**[Я – родитель | Сайт для родителей и детей](https://www.ya-roditel.ru/" \t "_blank)**

[**Я** – родитель](https://www.ya-roditel.ru/)

**Сайт** помощи детям будет лучшим подспорьем для будущих **родителей**. Здесь Вы найдете ответы на вопросы возникающие при воспитании детей.



Не секрет, что подростковый возраст — время поиска себя и своей «стаи». Дружба в этот период становится опорой, отработкой социальных навыков и источником бесценного опыта. Но иногда вместо надежной гавани подросток попадает в эмоциональный водоворот токсичных отношений, и разорвать эту связь без помощи взрослых ему часто не под силу.

**Токсичная дружба — не просто «плохая компания**», а систематическое эмоциональное насилие и манипуляция под маской привязанности. В отличие от временных ссор или разногласий, это – устойчивое разрушительное поведение, когда один подросток (или группа) доминирует, контролирует и подавляет другого.

Проблема токсичной дружбы возникает чаще, чем принято считать. Манипуляции друга создают иллюзию взаимности и заботы, хотя на самом деле контролируют и подавляют волю партнёра. Часто дети воспринимают такое обращение как признак истинной дружбы и искренне верят, что обязаны поддерживать подобные отношения любой ценой. В результате формируется зависимость, приводящая к депрессии, тревоге и нежелательному поведению.

Кроме того, токсичная дружба нарушает нормальное развитие социальной компетенции подростка. Когда друзья контролируются или ограничиваются в выборе круга общения, они теряют возможность приобрести важные социальные навыки, необходимые для успешной адаптации в обществе.

**Стратегия помощи ребенку**

***Фундамент. Сохраняйте и укрепляйте доверительный контакт.***

* Слушайте без осуждения и критики. Создайте безопасное пространство для разговора. Откажитесь от фраз: «Я же предупреждал!», «Сам(а) виноват(а)!», «Хватит ныть!». Вместо этого: «Мне жаль, что тебе так тяжело», «Вижу, как ты страдаешь», «Расскажи больше, я постараюсь помочь», «Это действительно сложная ситуация».
* Признавайте его чувства. Подтверждайте, что его переживания реальны и имеют право на существование: «Да, это звучит ужасно», «Я понимаю, почему ты чувствуешь вину/страх/злость», «Твои чувства абсолютно нормальны в такой ситуации».
* Делитесь своим (осторожно!) опытом. Расскажите (без нравоучений) о своих сложностях в дружбе или отношениях в молодости, о том, как вы справлялись, какие чувства испытывали. Это снижает ощущение уникальности проблемы и стыда.

***Помогайте осознать манипуляцию****(ненавязчиво и бережно).*

* Задавайте «открытые» вопросы. К сожалению, не каждый подросток способен различить скрытые формы манипуляции. Ваша задача – аккуратно помочь ему осмыслить происходящее, осторожно задавая наводящие вопросы: «Какие ощущения остаются после встречи с подругой?», «Правильно ли требовать отказа от общения с другими людьми?». Такой подход позволит ребенку самому прийти к выводу о вредоносности текущих отношений, избежав обвинений и конфликтов.
* Фокусируйтесь на действиях, а не на личности «друга». Обсуждайте не «какой он плохой», а конкретные поступки и их влияние: «Как повлияли на тебя эти его слова?» «Что ты чувствовал(а), когда он давил на тебя, пытаясь заставить это сделать?».

***Укрепляйте самооценку и учите защищать границы.***

* Напоминайте о его сильных сторонах и ценности. Активно подчеркивайте таланты, достижения (даже маленькие), хорошие качества. Помогайте видеть себя вне контекста этой разрушительной дружбы.
* Тренируйте навык чётко обозначать свои предпочтения и говорить твёрдое «нет». Вместе придумайте конструктивные фразы: «Чувствую, что мной пытаются руководить, и это вызывает дискомфорт», «Наша дружба важна, но мне не нравится, когда на меня накладывают обязательства и принуждают к чему-то», «Давай ты не будешь на меня давить», «Мне это не нравится, и я не буду этого делать», «Я имею право общаться с кем хочу», «Я не буду обсуждать это» (и уйти/прекратить разговор).
* Объясняйте разницу. Настоящая дружба — это взаимное уважение, поддержка, свобода быть собой и радость. Это – не жертвование своими интересами, чувствами и безопасностью ради прихоти другого.

**Активно помогайте разорвать порочный круг.**

* Создавайте позитивные альтернативы. Помогайте возрождать старые дружеские связи или заводить новые в безопасной обстановке (кружки по интересам, спорт, творчество, волонтерство, семейные поездки). Новые впечатления и люди снижают зависимость от токсичного друга.
* Устанавливайте разумные границы в общении, регулирующие общение ребенка с проблемным другом. Ограниченное количество встреч и телефонных разговоров облегчат нагрузку на детскую психику и защитят её от постоянных провокаций.
* Можно подключить профессионала. Профессиональная консультация подросткового психолога может стать ключевым фактором в разрешении конфликта. Специалист окажет квалифицированную поддержку, поспособствовав развитию здоровой самооценки и формированию защитных механизмов против дальнейших попыток манипуляций.

*Во многих семейных многофункциональных центрах есть психологи. Они помогают детям проработать травму, поднять самооценку, научиться распознавать манипуляции, выстраивать здоровые границы, справиться с виной и страхом, найти внутренние ресурсы, разработать индивидуальную стратегию выхода.*

*Родителям профессионалы помогут получить конкретные инструменты и стратегии поддержки, справиться со своей тревогой и чувством беспомощности, научиться эффективно коммуницировать с ребенком в кризисе.*

*Чтобы узнать, какую помощь можно получить, обратитесь в ближайший к вам Семейный МФЦ. Карта семейных многофункциональных центров*[*здесь*](https://www.ya-roditel.ru/smfc/map/)*.*

Токсичная дружба — тяжелое испытание для подростка и всей семьи. Это борьба не только за его текущее благополучие, но и за будущее умение строить здоровые, счастливые отношения. Родительская роль здесь критически важна: быть чутким наблюдателем, безусловной поддержкой, мудрым наставником в установлении границ и решительным защитником в моменты реальной опасности. Ваше спокойствие, последовательность, вера в ребенка и готовность привлечь профессиональную помощь — тот самый спасательный круг, который поможет ему выбраться из пучины токсичных отношений, исцелиться и научиться отличать истинную дружбу от разрушительной ловушки.

Светлана Садовникова  
преподаватель педагогики и психологии высшей квалификационной категории