**Дружба в житті дитини. Що важливо знати батькам**

*Друзі з садочку, школи, друзі-сусіди, друзі з футбольного або танцювального гуртка. Які цінність дружніх стосунків і рівень нашої готовності приймати інших, відмінних від нас людей? Чи можливо “навчити” дружити і чи потрібно? Журналістка “Нової української школи” дізнавалася в педагогів і психологів, що значить дружба в житті дитини.*

**ЩО ТАКЕ ДРУЖБА**

Педагог, автор книг про виховання, ведучий рубрик на радіо та в журналі “Сноб”, реалізатор педагогічного підходу “Неформальна освіта” Діма Зіцер не виділяє дружбу в окрему моральну категорію. Каже, дружби навчитися неможливо. Варто вчитися таких речей як прийняття чи усвідомлення, що наша сила в тому, що ми різні.

*“Краще думати, як усім нам з цим усвідомленням жити, розвиватися самому і організувати життя таким чином, щоб розвивалися і люди, які довкола мене. Я не знаю, що таке дружба. Але коли так чи інакше хоча б у школі панує атмосфера, в якій я можу дозволити собі бути собою, поки я не заважаю іншим, тоді ми дійсно чогось навчаємось”.*

*“Ми обираємо з різних причин людей, які стають нам ближчі. Дружба – поняття особисте, інтимне”.*

Коли йдеться про прийняття, то дорослим треба починати з себе. Якщо в сім’ї батько вважає: *“Коли я щось кажу, то всі мовчать”*, якщо вчитель на уроці може сказати: *“Встав і вийшов з класу”*, то про прийняття говорити не доводиться, вважає педагог. Якщо ж дорослі демонструють уміння приймати, чути, допускати, що поряд з ними може бути зовсім інша людина з відмінними ідеями, тоді швидко з’ясовується, що нікого нічого не треба вчити спеціально. Тому що ми вчимося на моделях.

*“Моя сила не в тому, щоб принизити того, хто поряд, а в тому – щоб зробити цю людину сильнішою, тому що тоді це дає силу мені. Це дуже зрозуміла модель, з якою ми народжуємось”.*

Часто дорослі уявляють світ як для себе самих, так і для дітей, – як ворожий простір, де панують взаємні образи і приниження. Варто, на думку Діми Зіцера, відмовитися від такої проекції. І тоді інструменти взаємодії з іншими людьми будуть зовсім іншими: я можу йти, я можу обрати інших людей.

*“Нікого не треба проламувати. Якщо людина вміє взаємодіяти, у неї виникає багато інструментів, які вона застосовує в різних життєвих обставинах. Це радянський і пострадянський інструмент взаємодії – треба перемогти будь-якою ціною, треба довести аби що там… а далі з’являється ось ця необхідність переламати когось, принизити будь-яким способом”.*

Діти повинні вміти взаємодіяти, приймати інших і себе, транслювати власні бажання, об’єднуватися, обирати різні інструменти взаємодії. І цього вони навчаються в дорослих.

Важливо, щоб дитина вміла встановлювати комфортну і безпечну для себе дистанцію на різних рівнях з людьми, каже психотерапевт Катерина Левін.

*“Кожна людина переживає не раз у житті конфлікт – як бути у стосунках і не бути поглинутим кимось. Вибір дистанції – це те, над чим ми працюємо все життя. Ми всі потребуємо контактів, ми – частини групи, сім’ї, класу, двору, колективу. Ми не можемо без соціальних зв’язків. Задача людини – знаходити постійно компроміс між близькістю і дистанцією. У цій динаміці ми перебуваємо постійно.*

*Як наблизитися і при цьому не травмуватися та не травмувати інших своєю любов’ю, яка перетворюється в переслідування і видається за турботу? Цього дитину треба навчати своїм прикладом. Не переслідувати дитину. Не йти на самопожертву, визнавати її автономність, але водночас не бути надто далеким і холодним. Щоб дитина могла підійти – підзарядитися і піти далі”*

**БАТЬКИ – ЦЕ БАТЬКИ, А ДРУЗІ – ТО ДРУЗІ**

Для дитини важливо мати навички, які дозволять їй встановлювати конструктивні взаємини, які відповідають її періоду життя – і коли вона маленька, і коли стає дорослою. Має бути фізичний простір – двір, гуртки, секції, школа, дача, де дитина знаходить своїх ровесників, з якими вона проводить час.

У різний вік дитини різною є основа для дружби, різний ґрунт. У молодшій школі – це спільні інтереси, або спільна діяльність. Пізніше на перший план виходять ціннісні компоненти.

*“Дитині важливо знати, що є хтось такий самий, як вона (а не лише дорослі директивні люди), і хтось, хто слабший за неї – молодші брат, сестра, домашня тваринка – той, за кого вона може турбуватися, по відношенню до кого вона може бути сильною”*, – каже Катерина Левін.

Особливість дитячої дружби в тому, що діти разом дорослішають. Саме тому вона часто така міцна. І навіть, якщо в дорослому віці дружбі настає кінець, то всередині людини цей друг дитинства залишається назавжди. *“Цей друг дитинства дуже важливий. Це той, з ким ти разом ставав дорослим. Це друг, над яким не має сили час”.*

Стандартів і шаблонів якості дружби і кількості друзів немає. Це дуже індивідуально. Дитина може мати одного-двох друзів, починаючи з першого класу, і вона може з ними йти по життю дуже довго. А може щомісяця здобувати нових товаришів. Це все процес.

Важливо те, як ми супроводжуємо дитину в її дружбі, вважає психотерапевт і доктор психологічних наук Віталій Климчук. Не варто давати оцінку друзів – з цим дружи, бо він хороший, а від цього тримайся подалі. Діти самі розберуться, хто хороший, а хто поганий.

*“Дуже важливо з’ясовувати, обговорювати, з ким дитина дружить. Їй важливо поділитися з нами – що ви робите разом, що подобається в цій людині, про що спілкуєтеся, чого в неї ти навчилася, що вона в тебе. Таким чином ми розширюємо платформу, на основі якої може будуватися дружба. Запитуючи, обговорюючи і неосудно ставлячись до вибору дитини, ми лишаємо двері завжди відчиненими і завжди є шанс помітити більше”.*

Батьки мають бути з дитиною в її переживаннях. Різних. Важливо, щоб дитина відчувала, що вона не одна, поки вона не може бути одна. Щоб дитина відчувала, що в її зіткненнях з життям, світом, в її почуттях, розчаруваннях і образах ми, батьки, – разом з нею. Вдома дитині потрібні ті, на кого можна спертися, хто її підтримає саме з позиції, що вони досвідченіші.

*“З рівним можна взаємодіяти, можна дружити, але спираються – на того, хто сильніший”*.

На багато питань батьки можуть допомогти дітям знайти відповіді, але в жодному разі не запропонувати вже готові. Батькам важливо помічати ступінь задоволення дитиною свого життя загалом – що в школі, про що думає, в які ігри грає, які малюнки малює.

Також, за словами Катерини Левін, у підлітковому віці в дітей має бути зона таємниці. *“Якщо між батьками і підлітком немає таємниць, це значить, що дитина не проходить підлітковий вік, як треба.*

**ШКОЛА І ДРУЖБА**

Дітям у будь-якому віці потрібні мудрі дорослі. Добре, коли вчителі стають для школярів наставниками, провідниками, які не лише можуть допомогти з’ясувати, які здібності є в дитини і як їх краще розвивати. Важливо також бути поряд у потрібний момент, знайти важливі слова і підтримати, коли в дитини життєва проблема чи складність.

Соціалізацію не можна недооцінювати. Школа, гуртки, секції – у дитини повинна бути альтернатива. За словами Катерини Левін, є батьки, які настільки розчиняються в дитині, що їй важко від них відділитися. Проте можливість бувати поза домом розширює її картину світу, збагачує ідентичність.

*“Дитина вчиться будувати стосунки – з тренером, вчителем музики, однолітками – і це довготривала взаємодія, яка закладається назавжди”.*

Вчителям треба слідкувати, щоб дружба одних не шкодила іншим, щоб вона не розколювала колектив. На думку Катерини Левін, у цих ситуаціях викладачам допомагають знання і навички групової динаміки.

*“У класу, групи є свої життя, історія. Це сума всіх учасників. Ця історія впливає на всіх. Питання – наскільки вчитель адекватно керує процесами у групі, чи вміє зчитувати поведінку дітей, щоб ефективно і вчасно гасити їхню агресію мирним шляхом, а не репресіями. Як каналізувати їхні хаотичні почуття в конструктивне русло. Бажано, щоб такими навичками володіли всі вчителі”.*

**ДРУЖНІ СТОСУНКИ І ТЕХНОЛОГІЇ**

150 – саме стільки соціальних зв’язків може підтримувати людина. Науковці це називають Числом Данбара – на честь англійського антрополога Робіна Данбара. У 90-х роках вчений припустив, що в різних приматів, від мавп до людини, число соціальних зв’язків не безмежне – воно впирається у “скляну стелю”. Межі дружби визначаються двома факторами: здатністю нашого мозку (неокортексу – області кори головного мозку) обробляти численні стосунки і обмеженнями часу.

Навіть Facebook та Instagram не здатні пробити цю стелю. Здавалося б, завдяки інтернету ми можемо завести друзів у будь-якому куточку світу. Але [останні дослідження](http://www.oxfordtoday.ox.ac.uk/features/why-social-media-wont-get-you-any-more-friends) свідчать: ми однаково залишаємося зачиненими в тій самій невидимій клітці, яка містить не більше 150 людей.

Є ще [прошарки Данбара](https://www.technologyreview.com/s/601369/your-brain-limits-you-to-just-five-bffs/), які формуються під впливом емоційних прив’язок. П’ять – це найближчі люди (родичі, близькі друзі) – ті, на чию підтримку ми можемо розраховувати найбільше. 15 приятелів, включаючи перших п’ять, – це ваше постійне коло спілкування. Далі 50 – добрі знайомі. Тобто 150 – це ті люди, з якими ми спілкуємося принаймні раз на рік. Все, що більше – це знайомі або ті, кого ми можемо впізнати.

Час – головний ресурс у питаннях дружби. 60% нашого часу ми витрачаємо на людей з перших двох прошарків. І саме це, на думку вченого, пояснює, чому сильних зв’язків не може бути надто багато. 24 години на добу не вистачить, щоб пізнати, як слід, тисячу, сто, чи навіть п’ятдесят людей.

Віталій Климчук каже, що технології впливають на наші стосунки і на те як ми взаємодіємо. *“Це складне питання, на яке відповіді немає і яке можна вважати відкритим. Тут є і плюси, і мінуси. З одного боку, віртуальний світ зробив нас ближчими одне до одного – ми можемо без проблем взаємодіяти з людьми з усього світу. З іншого боку, він спровокував замикання в наших бульбашках, коли ми формуємо свої закриті товариства”.*

Крім того, соцмережі розбалансовують вбудовану в наш мозок дофамінову систему винагород, коли виникає залежність постійно стежити, хто що написав, скільки людей поставили “лайки”.

Існує небезпека і потрапити в ігрову залежність, де вмикається уявна легкодосяжність речей, які в реальному житті подекуди важко отримати.