Каждый человек имеет свою уникальность, индивидуальность, у каждого свой характер, свои особенности. Одни люди замкнутые от природы, другие – общительные, одни – сдержанные, другие - вспыльчивые. Потребности в общении у разных людей тоже разные. Кому-то нравятся шумные компании, нравится быть в центре внимания, кто-то наоборот предпочитает проводить время наедине с самим собой. Замкнутый, необщительный человек может вполне комфортно себя чувствовать в своём мирке, не стремиться к общению с окружающими.

**У подростка нет друзей. Что делать?**

Но часто дефицит общения – это проблема для ребёнка, особенно для подростка, которому в силу своих возрастных особенностей необходимо чувствовать себя признанным в коллективе сверстников. Детям в подростковом возрасте  очень важно уважение сверстников, им важно нравиться другим. И если у подростка совсем нет друзей, ему не хватает внимания и он, конечно, чувствует себя одиноким.

Как помочь ребёнку в этой ситуации?

1. Психологически поддержите ребёнка. Поощряйте ребёнка говорить о своих переживаниях, внимательно слушайте его, не оценивайте, не давайте советов. Постарайтесь общаться с подростком по-дружески (т.к. подростковый возраст характеризуется тем, что родители теряют свой авторитет, а мнение сверстников становится более значимым). Выражайте своё сочувствие и понимание, озвучьте чувства ребёнка (например, «Я понимаю, как тебе обидно», «Тебе хочется, чтобы ребята дружили с тобой» и т.д.). Проявляйте своё внимание и неравнодушие. В то же время, не показывайте своей излишней обеспокоенности проблемой ребёнка, чтобы не усугублять ситуацию. Говорить с ребёнком о проблеме начинайте тогда, когда видите, что он к этому готов, когда он сам затрагивает эту тему (не используйте слово «проблема»).
2. Постарайтесь понять причины отвержения ребёнка сверстниками. С помощью наблюдения за ребёнком, беседы с учителями, со школьным психологом и с самим ребёнком можно выяснить, что именно мешает ему находить друзей и успешно общаться со сверстниками. Это может быть:

- Низкая самооценка, неуверенность в себе, застенчивость. Застенчивость, скромность – это, в общем-то, положительные черты характера. Скромные люди у многих вызывают уважение и симпатию, с ними приятно общаться. Но всё хорошо в меру. Плохо, когда эти черты мешают человеку строить взаимоотношения с другими людьми. Слишком скромный и застенчивый человек испытывает большие трудности в общении, ему трудно адаптироваться в новой обстановке. Застенчивые подростки боятся неудач в общении и часто сами отказываются участвовать в совместных играх, каких-то общественных делах. Они закрыты для общения.

Ребёнок с низкой самооценкой считает себя недостойным внимания и уважения, ведёт себя соответствующе. Считая себя недостаточно хорошим, умным, красивым, он вызывает такое же отношение сверстников к себе и не пользуется популярностью, не вызывает интереса и желания с ним общаться.

- Неуверенность проявляется в постоянных сомнениях и нерешительности ребёнка. Неуверенный в себе ребёнок редко проявляет активность, не делает первых шагов к взаимодействию с другими детьми. На инициативу сверстников ему тоже трудно откликнуться.

- Агрессивность, неумение общаться и налаживать контакт.

Ребёнок, который ведёт себя агрессивно по отношению к другим детям, вряд ли вызовет у них симпатию. Дети постараются держаться подальше от того, кто может причинить им какой-либо вред. Испытывая трудности в установлении контакта, ребёнок не знает как привлечь к себе внимание, как отреагировать на какие-либо действия и слова, и ведёт себя агрессивно и неадекватно, т.к. не умеет реагировать по-другому. Это может быть результатом авторитарного стиля воспитания родителями, из-за чего ребёнок становится озлобленным; либо наоборот вседозволенность приводит к формироованию эгоизма.

- Особенности внешности, манеры одеваться, несоблюдение личной гигиены.

Подростки особенное значение придают внешнему виду. И если фигура или лицо человека кажутся им непривлекательными, то они не стараются оценить положительные качества его личности, не проявляют к этому человеку интереса. Подростки своих сверстников «встречают и судят по одёжке». Они обращают внимание, на сколько модно и опрятно одет человек .

- Загруженность ребёнка учёбой и дополнительными занятиями.

Ребёнку может просто не хватать времени для каких-либо совместных занятий с друзьями. Открытый, дружелюбный подросток может испытывать дефицит общения из-за слишком плотного графика. Конечно, необходимо достаточно внимания уделять образованию, но простое человеческое общение не менее важно для развития личности, чем обучение. В дружбе у ребёнка развиваются такие качества характера, как верность, умение сопереживать, дипломатические навыки и т.д. Ребёнку легче адаптироваться к новым условиям и вообще переносить разные жизненные невзгоды с поддержкой друга.

1. Измените своё поведение, измените свой стиль общения с ребёнком.

Воспитание влияет на успешность ребёнка в общении. Не только врождённые качества характера определяют то, насколько общительным станет ребёнок, но и то, что он видит в своей семье – как члены семьи общаются между собой и с посторонними людьми, насколько они открыты общению, доверяют ли незнакомым людям, идут ли с ними на контакт. Ребёнок учится на примере своих родителей способам взаимодействия с окружающими. Если вы доброжелательны с окружающими, общительны, ребёнок видит, что вы легко заводите новые знакомства, гостеприимны, и вообще открыты общению, то и он станет вести себя так же. Если вы сами агрессивно, с недоверием относитесь к малознакомым людям, часто критикуете, обсуждаете кого-то, то ребёнок перенимает такой стиль поведения, учится осуждать и критиковать, у него формируется негативное отношение к другим людям. Ребёнок учится видеть в людях только отрицательные качества, подозревать.

Если вы часто критикуете и осуждаете ребёнка, то негативное отношение у него формируется к самому себе. Это сильно мешает общению, т.к. ребёнок считает себя просто недостойным внимания окружающих. Слыша постоянные замечания в свой адрес, ребёнок делает вывод, что он ничего из себя не представляет и не будет интересен окружающим, боится проявить инициативу в общении, боится быть отвергнутым. Не делайте замечаний подростку при других; не требуйте от других детей, чтобы они приняли его, этим вы только роняете авторитет ребёнка. Чаще хвалите ребёнка, обращайте внимание на его сильные стороны. Всячески поддерживайте веру ребёнка в собственные силы.

1. Поощряйте ребёнка постоянно тренировать свои коммуникативные навыки.

Создавайте как можно больше таких ситуаций, в которых ребёнку придётся общаться с другими детьми. Хорошо, если ребёнок занимается в кружке или спортивной секции, где он может найти друзей по интересам. Поддерживайте его всякий раз, когда он проявляет инициативу в общении и ведёт себя дружелюбно и открыто.

1. Помогите ребёнку взять на себя ответственность за свои успехи/неуспехи в общении.

Нужно помочь ребёнку понять, что отношение сверстников к нему зависит от того как он сам к ним относится, как себя ведёт. В этом вам может помочь психолог. Вы можете предложить ребёнку посетить тренинги общения.

Если у подростка нет друзей, сверстники не принимают его, значит у него есть какие–то психологические проблемы. И от неудач, от отвержения сверстников проблемы только усугубляются. Чтобы ребёнок был успешным, нужно, чтобы он был счастливым, ведь недаром говорят: «Пока ты будешь счастлив, у тебя будет много друзей». Дарите ребёнку как можно больше положительных впечатлений – путешествия, праздники, маленькие сюрпризы в будние дни. «Подружитесь» со своим подростком, станьте для него тем человеком, к которому он всегда сможет обратиться за советом и помощью.