

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 271»

Консультационный материал для родителей:
«Как научить ребенка общаться без сада?»

Подготовил:
Педагог-психолог
Коровина А.Ю.

г. Барнаул 2026



Цель:Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах развития коммуникативных навыков детей. Если вам кажется, что ребёнку трудно общаться со сверстниками - вы не одни. Мама и папа чаще всего переживают из-за двух противоположных историй: один ребёнок стесняется, молчит и «застывает» рядом с другими детьми, другой - спорит, толкается и будто бы не слышит границы. И то и другое обычно не «характер навсегда», а то, чему ребёнок постепенно научается. Общение - это навык. Кто-то схватывает его быстро, а кому-то (особенно детям-интровертам или тревожным) нужно больше

времени: иногда 10 минут просто понаблюдать - это уже часть адаптации, а не «провал».

Почему ребёнку бывает сложно в общении со сверстниками

Родители часто ищут «одну причину», но в жизни обычно складывается несколько факторов. И это нормально: ребёнок - маленький человек, который только осваивает сложный язык общения между людьми.

Частые причины трудностей в общении

- Ребёнок не знает, как начать: нет сценария знакомства, не хватает «первой фразы».
- Страх отказа: «не возьмут», «скажут “иди”», «посмеются».
- Сильные чувства и эмоции: трудно ждать очередь, делиться, проигрывать - самоконтроль ещё созревает.
- Мало опыта: ребёнок редко бывает в группе, круг общения маленький.
- Негативный опыт: обидели, не приняли, «наехали» со стороны сверстников - и ребёнок начал избегать.
- Сильная опора на взрослого: ребёнку спокойнее, когда мама и папа рядом и «решают за него».

Не все дети обязаны играть вместе. Иногда ребёнку нужно побыть наедине с собой, и это тоже ресурс. Наша задача - не заставить дружить любой ценой, а помочь выстроить отношение к людям и правилам общения.

Что является нормой по возрасту

- 2–3 года: параллельная игра рядом - нормальна.
- 3–5 лет: ребёнок учится договариваться, много конфликтов - тоже нормально.
- 5–7 лет: появляются правила, дети начинают дружить «по интересам».

Чему реально можно научить ребёнка

Чтобы научить ребёнка дружить со сверстниками, не нужно превращать жизнь в тренинг. Достаточно постепенно научать ребёнка конкретным вещам:

- подходить и говорить «привет»;

- приглашать в игру и задавать простой вопрос;
- слушать, ждать очередь, находить компромиссы;
- договариваться: «давай по очереди»;
- отказывать без грубости и защищаться словами;
- переживать отказ и не терять самооценку;
- корректно просить помощи у взрослого.

Эти коммуникативные навыки - основа социальных связей: в саду, в секции, а позже - и в школе.

Как помочь ребёнку общаться со сверстниками

Сразу важная оговорка: это не универсальная инструкция для всех. Темперамент и тревожность влияют на темп. Для активного ребёнка «шаг 1–2» может занять один день, а для тихого - неделю.

Шаг 1. Тренируем «сценарии» дома как репетицию

Часто вижу на площадке: ребёнок уже готов подойти, но «застывает» в двух шагах. Ему нужен короткий мостик - одна фраза. Дома это легко отрепетировать в игре (куклы, машинки, фигурки).

Инструкции по возрастам (коротко / длиннее):

2–3 года (очень коротко):

- «Привет!»
- «Можно?»
- «Дай, пожалуйста» / «На»
- «Ещё!»
- «Моё» / «Не надо»

4–5 лет (коротко, но понятнее):

- «Можно с вами?»
- «Давай вместе!»
- «Я тоже хочу»
- «По очереди?»
- «Не толкай»

6–7 лет (длиннее, с правилами):

- «Можно я буду строить с вами?»
- «Давай договоримся: ты - я»
- «Мне неприятно, когда меня толкают. Стоп»
- «Если не получается - позовём взрослого»

Так вы постепенно научите ребёнка готовым фразам, и ему будет проще вступать в общение с другими детьми.

Шаг 2. Учим ребёнка входить в игру

Рабочий алгоритм, который реально помогает:

1. посмотреть, во что играют другие дети;
2. назвать действия: «вы строите дорогу»;
3. предложить помощь/предмет: «у меня есть мост»;
4. спросить разрешение: «можно с вами?».

Это маленькая коммуникация, но она снижает шанс конфликта в разы.

Шаг 3. Учим мирно решать конфликты и держать границы

Здесь важная рамка: границы - это нормально. Стоп - фразы - не грубость, а способ отстаивать себя.

Фразы, которые проще всего закрепляются:

- «Стоп»
- «Не хочу»
- «По очереди»
- «Давай договоримся»
- «Мне обидно» (для 4–5+)
- «Я злюсь» (и это можно сказать словами)

Потом вместе разбирайте ситуации: что произошло, что можно было сказать. Да, иногда это кажется мелочью, но именно так ребёнок научается разговаривать с другими людьми, а не руками.

Шаг 4. Помогаем пережить отказ

Отказ - это неприятно, но не означает «у меня отсутствие друзей навсегда». Важно объяснять это спокойно.

Три стратегии для ребёнка:

1. предложить другую игру;
2. найти другого ребёнка;
3. подождать и подойти снова.

Совет родителю: не обесценивайте («да они плохие»), а подтверждайте эмоции: «Обидно. Понимаю. Давай попробуем иначе». Это поддерживает самооценка и помогает ребёнку не «сломаться» после отказа.

Что делать родителям

- Быть рядом как опора, особенно если ребёнок тревожный.
- Нейтрально объяснять: «Ты хочешь поиграть с ними».
- Подсказывать один шаг: «Скажи “привет”», а дальше дать ребёнку попробовать самому.
- Хвалить за попытку: «Ты подошёл - это смело».

Чего не делать

- Не навязывать: «Срочно дружи!»
- Не стыдить и не сравнивать.
- Не вмешиваться в любой конфликт мгновенно - сначала дать шанс договориться.
- Не говорить при ребёнке: «Он у меня не умеет общаться» - это бьёт по самооценке.

Советы для родителей

1. Помнить: общение - навык, и важно научить детей базовым шагам.
2. Репетировать 3–5 коротких фраз дома.
3. Учить входить в игру через наблюдение и вопрос.
4. Давать стоп-фразы: границы и отстаивать свои - это нормально.
5. Поддерживать после отказа, не разрушая самооценку.
6. Хвалить за попытку, а не только за результат.

7. Помогать, но не делать за ребёнка.
8. Давать регулярную групповую практику (кружки и секции).
9. Вместе разбирайте ситуации после прогулки/сада.
10. Если не получается общаться со сверстниками долго и тяжело - обратиться за помощью.

Используемые интернет-ресурсы и литература:

1. [/mishkacentr.by>blog/how-to-teach-a-child-to-...](http://mishkacentr.by/blog/how-to-teach-a-child-to-...)
2. Пархомчук Г. "Общение с ребенком. Приобретай мудрость!"
3. Снегирева Л. А. "Игры и упражнения для развития навыков общения у дошкольников. " – Минск, 1995
4. Луговская А. "Если малышу трудно подружиться. " - М. ;1996

