**Jak rodzice powinni wspierać dzieci**

**w rozwiązywaniu trudności w relacjach z rówieśnikami?**

Niektóre dzieci z łatwością zyskują sympatię rówieśników, innym przychodzi to z większym trudem. Jednak nawet te najbardziej lubiane mogą czasem natrafić na problem, którego nie będą potrafiły rozwiązać.

Najczęstsze problemy dzieci z rówieśnikami dotyczą zawierania przyjaźni, podtrzymywania jej, rozwiązywania konfliktów oraz – niestety – radzenia sobie w sytuacji doświadczania przemocy (fizycznej lub psychicznej).

**Rodzicielskie błędy**

Rodzice popełniają błędy najczęściej niecelowo i nierzadko w tzw. „dobrej wierze”,

np. kiedy:

* zawstydzają dziecko (np. „co z ciebie za facet, skoro sobie z nimi nie radzisz?”, „nigdy z nikim nie umiesz się dogadać”) – co powoduje, że dziecko jeszcze bardziej traci wiarę w siebie,
* obarczają dziecko winą (np. „musiałaś ich jakoś sprowokować”, „za mało się starasz”, „pewnie jesteś takim samym egoistą w szkole jak w domu”) – co sprawia, że dziecko czuje się niezrozumiane i pozbawione pomocy,
* niewłaściwie motywują dziecko (np. „musisz sobie z tym poradzić, nikt cię nie wyręczy”, „pokaż im, kto tu rządzi”) – co może prowadzić do niewłaściwych zachowań dziecka (np. agresji) i nie uczy prawidłowych sposobów radzenia sobie,
* dają dziecku nietrafne rady (np. „ignoruj ich, nie reaguj, w końcu się znudzą”, „po prostu im oddaj”, „skoro ona jest złośliwa, to ty się odegraj”, „nawet jeśli to nie twoja wina, przeproś ją dla spokoju”) – co może narażać dziecko na jeszcze większe kłopoty,
* pozostawiają dziecko samo sobie, zakładając, że „wszystko samo się ułoży” – przez co czuje się ono osamotnione i nie wie, jak sobie poradzić,
* chcą wyręczać dziecko i rozwiązywać za nie jego problemy lub w inny sposób nadmiernie je chronić – przez co uniemożliwiają mu nauczenie się, jak można radzić sobie w różnych sytuacjach.

**Zdobywanie i podtrzymywanie przyjaźni**

Wielu ludzi uważa, że w zdobywaniu przyjaciół najbardziej pomaga bycie interesującą i wyróżniającą się osobą, dlatego wiele czasu poświęcają na to, by stać się kimś takim. To przekonanie mogą też przekazywać swoim dzieciom. W efekcie mogą się one starać w różny sposób skupiać na sobie uwagę, a nawet popisywać się lub próbować zaimponować rówieśnikom posiadanymi gadżetami czy zabawkami.

Niestety ma to różne skutki – jeśli dziecko ma inne zalety, za które jest lubiane i podziwiane, a do tego potrafi zwracać na siebie uwagę w sposób nienachalny, takie wyróżnianie się może działać na jego korzyść.

Jednak nierzadko dzieci postępujące w ten sposób nie budzą sympatii i są uważane za „chwalipięty”. Dzieje się tak zwłaszcza wtedy, kiedy dziecko ma już trudności w relacjach z rówieśnikami i w taki właśnie sposób próbuje je przezwyciężyć.

Tymczasem, aby dobrze funkcjonować w grupie i z większą łatwością się zaprzyjaźniać, dzieci powinny:

* okazywać zainteresowanie innym (a nie tylko starać się skupiać uwagę na sobie) – umieć słuchać, interesować się tym, co inni lubią, co myślą, jak się czują, co robili w wolnym czasie itp.,
* umiejętnie porozumiewać się z innymi – słuchać z uwagą i zrozumieniem oraz umieć formułować adekwatne komunikaty zwrotne,
* traktować innych z szacunkiem i życzliwością – okazywać im sympatię, nie wyzywać, nie obrażać, ani nie wyśmiewać,
* wspierać innych i być chętne do pomocy – kierować do nich pozytywne komunikaty i miłe słowa (ale nie stosować nieszczerych pochlebstw), pocieszać i wysłuchać w trudnych chwilach, umieć się dzielić,
* spędzać z innymi czas – wspólnie bawić się i uczyć, siedzieć obok przyjaciela w ławce lub w jego pobliżu (jeśli ławki są jednoosobowe),
* być lojalne i szczere – dotrzymywać danego słowa, umieć dotrzymać tajemnicy (choć rodzice powinni wyjaśnić dzieciom, o jakich tajemnicach lepiej powiedzieć zaufanym dorosłym), nie obgadywać za plecami i nie zawodzić czyjegoś zaufania,
* uśmiechać się i zachowywać dobry nastrój – zamiast się obrażać, dąsać czy narzekać,
* rozwijać swoje pasje i zdolności – wspólne zainteresowania to jedno z mocnych spoiw relacji koleżeńskich, a dodatkowo dzieci, które mają pasję lub są w czymś dobre, mają czym się wyróżnić bez przechwałek,
* wiedzieć, kiedy odpuścić – nie narzucać się innym i nie rywalizować z nimi za wszelką cenę, a w konflikcie wiedzieć, że nie zawsze trzeba wygrywać,
* doceniać samych siebie – dziecko powinno dobrze znać swoje silne, ale i słabsze strony, a jednocześnie mieć dobrą i adekwatną samoocenę (zbudowaną na jego zaletach przy akceptacji wad); kiedy sami się lubimy i szanujemy, mamy większą szansę wzbudzić szacunek i sympatię innych,
* dbać o dobry wygląd – nie chodzi o markowe ubrania czy modną fryzurę, ale po prostu o wygląd możliwie estetyczny i schludny; rodzice powinni zwrócić uwagę na to, by w sposobie ubierania się czy czesania dziecka (a także w jego trosce o higienę osobistą) nie było czegoś, co może być powodem do żartów – to samo dotyczy zachowania dziecka w grupie (tzw. dobrych manier).

Większości tych umiejętności dzieci mogą nauczyć się od rodziców. To, w jaki sposób rodzice budują z dzieckiem relację w domu i jak się z nim komunikują, ma istotny wpływ na to, w jaki sposób zachowuje się ono wobec rówieśników.

Rodzice powinni zatem:

* wspierać wiarę w siebie i samoocenę dziecka,
* okazywać dziecku szacunek, życzliwość i zainteresowanie (w zakresie różnych sfer życia istotnych nie tylko dla rodzica, ale także dla dziecka),
* dużo i konstruktywnie rozmawiać z dzieckiem, by mogło rozwijać kompetencje komunikacyjne,
* uczyć dziecko współpracy (przez wspólne gry, zabawy, śpiewanie, realizację domowych obowiązków), a także właściwego reagowania na niepowodzenia (np. pogodzenia się z przegraną w grze),
* wspierać i pobudzać poznawczą ciekawość dziecka – rozmawiać z nim, dyskutować, odpowiadać na jego pytania, ale też samemu pytać o różne rzeczy, których się ono uczy lub którymi się interesuje, by mogło ćwiczyć opowiadanie i rozmowę o nich,
* uczyć dziecko konstruktywnego wyrażania uczuć i radzenia sobie z emocjami, a także negocjowania, rozwiązywania konfliktów, argumentowania, ustalania różnych spraw (np. wspólnego planowania pracy lub zabawy w grupie) – najlepiej poprzez praktykowanie tego w codziennym życiu,
* wprowadzać w domu zasady, zgodnie z którymi chcieliby, aby dziecko postępowało poza domem, i konsekwentnie ich przestrzegać w odniesieniu do wszystkich domowników (np. zasada szczerości, szacunku, dotrzymywania słowa czy wspierania się nawzajem powinna w takim samym stopniu obowiązywać dziecko, jak i rodziców i innych domowników).

**Dzieci „nieśmiałe”**

Te dzieci, które są postrzegane jako „nieśmiałe”, „zahamowane” czy „wycofane”, wymagają często dodatkowego wsparcia (choć ich również dotyczą wszystkie wyżej wspomniane sugestie). Często dzieci te są po prostu bardziej wrażliwe lub potrzebują więcej czasu na obserwację czy namysł, zanim zareagują (np. nim odpowiedzą na pytane czy włączą się do zabawy).

W ich przypadku rodzice powinni:

* zaakceptować preferencje dziecka i nie wywierać na nim presji, by koniecznie próbowało zachowywać się inaczej (np. jeśli jest introwertyczne – by zachowywało się jak ekstrawertyk); dziecko może bowiem wyczuć, że rodzic go nie akceptuje i nie jest z niego zadowolony, a to może powodować jeszcze większą tendencję do wycofywania się z kontaktów (bo uderza w samoocenę dziecka),
* wspierać dziecko w odnajdywaniu jego silnych stron mogących mu pomóc pozytywnie zaistnieć w grupie, a także w rozwijaniu strategii zgodnych z jego temperamentem i charakterem, które będą skutecznie pozwalały na włączenie się do zabawy (np. jeśli dziecko dłuższy czas tylko obserwowało zabawę innych, można z nim poćwiczyć, w jaki sposób może się w nią włączyć, np. co powiedzieć lub zaproponować, by zachęcić dzieci do przyjęcia go),
* organizować dziecku spotkania z rówieśnikami na przyjaznym gruncie (w domu lub w jakimś atrakcyjnym miejscu, np. na placu zabaw, na basenie) – spytać dziecko, kogo chciałoby zaprosić i zachęcić je do tego (mogą też porozmawiać z rodzicami wybranego dziecka); nieśmiałemu dziecku łatwiej będzie nawiązać kontakt w mniejszej grupie lub w parze, poza szkolną klasą, a nawiązanie w ten sposób znajomości z jedną osobą może ułatwić zdobycie szerszych kontaktów w klasie.

Jeśli trudności dziecka są poważne i rodzice nie potrafią sami mu pomóc, warto by w tej sprawie skonsultowali się z wychowawcą klasy, szkolnym pedagogiem lub psychologiem czy też poradnią psychologiczno-pedagogiczną. Specjaliści mogą zaproponować pomoc dziecku we włączeniu go do życia klasy (wychowawca) lub w rozwijaniu jego umiejętności osobistych i społecznych, które umożliwią mu pokonanie trudności.

**„Nieodpowiednie” znajomości**

Zdarza się, że dziecko nawiązuje relacje z rówieśnikami, którzy mają na nie niewłaściwy wpływ lub źle je traktują (np. wykorzystują, namawiają do niewłaściwych lub ryzykownych zachowań albo są zaborczy – chcą kontrolować dziecko, manipulują nim, zabraniają przyjaźnić się z innymi).

W takiej sytuacji rodzice mogą:

* zaproponować dziecku wspólne spędzanie czasu z jego znajomymi – jeśli dziecko nie będzie chętne, może to znaczyć, że obawia się, iż uznamy jego znajomych za nieodpowiednich lub np. wstydzi się tego, jak je traktują,
* ustalić limity i zasady spotykania się przez dziecko z tymi znajomymi (kiedy i gdzie mogą się z spotykać; w szczególnych przypadkach tylko w domu, kiedy jest w nim któreś z rodziców),
* pomagać dziecku w poszukiwaniu innych kolegów i przyjaciół, np. zapisać je do kółka zainteresowań czy harcerstwa, zachęcić je do zaproszenia do domu innych osób z klasy.

Rzadko sprawdzają się natomiast bezwzględne zakazy spotkań czy nakazy zerwania znajomości, zwłaszcza jeśli dziecku brakuje alternatywy. Nawet jeśli nie jest ono szczęśliwe w danej przyjaźni i ma wrażenie, że jest źle traktowane, często woli mieć taką przyjaźń niż żadną.

**Rozwiązywanie konfliktów i sytuacji trudnych**

Nawet w najlepszych przyjaźniach mogą się zdarzyć różnice zdań czy sytuacje konfliktowe. Dzieci powinny nie tylko umieć komunikować się w konflikcie (np. negocjować, argumentować, łagodzić nastroje) czy radzić sobie z emocjami, które on wywołuje, ale także umieć ocenić stopień swojej odpowiedzialności w danej sytuacji. I – jeśli zawiniły (lub częściowo zawiniły) – potrafić przeprosić oraz zaproponować jakieś kompromisowe porozumienie uwzględniające potrzeby wszystkich zaangażowanych stron.

Najlepszą praktyką dla dziecka po raz kolejny jest w tym przypadku codzienne życie rodzinne, podczas którego należy dawać dziecku jak najlepsze wzorce.

Być może części dorosłych trudno zaakceptować pomysł, by własne konflikty z dzieckiem rozwiązywać poprzez negocjacje i dyskusje i traktując je po partnersku (zamiast po prostu mu coś nakazać). Warto jednak wykorzystywać te formy rozwiązywania sytuacji trudnych, będzie to na pewno z korzyścią, jakie odniesie nie tylko dziecko, ale także cała rodzina - (tam, gdzie wszyscy umieją rozwiązywać konflikty, mają one mniej gwałtowny, a bardziej konstruktywny przebieg).

Źródło: Internet Pedagog szkolny