляют чуткость и заботу к окружающим, умеют действовать в команде.

Ни для кого не секрет, что взрослые обожают добрых, послушных и чутких детей. Но и сами дети ценят в сверстниках те же качества. Дети начинают сочувствовать окружающим с младенчества: уже в 9 месяцев большинство детей проявляют беспокойство и огорчение, если видят рядом плачущего ребенка. Между годом и двумя ребенок, как правило, старается помочь сверстнику, которому плохо, привлекая внимание взрослых или пытаясь утешить расстроенного товарища. По мере того как ребенок подрастает, он все больше начинает проявлять склонность к заботе об окружающих; особенно она усиливается в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда ребенок уже успевает научиться лучше понимать потребности других и осознает, что готовность помочь и выказать сочувствие позволяет приобрести социальное признание.

Если ребенку постарше не удастся помочь кому-то другому, это вовсе не обязательно означает, что он недостаточно сострадателен по сравнению со сверстниками, - скорее он сомневается, что сможет помочь правильно и что его помощь будет принята, боится, что сверстник, которому он хочет помочь, отвергнет его усилия. Некоторые дети не помогают окружающим, потому что боятся, что попадут в какое-нибудь затруднение или неловкое положение и в конце концов

сделают что-нибудь не так. А вот популярные дети, напротив, не только знают, что помогать другим очень важно, но и постоянно делают это.

Хотя существует распространенное мнение, будто девочки более сострадательны и склонны помочь, чем мальчики, исследования показывают, что на самом деле склонность детей помогать окружающим почти не зависит от пола. В этом смысле разница между мальчиками и девочками проявляется скорее, в том, как именно они оказывают помощь: девочки больше склонны оказывать психологическую помощь, утешать и успокаивать, а мальчики - оказывать физическую помощь: например, отыскать взрослого, если какой-то ребенок поранился или ушибся, или поделиться чем-то, чтобы подбодрить другого.

Исследования предполагают, что самые популярные и социально адаптированные дети - как правило, и самые щедрые, заботливые и чуткие. Бывают дети, которые отличаются таким альтруизмом, что выходят далеко за рамки наших традиционных представлений о популярности и признании сверстников и становятся ярким примером, вдохновляющим и детей, и взрослых.

Давайте посмотрим на Барбару: эта тринадцатилетняя девочка готовилась к бат-мицве, рубежу достижения совершеннолетия в иудаизме, который обычно отмечается праздниками и подарками. Но Барбара не пожелала ни праздника в свою честь, ни подарков по торжественному случаю. Она попросила родителей пожертвовать деньги, предназначенные на праздник, специальной школе для детей, страдающих аутизмом. Девочка собственноручно написала приглашения всем друзьям прийти на вечеринку к ней домой, в которых просила принести консервы для местной благотворительной кухни для нуждающихся, - вместо того, чтобы дарить ей подарки. В ответ на Барбару, что неудивительно, обрушилось всеобщее горячее обожание.

Увы, но дети, подобные Барбаре, - скорее редкое исключение из правил. Мы живем в эпоху, когда поп-культура пропагандирует эгоцентрические ценности и материализм, и многие родители спрашивают меня, как научить ребенка проявлять больше заботы и сочувствия к окружающим. Я отвечаю так: прежде всего, сведите к минимуму разрушительное воздействие поп-культуры на сознание детей. Почаще выключайте телевизор, а когда он включен, отслеживайте и строго контролируйте, что именно смотрят дети. Запретите им любые компьютерные игры с элементами насилия и объясните, почему это вредное и дурное развлечение. Детям необходимо знать, что в мире постоянно и непрерывно происходит реальное насилие, и это - не сюжет для игры. Кроме того, детям нужно доходчиво и убедительно объяснить, что такое психологическое давление вездесущей рекламы, которая навязывает им ложные ценности и внушает, будто ты станешь счастливее, если купишь вот эту пару супермодных джинсов или еще один компакт-диск.

Следующим шагом замените все источники отрицательного влияния на ребенка положительными. Создайте в семье культуру заботы, альтруизма, сострадания, доброты, самоотверженности. Помогите ребенку осознать, что маленькие добрые дела и проявления заботы глобально изменяют его жизнь и жизнь окружающих. Не жалейте времени на то, чтобы ежедневно поощрять ребенка быть заботливым, чутким, сострадательным, - и вы поспособствуете его эмоциональному и социальному развитию.

Секрет № 3: социальным успехом пользуются те дети, которые умеют быстро влиться в новую группу сверстников.

Когда семья Тодда переехала в другой район, мальчик встревожился, что незнакомые ребята на спортивной площадке и в бассейне не примут его. Вокруг было множество детей и старше, и младше Тодда, но после того как мальчик в течение нескольких дней наблюдал за их играми, однако так и не дождался приглашения поучаствовать, он впал в уныние. Он сказал маме, что

лучше посидит дома и посмотрит телевизор, чем пойдет играть на улицу, потому что "не нравится другим детям".

Мама проявила понимание и не стала ни на чем настаивать. "Сегодня можешь остаться дома, - утешила она сына, - а завтра я приглашу в гости твоих двоюродных братьев и ты с ними поиграешь. Чтобы завести новых друзей, нужно терпение. На это уходит какое-то время. Ручаюсь, что через месяц-другой у тебя уже будет куча друзей".

Мама Тодда хотела утешить сына и руководствовалась благими намерениями, но совет мальчику дала неправильный. Исследования показывают, что то, примет ли группа детей новенького или же отвергнет, едва ли не полностью зависит от того, как пройдет их первое взаимодействие. У детей, которые умеют наладить отношения со сверстниками при первой же встрече, шансы со временем добиться популярности гораздо выше, чем шансы быть отвергнутыми. А вот дети, которые ведут себя пассивно и просто "смотрят", держась в сторонке, как играют другие, как правило, не получают приглашения присоединиться к компании. Иными словами, секрет того, чтобы ребенка приняли в новую группу детей, заключается в проявлении активности и в том, чтобы как можно скорее проявить инициативу самому и влиться в компанию.

Если ребенку нужно найти новую группу друзей, ему следует предпринять четыре основных шага, а вам, взрослым, - помочь ему в этом.

1-й шаг: ребенку следует искать группу, у которой общие с ним ценности и интересы.

По данным исследований, легче всего ребенку влиться в группу детей, у которых есть какие-то общие с ним интересы и черты. С другой стороны, вероятность потерпеть неудачу выше, если ребенок пытается присоединиться к сложившейся компании, у которой общих интересов и целей нет. Вернемся к Тодду, который переехал в новый район и не мог найти друзей. Этот мальчик горячо интересовался роботами. Он своими руками собрал робота из набора типа "Юный техник" и даже запрограммировал его на компьютере, так что робот следовал за Тоддом или любым движущимся объектом по всей квартире. Мама Тодда могла бы помочь ему приспособиться к новому окружению, если бы обратилась, например, к школьному преподавателю физики и выяснила, есть ли в школе другие ученики со сходными увлечениями или, скажем, компьютерный клуб.

Чтобы успешно влиться в компанию детей, ребенку определенно стоит также искать сверстников со сходными личностными чертами. Например, Тодд для своего возраста был довольно рослым мальчиком, хотя и худощавым; не очень хороший спортсмен в целом, но прекрасный бегун. Происхождение бабушки и дедушки Тодда было смешанным, немецко-ирландским, а родители мальчика принадлежали к методистской церкви. Эти характеристики позволяют с уверенностью предположить, что Тодду было бы легче найти себе друзей, поищи он их среди детей сходного этнического происхождения или в рядах церковного молодежного клуба.

2-й шаг: помогите ребенку осознать, что любая компания состоит из детей, между которыми много социальных различий.

Наметив себе компанию со сходными интересами или личными чертами, ребенок затем может повысить свои шансы на принятие этими сверстниками, выбрав кого-то одного из группы и попытавшись сблизиться с этим конкретным человеком. Многие дети совершают типичную ошибку, воспринимая любую компанию как единое целое. Например, один мой знакомый мальчик, семилетний Микки, частенько подходит к какой-нибудь компании детей и кричит: "Эй, а можно мне тоже с вами поиграть?" Когда никто не обращает на него внимания, он кричит еще громче: "Эй, а я отлично играю в футбол (или в любую игру, которой в данный момент заняты эти

дети), можно мне с вами?" Когда и на второй вопрос никто не отзывается, Микки обиженно надувается и уходит.

Признаки приветливости:

Чтобы научить ребенка оценивать и различать членов какой-нибудь компании, понаблюдайте вместе с ним за группой людей - по телевизору или в общественном месте, например в парке или на игровой площадке. Существует немало детских телепрограмм, в которых показывается, как общаются и взаимодействуют дети разных возрастов, - например, программы с конкурсами и эстафетами и т. п. Посмотрите несколько таких передач вместе с ребенком и обсудите с ним, как общаются дети в разных группах.

Приведенный ниже список характерных черт поможет ребенку определить, кто из намеченной компании самый приветливый и к кому лучше всего обратиться при знакомстве:

- Тот, кто смотрит в глаза всем остальным в компании.
- Тот, кто смотрит на окружающих, не принадлежащих к компании.
- Тот, кто часто смеется и улыбается.
- Тот, кто взаимодействует со всеми в компании, а не с кем-то одним.
- Тот, кто кажется разговорчивее остальных в компании.

Было бы гораздо лучше, если бы Микки чуть-чуть подождал и присмотрелся к каждому из компании по отдельности. Мальчику следовало бы выбрать того, кто кажется вожаком, но одновременно производит дружелюбное впечатление. Подойти следовало к ребенку, у которого приятное выражение лица и который улыбается, и спросить именно его: "Можно мне с вами поиграть?"

Чтобы ребенку было легче влиться в незнакомую компанию, научите его этому простому способу: выбирать самого приветливого и дружелюбного из компании и обращаться с вопросом именно к нему.

3-й шаг: помогите ребенку выработать дружелюбную манеру держаться.

Пока ребенок учится определять самого приветливого сверстника в компании, вам нужно одновременно научить его самого держаться дружелюбно. Важнее всего для общения то, как мы передаем свои чувства невербальными способами, поэтому уделите особое внимание тому, чтобы научить ребенка "приветливым" жестам, позам, манере говорить и мимике. Дети в большинстве своем не осознают, что окружающие оценивают их по невербальной коммуникации, по манере держаться, даже если сами судят о других именно так - как говорится, "по одежке".

Сфотографируйте ребенка в позе, которую он сам считает "дружелюбной" (то же самое относится и к выражению лица). Затем обсудите с ним фотографию и поговорите о том, как можно улучшить все аспекты его невербального самовыражения. (Разумеется, ограничиваться одним снимком не обязательно.) Перечислю основные невербальные черты, выражающие приветливость и открытость:

- прямая осанка;
- открытая поза (руки или ноги не скрещены);

- ладони на виду (напомню, это универсальный знак дружелюбных намерений);
- улыбка и приятное выражение лица;
- взгляд в глаза.

4-й шаг: внушите ребенку, что в поисках подходящей компании требуется терпение.

Кому-то из детей влиться в компанию удастся легко, а кому-то - с трудом. Считается, что 20-30% детей по складу характера склонны к застенчивости, и, разумеется, они проявят меньше настойчивости в поисках подходящей компании, а потерпев поражение, быстрее сдадутся. Но каждый ребенок может и должен найти себе компанию друзей. Это важная веха в развитии детей в возрасте от 7 до 14 лет; более того, некоторые психологи считают, что если в этот период ребенок потерпел неудачу и не нашел себе компанию друзей, то данная неудача впоследствии наложит отрицательный отпечаток на всю его взрослую жизнь: такому человеку будет сложно работать с группой коллег или влиться в компанию, он не будет получать удовольствия от общения с компанией. Поэтому если ваш ребенок как раз в этом возрасте и ему сложно присоединиться к компании сверстников, научите его проявлять настойчивость и не сдаваться - просто попробовать подыскать другую компанию, если в эту вступить не удалось. Проявив настойчивость, а также при условии поддержки и поощрения с вашей стороны, ребенок в конце концов обязательно добьется победы и найдет себе друзей по вкусу.

Секрет № 4: социального успеха добивается тот, кто умеет разрешать конфликты с окружающими, создавая беспроблемные ситуации.

Семилетние Дилан и Редди учились в одном классе и, кроме того, были соседями по многоквартирному дому. Оба были умницами, одаренными мальчиками, и у них было немало общих интересов. Их родители дружили и всячески поощряли ребят побольше общаться после школы и в выходные. Однако Дилану и Редди никак не удавалось поладить между собой. Любая встреча неизбежно выливалась в споры, ссоры, взаимные обзывания, обиды, а раза два даже кончалась расквашенным носом. В конце концов мама Дилана сдалась и сказала мужу: "Дилану больше не стоит играть с Редди. Он каждый раз после встречи начинает жаловаться, и мне это уже надоело. Кто из них виноват, я не знаю, и, честно говоря, мне все равно. Пусть лучше Дилан играет один, сам по себе, чем с мальчиком, с которым он все время цапается". Отец Дилана согласился. Редди больше не приглашали в гости поиграть с Диланом и под разными предлогами отвергали его приглашения. Неудивительно, что и дружба между родителями мальчиков постепенно тоже дала трещину.

Родители Дилана просто не поняли, что мальчиков не обязательно разлучать - есть другой выход. Взрослым следовало бы показать Дилану, да и Редди тоже, что все трения и разногласия можно уладить мирным путем. Им следовало научить мальчиков решать все конфликты так, чтобы это укрепляло дружбу, а не разрушало ее. Научи родители мальчиков всему этому, Дилан и Редди смогли бы не только и дальше поддерживать дружеские отношения, но освоили бы навыки, которыегодились бы им в дальнейшей жизни, чтобы ладить с окружающими.

Некоторые дети как будто родились на свет миротворцами. Именно они чаще всего предлагают компромиссное решение, - мирный выход из любого сложного положения. Такие дети понимают, что компромисс не означает победу или поражение, но скорее предполагает альтернативное решение, которое позволит спорящим или даже ссорящимся на чем-то согласиться. Они понимают, что суть компромисса заключается в том, чтобы сделать выбор, который устроит всех, даже если это окажется не то решение, которого изначально хотели спорщики.

Детям, которые от природы не наделены качествами миротворцев, можно и нужно преподавать навыки социального компромисса, точно так же, как и все прочие важные социальные навыки. От взрослого всего-то и требуется, что убедительно объяснить ребенку, как научиться по-новому воспринимать любой конфликт, менять точку зрения на ситуацию, а потом - помочь ему освоить этот метод и приучить применять его в случае возникновения любого конфликта. Мой любимейший способ учить детей поиску новых выходов из сложного положения - это игра в "мозговую атаку". Заключается она в следующем. Я прошу двух или более детей посмотреть на самый обычный предмет и придумать как можно больше новых способов его использования. Например, я прошу группу шестилетних детей придумать, как еще можно использовать пластиковый мусорный контейнер - достаточно большой и из твердого материала. Вот что они предложили:

- На нем можно стучать, как на барабане.
- Если пойдет дождик, его можно надеть на голову, как шапку.
- Сделать из него баскетбольную корзину.
- Забраться в него при игре в прятки.
- Пописать в него.
- Можно держать в нем хомячков.
- Можно держать в нем игрушки.

Затем я предложил этой же группе придумать новые функции для деревянной линейки, упаковки бумажных носовых платков и обувного шнурка. С каждым новым предметом и новой задачей дети все сильнее проявляли творческий подход - и с помощью этой простой и веселой игры все глубже понимали, что на одно и то же явление и предмет можно посмотреть по-разному. Достаточно объяснить детям идею "мозговой атаки" - и затем их уже можно тренировать в поиске новых компромиссных выходов из конфликтной ситуации. Например, вместо того чтобы вмешиваться, когда дети повздорили, скажите так: "Давайте сядем и подумаем вместе, пока не придумаем по меньшей мере пять способов разрешить эту ситуацию. И пусть вас не волнует, если придумается какой-то непрактичный или глупый вариант. Давайте просто пошевелим мозгами".

Каждую идею, которая придет в голову участникам "мозговой атаки", нужно записать, но без комментариев. Предложите детям пожать вам и друг другу руки и пообещать, что они как следует постараются придумать новое решение. Если вы имеете дело с детьми вроде Дилана и Редди, которые постоянно ссорятся, очень важно сохранять спокойствие и каждый раз в случае ссоры хладнокровно предлагать им устроить "мозговую атаку". Вскоре дети поймут, что этот способ прежде всего облегчает жизнь и помогает мирно уживаться друг с другом.

Секрет № 5: социального успеха достигает тот, кто умеет управлять своими отрицательными и положительными эмоциями, приспосабливаясь к нуждам окружающих.

Я нередко говорю детям, которые не могут справиться со своими эмоциями: "Все чувства нормальны, важно не чувство, а то, что ты с ним делаешь". Я объясняю им, что, хотя мы считаем некоторые чувства положительными (например, радость, гордость и т. д.), а другие - отрицательными (скажем, тревогу, чувство вины, страх, замешательство и т. д.), но у нас всегда есть выбор, как именно их выразить. Кроме того, я объясняю детям, что люди делятся на тех, кто позволяет чувствам управлять собой, и на тех, кто сам управляет своими чувствами.

Дети (и взрослые), у которых нелады с душевным здоровьем, не понимают, что наделены властью над собственными эмоциями. Именно поэтому они и обращаются за советом к нам, психологам. Но ребенок, который пользуется социальным успехом, умеет контролировать и положительные, и отрицательные эмоции. Если такой ребенок сердится на друга, который его обидел, он способен спокойно обсудить происходящее, выбирая выражения так, чтобы не ухудшить ситуацию. Если такой ребенок счастлив и доволен, например получил пятерку, он проникнется гордостью и другими положительными эмоциями, но будет иметь в виду, что слишком бурный энтузиазм окружающие воспримут как хвастовство.

Секрет № 6: социального успеха достигает тот, у кого хорошо развиты навыки ведения беседы.

Еще когда Терезе было всего 8 лет, родители заметили, что она притягивает внимание окружающих, причем и взрослых, и детей. Несмотря на нелегкие жизненные испытания - пять переездов за три года и, соответственно, многократную смену школ, смерть бабушки, которая жила с ними вместе, - у Терезы всегда была компания близких друзей, которые давали девочке эмоциональную поддержку.

Родители Терезы объясняли социальную адаптивность дочки ее способностью с ходу заговорить с кем угодно и на любую тему. Отец девочки говорил: "У нас в семье принято много беседовать, и, видимо, Терезе это передалось. Я всегда верил, что окружающим нравится, когда ты умеешь поддержать разговор, и особенно - разговор о них самих. Думаю, Тереза уже тоже это поняла".

Отец Терезы был совершенно прав. Дети, пользующиеся социальным успехом, как правило, лучше умеют начать и поддержать беседу, чем их сверстники. Такие дети более открыто и охотно говорят о своих чувствах, проявляют больше интереса к словам и мнению других и лучше умеют вести разговор, построенный на взаимных уступках.

У некоторых детей наподобие Терезы существует генетическая предрасположенность к приветливости и экстравертному поведению. Поскольку, судя по всему, склад характера у родителей таких детей одинаковый, они получают уроки завязывания дружбы и проведения различных социальных интеракций из первых рук.

Но есть дети, которые от природы не наделены подобной общительностью и открытостью, их природные социальные навыки развиты хуже, чем у приветливых сверстников. К счастью, и необщительных детей можно научить навыкам, которыми социально успешные дети наделены от природы, так что менее общительные тоже смогут добиться такого же, если и не большего, социального успеха. Ниже приведены советы, которые помогут вашему ребенку вести со сверстниками беседы, соответствующие его возрасту. Не задавайтесь целью научить ребенка всем этим социальным навыкам за один присест, осваивайте их постепенно, по одному, шаг за шагом. По мере того как ребенок будет учиться заводить новых друзей, его природные способности будут подвергаться все более сильной стимуляции, и вскоре, уверяю вас, вы уже будете задаваться вопросом: "И о чем только эти дети так долго болтают?"

1. Научите ребенка выражать свои чувства, потребности и желания.

Поощряйте ребенка говорить о своих чувствах и о причинах, по которым они возникают. Психологи зачастую предлагают детям и взрослым прибегать к "Я"-заявлениям, заполняя пропуски в простой фразе:

"Я чувствую _____, потому что _____, и я хотел бы _____".

Когда ребенок выражает и объясняет свои чувства, окружающие получают возможность более адекватно на них отреагировать. И в таком случае у ребенка больше шансов получить ответ на свою просьбу или добиться желаемого.

2. Приучите ребенка больше делиться личными сведениями о себе.

Застенчивые и пассивные дети зачастую полагают, будто никому не интересны и что окружающие будут к тебе лучше относиться, если просто проявлять интерес к речам собеседника. Однако односторонним разговором друзей не завоеешь. Поэтому объясните ребенку, как важно определить собственные интересы, систему ценностей, чувства и мысли и не стесняться говорить о них окружающим. Лучший способ приучить ребенка делиться самым важным - почаще с ним разговаривать. Как только душевные разговоры войдут у вас в привычку, ребенок научится говорить о том, что для него важно, и со сверстниками.

3. Научите ребенка вести диалог на равных.

Беседовать - это как качаться вдвоем на доске: чтобы разговор шел нормально, необходимо равное участие обоих собеседников. Дети отправляют друг другу много невербальных и вербальных сообщений о том, когда хотят говорить сами, а когда предпочитают слушать. Если ребенок хочет заговорить, он может поднять голову, поднять указательный палец, податься вперед, посмотреть в глаза собеседнику или повысить голос. Когда ребенок готов слушать, он сигнализирует об этом паузой в разговоре, может также откинуться назад или изменить позу или спросить собеседника о его мнении ("Что ты об этом думаешь?").

Есть дети, которым эти навыки даются легко, но они отнюдь не в большинстве. Некоторые дети при разговоре начинают "тянуть одеяло на себя", не понимая и не замечая, что собеседник чувствует себя обделенным. Другие, напротив, прекрасно умеют слушать, но не знают, как в ходе беседы выражать свое мнение, и таких, как правило, сверстники воспринимают как пассивных и скучных. Чтобы помочь ребенку действительно овладеть умением вести разговор на равных, попробуйте посмотреть какую-нибудь телевизионную программу с дискуссией в эфире или же выпуск новостей, причем сначала с включенным звуком, а затем без звука. Укажите ребенку на множество способов, которыми люди сигнализируют друг другу о готовности слушать собеседника или желании говорить самому.

4. Поощряйте ребенка правильно пользоваться телефоном и электронной почтой.

Дети, которые боятся социального отвержения, как правило, неохотно звонят по телефону. Они тревожатся, потому что не видят собеседника, их беспокоит, что, пока они говорят, тот, возможно, веселится над ними на другом конце провода или даже высмеивает их перед другими присутствующими, которых ребенок тоже не видит.

Застенчивых детей следует поощрять делать короткие телефонные звонки сверстникам, а более длительные - хорошо знакомым людям, которым ребенок доверяет, например двоюродным братьям и сестрам, бабушкам и дедушкам или другим родственникам. Известно, что по крайней мере 30-40% людей время от времени приходится бороться с застенчивостью и страхом социального отвержения. Большинство преодолевают застенчивость так. берут новые социальные "высоты" постепенно, шаг за шагом. Поняв, что страх новых социальных событий уравнивается и даже, как правило, перевешивается радостями дружбы, приятельских отношений и симпатии со стороны окружающих, застенчивый человек тем самым получает стимул к следующему шагу.

Использование электронной почты и онлайн-диалогов в Интернете как средство коммуникации завоевало у детей огромную популярность. Одно из недавних исследований показывает, что дети в среднем отводят компьютерному общению с друзьями 8-14 часов в неделю. Судя по всему, многие социально скованные или застенчивые дети предпочитают такой способ общения, потому что он дает им время обдумать следующую реплику или письмо. Поскольку при электронной переписке или общении в "чате" контакт осуществляется в меньшей степени, застенчивый ребенок чувствует себя не столь уязвимым; его не видят, его не слышат.

Хотя электронная почта практически наверняка станет важной частью социального образования ребенка, вам нужно поставить перед собой четкую задачу: научить ребенка пользоваться Интернетом и электронной почтой правильно. Мы все слышали печальные истории о детях и подростках, которых сманивали на побег из дома "друзья по переписке", и подобное, хотя и редко, но случается. Лучший совет по безопасному пользованию Интернетом и электронной почтой, который я могу дать, - держать домашний компьютер на виду, чтобы вы могли наблюдать за ребенком, пока он постигает преимущества и подводки общения с помощью электронных средств коммуникации.

5. Научите ребенка задавать вопросы.

Все мы любим поговорить о себе, и всем нам нравятся те, кто проявляет интерес к нашей персоне. Научите ребенка задавать вопросы собеседнику о нем самом и объясните, как хорошо и удобно таким образом завязывать и поддерживать беседу.

Приветливые дети постоянно приглашают сверстников - то домой пообедать, то сходить в кино, то прогуляться по парку аттракционов, то прийти в гости с ночевкой. У ребенка, пользующегося социальным успехом, не возникает никаких трудностей с тем, чтобы предложить другим поиграть или заняться чем-нибудь еще, потому что он редко сталкивается с отказом. А вот застенчивый ребенок или ребенок, которого никто не замечает, всегда тревожится, что его приглашение будет отвергнуто и не встретит понимания. Такие дети зачастую настолько боятся что-нибудь предложить сверстникам, что попадают в порочный круг - их робость порождает отвержение, и наоборот.

Давайте посмотрим на одиннадцатилетнего Патрика. Этот застенчивый мальчик обожал кегельбан и хотел пригласить своего соседа Марка пойти с ним поиграть в кегли на выходных. Марк пользовался в школе большой популярностью и к Патрику относился с симпатией, несмотря на его застенчивость. Иногда он приходил к Патрику в гости - посмотреть вместе телевизор. Однако Патрик так волновался, что у Марка могут быть другие планы на выходные, что каждую очередную пятницу придумывал для себя предлог за предлогом, лишь бы не звонить. И вот Патрик выходные за выходными просиживал дома в одиночестве, а Марк в это время общался с одноклассниками. Наконец Патрик собрался с духом и все-таки пригласил Марка пойти поиграть в кегельбан, на что тот сразу же радостно согласился. Это приглашение стало поворотным пунктом в отношениях мальчиков и в социальном самосознании Патрика.

6. Научите ребенка, как выражать одобрение окружающим.

Дети любят получать похвалу и другие положительные отзывы от взрослых, но еще важнее для них заслужить одобрение сверстников. Дети, пользующиеся социальным успехом, хвалят других легко и охотно, причем начинают это делать довольно рано, уже в 3-4 года. Моя четырехлетняя дочь Тесс не жалеет комплиментов, если ей кто-то или что-то понравилось. Я не раз слышал, как она говорила подружке: "Ой, какое у тебя чудное платье!" или "Ах, какую дивную картинку ты нарисовала!" Кроме того, Тесс щедра на похвалу в отношении мамы и меня. Она, например, может сказать: "Мама, у тебя симпатичные туфли" или "Папа, у тебя красивая стрижка". Конечно, в свои

4 года Тесс в основном уделяет внимание тому, что для нее ново или показалось красивым, но в то же время она, похоже, уже понимает, что похвала - это метод общаться с окружающими. Я уверен, что, когда дочка подрастет, умение хвалить станет для нее ценным социальным качеством.

7. Научите ребенка вести продолжительные разговоры.

В возрасте 5-6 лет дети, как правило, ограничиваются довольно короткими разговорами: один задает вопрос, другой отвечает, и все. Но по мере того как у ребенка развиваются языковые навыки и внимание, разговоры становятся все длиннее. И уже к 9-10 годам родители нередко возмущаются тем, что ребенок так долго болтает по телефону.

Как-то вечером Элен спросила свою одиннадцатилетнюю дочку Хизер:

- И о чем это вы с Сэнди так долго болтали? Вы ведь провели весь день вместе, в школе!

Вопрос был резонный: Хизер проговорила с лучшей подружкой по телефону больше трех часов.

Ответ девочки был довольно предсказуемым.

- Просто о всяком разном. У меня накопилось что сказать Сэнди помимо того, о чем мы говорили сегодня днем.

Но социально скованному или застенчивому ребенку поддерживать длительный разговор нередко бывает сложно. Вот другая одиннадцатилетняя девочка, Рашель, просит разрешения выйти из-за стола, чтобы позвонить подруге насчет домашнего задания. Минуты через две она возвращается.

- Ну что, Дженни нет дома? - спрашивает ее мама.

- Да нет, она дома, - отвечает Рашель.

- Она была слишком занята и не смогла с тобой поговорить? - спрашивает мама, обеспокоенная тем, что дочь не слишком успешно общается с одноклассниками.

- Не знаю, - уклончиво отвечает Рашель. - Я ее не спросила. Наверное, она не была занята. Я просто спросила ее, что задали по литературе, она мне продиктовала, и все.

Похуже, что у детей типа Рашель просто нет врожденной потребности поговорить, которой так щедро наделены дети наподобие Хизер. Первый тип детей, видимо, просто более интровертен и не получает такого удовольствия от разговоров, как сверстники-экстраверты. Конечно, вы можете спокойно считать, что это дело личных предпочтений вашего ребенка, но вот если он не пользуется популярностью среди сверстников и его социальная приспособленность не соответствует главным вехам социального развития, важным для его возраста (см. "Тест на популярность"), то вам определенно следует приложить усилия, чтобы научить ребенка умению вести более длительные беседы.

Ребенок лучше всего этому научится, если устроить так, чтобы он почаще и подольше беседовал с вами или с кем-то еще из значимых для него взрослых, с которым у ребенка сложились доверительные отношения. Если вы - такой же интроверт, как и ребенок, тогда постарайтесь, чтобы он проводил побольше времени с более общительной тетюшкой, бабушкой или другом семьи. Разговорчивый взрослый-экстраверт сможет "вытащить" ребенка из его "раковины", показав, как задавать вопросы и комментировать реплики собеседника.

8. Научите ребенка проявлять и выражать участие к чувствам собеседника.

Объясните ребенку, что ему нужно показывать свою чуткость и заинтересованность в эмоциях собеседника, а сделать это проще всего, если отзываться на то, что он видит и слышит. Научите его, например, говорить: "Похоже, ты расстроен", "Это тебя наверняка подбодрит и порадует" или "Ты, наверное, здорово напугался" и тому подобным репликам. Кроме того, ребенку нужно понять, что зачастую его замечания могут попасть мимо цели, а наблюдения, случается, оказываются неверными, но ничего страшного в этом нет: главное - проявлять участие. Даже если ребенок делает неточное наблюдение (как в приведенном ниже диалоге двух четырнадцатилетних подружек), то собеседник просто поправит его и продолжит разговор.

Кайла: Не знаю, почему Джимми мне не звонит. Обещал позвонить. Я проторчала дома все выходные и, сколько ни набирала его номер, попадала на этот дурацкий автоответчик.

Дарлина: Ты, должно быть, ужасно разозлилась.

Кайла: Да уж, вот увижу его в школе и устрою ему взбучку.

Дарлина: А что ты собираешься сказать?

Кайла: Скажу, что с меня хватит и наши отношения окончены. Пусть ищет себе другую подружку и игнорирует ее, сколько душе угодно.

Дарлина: Наверное, для тебя большое облегчение - порвать с Джимми. Мне он вообще-то никогда особенно не нравился.

Кайла: Нет. (В голосе слышится слезы.) Я его все еще люблю. Просто не хочу, чтобы он так жестоко со мной обходился.

Дарлина: О-о... Тогда тебе, должно быть, тяжело. (В ее голосе тоже звучит печаль.) Мне так жаль...

Кайла: Угу... Ладно... Ничего, переживу как-нибудь. (Продолжает, приободрившись.) Ну все, шут с ним, с Джимми. Хватит сидеть сиднем, пошли прогуляемся, развлечемся.

Дарлина: Отлично, давай сходим в кино.

Как видите, сначала Дарлина не вполне правильно истолковала переживания подруги, но разговор это не остановило: Кайла поправила приятельницу и продолжала беседу. Дети практически всегда откликаются на непритворное изъяснение сочувствия сверстником. И умение выражать сочувствие играет принципиальную роль в создании доверительных дружеских отношений.

Беседуйте почаще. Простейший способ научить ребенка быть хорошим собеседником - почаще разговаривать с ним и подавать ему пример необходимых навыков. Напомню, что при разговоре вам следует непременно сидеть с ребенком лицом к лицу и ни на что не отвлекаться. Однако, если вы заподозрите, что у ребенка серьезные сложности в общении со сверстниками, лучше сделать "уроки бесед" более формальными. Запишите на видео беседу ребенка с кем-нибудь из домашних и заставьте его сосредоточиться на каком-нибудь одном из секретов поддержания беседы (том, который кажется вам актуальнее прочих). Затем просмотрите видеозапись вместе с ребенком и попросите его указать, в каких эпизодах ему следовало вести себя иначе. Как уже говорилось ранее, учиться новым эмоциональным, поведенческим и социальным навыкам - почти то же самое, что осваивать новый школьный предмет или вид спорта. Ребенку всего-то и требуется, что поощрение взрослого, обратная связь, побольше тренировки и чуткий преподаватель, который будет учить его новым навыкам постепенно, шаг за шагом.

Секрет № 7: научите ребенка различным лидерским навыкам.

Уверен, вам случалось слышать о детях, которых называют "прирожденными вожаками и лидерами". Однако готов ручаться, что вы никогда не слышали в ребенке, которого бы называли "прирожденным ведомым". Отозваться так о ребенке - значит унижить его. Никому из родителей не хочется, чтобы их отпрыска воспринимали как пассивного, зависимого от капризов окружающих, но тем не менее некоторые дети ведут себя так, что полностью подпадают под это описание. Так что категория "прирожденных ведомых" все-таки существует.

Дети, относящиеся к этой категории, сильнее зависят от взрослых, быстрее проявляют тревожность или начинают плакать, а также чаще других делают так называемые "авансы", то есть прибегают к действиям, единственная цель которых - завоевать одобрение окружающих (например, ребенок постоянно улыбается, делится игрушками, делает другим комплименты и т. д.).

Прирожденные лидеры, наоборот, отличаются от остальных детей ярко выраженной настойчивостью и самостоятельностью. Такой ребенок первым предложит сверстникам новое занятие или новый способ решения задачи. У "ведомого" ребенка вполне могут иметься идеи, которые ничуть не хуже, а то и лучше, но он или предлагает их после долгого колебания, неуверенно, или воздерживается и вообще молчит. Прирожденные вожаки тоже делают потакающие жесты, но с иной целью. "Ведомые" совершают их, чтобы добиться приязни окружающих, лидеры - чтобы достичь выполнения какой-то конкретной задачи.

С лидерами не следует путать агрессивных детей: у такого ребенка зачастую высокий статус в группе, но подлинным вожаком он не является. Агрессивные дети доминируют за счет запугивания и подавления других. Если они не способны добиться своего запугиванием, они лишаются власти и, как правило, оказываются в социальной изоляции.

Многие дети полагают, будто в лидеры можно выбиться только при условии, что ты - лучший спортсмен, первая красавица или лучше всех одет. Однако это лишь самое поверхностное выражение лидерства. Подлинная популярность состоит в том, чтобы ты нравился большинству и не нравился лишь немногим. Такого типа популярности чаще всего добиваются дети, которые становятся вожаками и примером для сверстников, но сами, в свою очередь, берут пример с добродетелей, составляющих нравственную основу нашего общества.

Давайте посмотрим на Линду. Когда ей исполнилось 15 лет, окружающие считали ее не слишком хорошенькой. Не то чтобы Линда была дурнушка, но одежда и прическа ей не шли, и, похоже, девочка не питала особого интереса к моде, косметике и прочему, не пыталась улучшить свою внешность. По обычным стандартам Линда вроде бы не относилась к "популярным" детям, но тем не менее все ее обожали. Например, девочку год за годом выбирали в школьный совет, а кроме того, она всегда была в вожаках в молодежном церковном клубе и в общине.

У Линды была четкая система ценностей, она умела мыслить самостоятельно. Каждый поступок девочки отражал ее строгий моральный кодекс, твердое знание того, что такое хорошо и что такое плохо.

Школу Линда окончила с отличием и поступила в колледж, учиться на медицинскую сестру. Сейчас ей за тридцать, у нее есть свои маленькие дети, и при этом Линда - главная медсестра в педиатрическом отделении крупнейшей городской больницы. Она по-прежнему принимает активное участие в жизни общины и в школьных программах своих детей, а многочисленные друзья не устают поражаться, как это Линда столько всего успевает, да еще так хорошо.

Конечно, родителям приятно, когда их ребенок пользуется популярностью, но знайте: именно лидерские качества, внушаемые родителями, помогут ему в будущем реализовать свой

интеллектуальный, эмоциональный и социальный потенциал. Эти качества не только повысят самооценку ребенка, но и сделают его устойчивее перед давлением сверстников и снизят вероятность алкоголизма, наркомании и т. п.

Существует немало черт, которые составляют лидерские качества (например, стремление к совершенству, стремление добиться уважения окружающих, способность преодолевать трудности и не пасовать перед неудачей). Однако сейчас мы поговорим о тех чертах, которые определяют выработку лидерских качеств у детей и подростков, и о том, как помочь ребенку обрести эти черты, выработать эти важные навыки. Возможно, не все они дадутся вашему ребенку легко. Но даже небольшой шаг в освоении лидерских навыков способен серьезно поспособствовать социальному и эмоциональному развитию ребенка.

1. Научите ребенка первым предлагать новые идеи, занятия, затеи.

Дети более склонны выдвигать новые идеи и предлагать новые затеи, когда они заинтересованы в чем-то конкретном. Именно поэтому так важно способствовать тому, чтобы ребенок горячо увлекся чем-то, что его по-настоящему интересует. Например, Зак с трехлетнего возраста питал страсть к географии, а к 5 годам он уже поражал друзей своих родителей тем, что мог без запинки назвать столицы всех 50 штатов. Стоит ли удивляться, что мало кто из сверстников мальчика разделял с ним горячий интерес к картам или влиянию климата на окружающую среду? Однако важно то, что родители постоянно поощряли Зака в его занятиях: водили сына на лекции и экскурсии, планировали все выходные, каникулы и отпуска так, чтобы показать ему как можно больше достопримечательностей, ходить в пешие походы по окрестностям и даже бывать на археологических раскопках. По меньшей мере дважды в месяц они предоставляли сыну возможность спланировать семейную поездку. Мальчик мог выбирать маршрут по своему усмотрению (выезд на природу, экскурсия и т. д.), и на это отводился целый день и определенная сумма денег из семейного бюджета.

К 11 годам интересы Зака сосредоточились на археологии, и родители подыскивали для сына клуб юных археологов, который летом выезжал на раскопки и принимал в них участие наравне со взрослыми. Поддержка родителей и знания, которыми Зак обзавелся благодаря им, позволили ему в первый же год завоевать почетное звание "лучшего археолога".

2. Научите ребенка говорить "нет".

В середине 1980-х годов, когда распространение знаний о вреде наркотиков впервые было возведено в ранг национального приоритета, наивысшую популярность завоевал девиз, помогающий отвести детей от экспериментирования с наркотическими веществами. Звучал он так: "Просто скажи "нет"". Помнится, в те времена я еще подумал: как наивно считать, будто ребенку легко и просто сказать "нет".

Если вы мысленно вернетесь во времена своего детства и отрочества, то неизбежно вспомните, как нелегко сопротивляться давлению сверстников. Особенно тяжело это для детей, которые от природы склонны поступать как все, следовать за группой, чтобы добиться признания со стороны окружающих. Единственный способ защитить ребенка от алкоголизма, наркомании и других рискованных затей, который мне известен, - это научить и даже натренировать ребенка правильно реагировать в различных ситуациях, когда давление со стороны сверстников может вынудить его пойти на рискованный или скверный поступок.

Очень помогает такой вариант: снабдите ребенка или подростка сценарием и разыграйте с ним реалистическую сценку на тему давления сверстников - таким образом вы прорепетируете то, что может случиться с ним в реальности, а ребенок заучит, как себя вести и как отказываться.

Я опробовал эту методику, работая с семнадцатилетней Керри, которую направили ко мне родители, обеспокоенные тем, что легкомысленное поведение девочки, склонность к безоглядному флирту и неумение контролировать собственные импульсы грозят ей серьезными неприятностями. Еще в семилетнем возрасте Керри был поставлен диагноз ММД (минимальная мозговая дисфункция). Прошло 10 лет, и, хотя Керри уже не была такой невнимательной непоседой, как в детстве, но, подобно многим детям с этим диагнозом, ее социальные навыки и рассудительность никуда не годились. Керри была прехорошенькой девушкой, и ей было нелегко отвергать многочисленные знаки внимания многочисленных мальчиков, которые то и дело недвусмысленно приглашали ее то к себе в спальню, то в ближайший мотель.

Чтобы помочь Керри потренироваться и научиться справляться с трудными ситуациями, с которыми она постоянно сталкивалась в реальной жизни, я обратился за помощью к добровольцу-психологу - сверстнику Керри. Нейту тоже было 17 лет, и он прошел обучение, позволявшее ему оказывать психологическую помощь детям и подросткам в различных ситуациях, в частности он консультировал тех, кто был склонен к рискованному поведению. Программы психологического консультирования ровесниками получают все более широкое распространение и для многих подростков, которые не хотят обсуждать свои личные проблемы со взрослыми, становятся "альтернативной психологической помощью". Я предложил Нейту и Керри вместе написать сценарий типичной сценки, в которой юноше предстояло выступить в роли агрессивного соблазнителя, а Керри - сыграть саму себя. Я предложил свести наш "спектакль" к одной-единственной сцене и подчеркнул, что главное - помочь Керри подыскать как можно больше подходящих тактик, позволяющих отделаться от такого типа мальчиков. Кроме того, я попросил ребят заснять сцену на видео, чтобы мы смогли просмотреть и проанализировать ее вместе.

Возможность понаблюдать саму себя на экране стала для Керри важной частью психологического тренинга. Увидеть себя со стороны, занятого освоением нового навыка, будь то теннисная подача или социальный прием, - это лучший и скорейший из известных мне способов изменить поведение человека.

Еще одна важная методика, которой мы научили Керри, была направлена на то, чтобы девушка умела отслеживать свои новоприобретенные навыки отказа. Я попросил ее завести дневник, куда Керри предстояло ежедневно заносить свои мысли и переживания и особенно внимательно отмечать те случаи, когда она, по ее мнению, успешно использовала новый социальный навык. Этот дневник Керри еженедельно показывала Нейту.

Через несколько месяцев Керри торжественно объявила мне, что стала "новой женщиной" и что агрессивные соблазнители для нее больше не проблема. И хотя я знал, что в будущем Керри еще предстоит столкнуться со сходными случаями давления сверстников, как и большинству юношей и девушек, я был уверен, что новоприобретенные социальные навыки станут для нее твердой основой, помогающей принимать более ответственные решения.

Сценарий социального навыка. Если вас тревожит, что ребенок слишком сильно подвержен влиянию сверстников, напишите вместе с ним "Сценарий социального навыка" и с помощью разыгрывания сценок потренируйте его вести себя более благоразумно, научите говорить "нет" и стоять на своем. Главное, чтобы сценарий был не слишком длинным и максимально приближенным к реальности (посоветуйтесь с ребенком). Четко объясните ребенку, что сценарий - не о нем, а о похожем мальчике или девочке, у которых сходные проблемы со сверстниками. Запишите сценку на видео и просмотрите ее вместе. Затем поменяйтесь ролями, разыграйте сценку еще раз и просмотрите вторую запись. Объясните, что давление сверстников - это не только сугубо детская или подростковая проблема, с ней точно так же сталкиваются и многие взрослые. Скажите так: "Если ты освоишь новые лидерские навыки, то станешь человеком,

который сам принимает решения, основанные на собственных убеждениях и устоях, а не на желании понравиться окружающим".

О чем следует помнить

Многим родителям кажется, что ребенок предпочитает держать свою социальную жизнь в секрете. И во многих случаях они правы. Живое помню, как вез в кино свою старшую дочку Джессику и ее подружку Меган: им тогда было по 7 лет. Забравшись на заднее сиденье, девочки принялись шутиться.

- О чем вы разговариваете? - спросил я.

- Обычный разговор маленьких девочек, ничего особенного, - солидно ответила Меган, что на самом деле дипломатично заменяло фразу "Это вас не касается".

- Когда больше двух, говорят вслух, - заметил я. - Может, обсудим эту тему втроем?

И мы так и поступили.

Да, конечно, уважать частную жизнь ребенка, его приватность очень и очень важно. И, разумеется, у ребенка всегда есть и будут секреты, о которых он предпочитает разговаривать с друзьями. Но научить его социальным навыкам нужно непременно, и родителям ни в коем случае не следует думать, будто помогать ребенку в социальном развитии не так необходимо, как в любом другом виде развития. Большую часть времени вы можете учить ребенка социальной осознанности, просто беседуя с ним, выражая свои взгляды и устои, подавая пример, объясняя, как важно заводить друзей и быть частью общества. Однако некоторым детям требуются более конкретные уроки социальных навыков. Не жалеете времени и окажите им необходимую помощь - если не сами, то с помощью другого заботливого и знающего взрослого. Если недостаток социальных навыков у ребенка настолько велик, что превратился в проблему, которая тревожит вас всерьез, обязательно обратитесь за помощью к психологу. Не позволяйте ребенку сидеть дома в одиночестве, не допускайте, чтобы он страдал от социального отвержения. Существует немало эффективных способов завести друзей и поддерживать с ними хорошие отношения. И постарайтесь, чтобы эти способы не остались для вашего ребенка тайной за семью печатями.

Источник: Лоренс Шапиро "Секретный язык детей. Детский язык жестов, снов, рисунков".