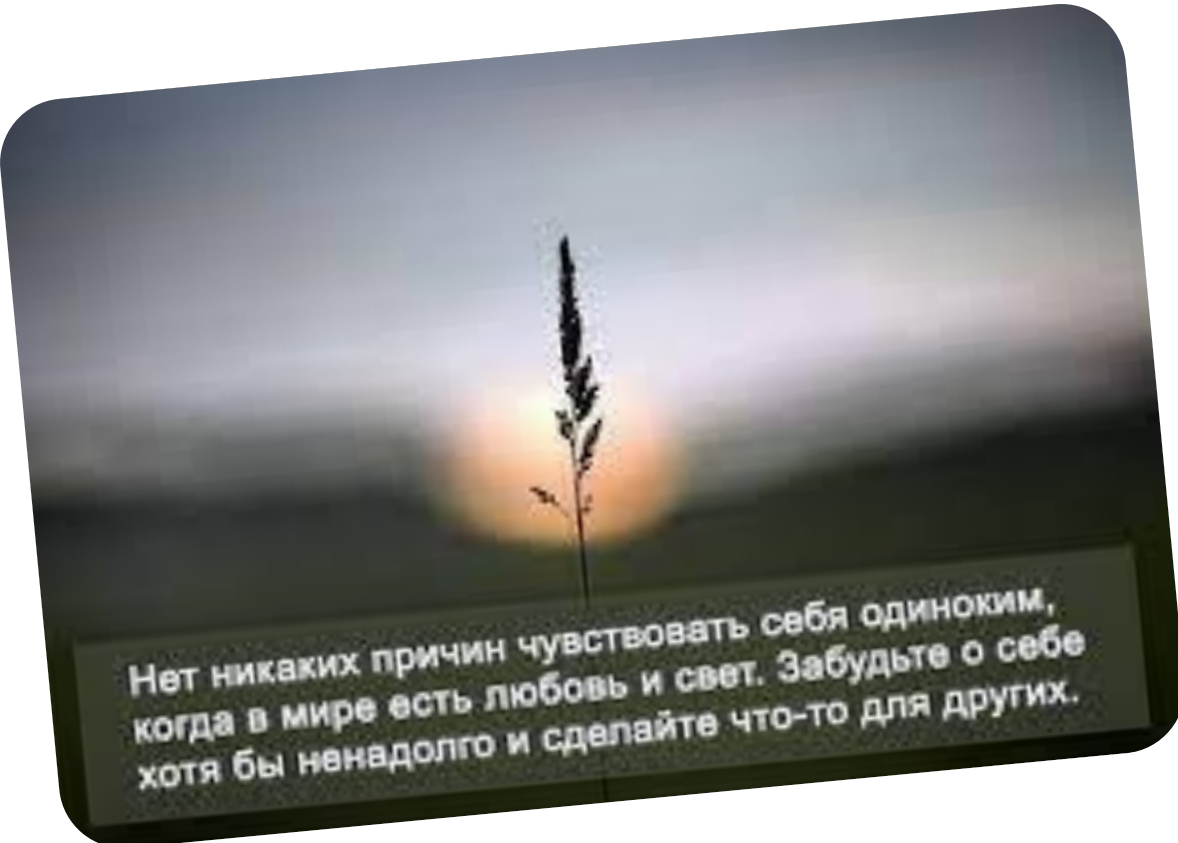


Одиночество детей: симптомы, причины, решения



Нет никаких причин чувствовать себя одиноким,
когда в мире есть любовь и свет. Забудьте о себе
хотя бы ненадолго и сделайте что-то для других.

хотя бы ненадолго и сделайте что-то для других.
когда в мире есть любовь и свет. Забудьте о себе
Нет никаких причин чувствовать себя одиноким.

Физическое одиночество – вынужденное, появляется в ситуациях, когда маленький ребенок остается физически один, без присутствия родителей.

Умение быть одному является необходимым для развития человека.

Психологическое одиночество ребенок переживает, если не чувствует любви, заботы, внимания, его эмоциональные потребности не удовлетворяются, его не понимают, не принимают, не слушают, не учитывают.



проблема с поведением,
учебой, интернет-
зависимостью и т.п.

Одинокими часто чувствуют себя дети, чьи родители много работают, и детям приходится часто оставаться одним, причем сейчас появляются тенденции оставлять дома одних детей все меньшего возраста.



физическое одиночество дети приучаются переживать, то психологическое в наше время часто заглушают гаджетами, которые получают в свои руки довольно в раннем возрасте. Одиночество может поспособствовать тому, что ребенок пойдет легко на контакт с тем, кто проявит к нему внимание, а это могут быть люди, у которых намерения не самые лучшие.

Одиночество могут переживать и дети, чьё общение со сверстниками не задалось. Уже в садике бывает так, что ребенку трудно найти друзей, но еще сложнее эта проблема проявляется у школьников. Ощущая отвержение со стороны сверстников ребенок начинает ощущать себя одиноким, появляется серьезная болезненная душевная рана.

Одиночество – явление многогранное, и лишь одна из них имеет позитивную сторону: когда оно продиктовано определенным складом характера ребенка. Таким детям комфортно наедине с собой и отсутствие общения является их добровольным выбором. Все остальное – трагичная история.

Рассмотрим возможные причины этого явления.

1. **Одиночество дома.** Родители заняты, гулять одному нельзя. Даже когда взрослые дома, слышишь: «найди себе занятие» или «не мешайся». Дети чувствуют свою ненужность и вместе с этим одиночество. Если ребенок не ощущает себя частью семьи, частью окружающего мира, то ему будет очень нелегко установить контакт с окружающими. Одиночество переживается иначе, если за спиной — любящая семья.
2. **Выбор друзей.** Часто родители вынуждают ребенка к одиночеству тем, что постоянно критикуют его друзей и диктуют, с кем можно дружить, а с кем нельзя. Только все не так просто. С одними людьми не интересно, другие сами не дружат. И опять одиночество.
3. **Пренебрежение интересами коллектива сверстников** проявляется и в отделении ребенка от коллектива. Современные родители так нагружают детей дополнительными занятиями, что отрывают их от общих школьных дел. Ребенок не такой, как все, он не может убирать школьный двор вместе со всеми, ведь у него шахматы или балет. Таким образом, разрушаются социальные связи на стадии их становления.
4. **Несформированные навыки общения.** Дети не умеют общаться: они грубы, не умеют уступать, делиться, играть. Сверстники избегают общения с такими ребятами.

РОДИТЕЛИ:

1. Проявите чуткость. Постарайтесь понять, что происходит с ребенком именно сейчас: он не нуждается в общении или сверстники, не принимают его. Сделайте это деликатно, наблюдая за ребенком, общаясь с ним. Обратите внимание на детскую самооценку. Если ребенок поделится проблемой, то не спешите ее решать путем насмешек или звонков педагогу, а подумайте, как исправить ситуацию.
2. Начните с самооценки ребенка. Важно вселить в него уверенность. Только делайте это аккуратно и терпеливо. Повышение самооценки процесс сложный и длительный.
3. Расскажите о своем опыте: о друзьях и подругах, приведите пример сохранения дружбы у папы и мамы. Начните учить ребенка относиться к дружбе как к ценности.
4. Подумайте о возможных друзьях. Наверняка в классе, во дворе, в танцевальной группе есть дети, которые симпатичны ребенку, он тянется к ним, но нет возможности дружить. Подумайте, как начать дружбу: пригласить в гости, подвезти до дома, поделиться угощением. Дружба подразумевает отдачу. Поддержите инициативу ребенка.
5. Учите ребенка общению, формируйте коммуникативные навыки. Ваш ребенок должен стать интересным для своих сверстников, и тогда у него появятся друзья.

Проблема с последствиями

– Отторжение детским коллективом – серьезная рана для ребенка, она может привести к самым печальным последствиям в его жизни. И прежде всего серьезность проблемы должны понять родители, а не отмахиваться в надежде, что это пройдет с возрастом или еще как-нибудь устроится. Если родители видят, что в новом коллективе в течение продолжительного времени у ребенка нет друзей или просто приятелей, нет никаких дружеских контактов, и при этом он сам страдает от одиночества, сам на это жалуется – необходимо реагировать.

- Остерегайтесь воспринимать страдание ребенка как каприз и своих ответов в духе «сам виноват». Это делу не поможет, а только укрепит ребенка в мысли, что даже родители видят в нем «что-то не то». Сейчас ему необходима и объективно суперважна именно ваша родительская безусловная любовь и поддержка. Ребенок должен чувствовать, что, по крайней мере, дома его принимают, понимают и находятся на его стороне.

Поговорите с ним

Необходимо разобраться, в чем может быть проблема с самим ребенком. Ведь, если его раз за разом не принимают в разных компаниях, то, скорее всего, дело именно в нем. А точнее, в том, что в нем заложено родительским воспитанием. И кстати, именно этот фактор может оказаться подводным камнем в родительской помощи своему ребенку. Ведь в разборе проблем ребенка могут выйти на свет именно наши родительские ошибки, комплексы, стереотипы. Поэтому, если мы хотим помочь, придется быть мужественным, иначе ничего не получится.

Ну а для начала надо понять, что любой детский коллектив формируется по неким общим, часто формальным, критериям. Для того, чтобы стать его частью, нужно соответствовать требованиям, который этот коллектив предъявляет. Например, чтобы стать частью компании сегодняшних 7-8-классников, нужно быть достаточно «прошаренным» в области компьютерных игр. Очень часто дети не принимают какого-то ребенка по той причине, что «с ним неинтересно», он не делает того, что делают все, говорить с ним не о чем.

Родители должны мягко, но уверенно донести до ребенка, что его одиночество зависит не только от других детей, но и от него самого. Ведь есть огромное количество детей, которых принимают. И если он хочет изменить ситуацию, то в первую очередь нужно взглядеться в себя, подумать и понять, что именно в нем не привлекает других. Ни в коем случае не надо винить ребенка, говорить с интонациями претензии, не надо ставить в пример Мишку или Сашку, у которых куча друзей и все их обожают. А вот предложить ребенку присмотреться к себе – можно. Возможно, он глядит на всех свысока? Или наоборот, чересчур угодлив? Или не может поговорить ни на одну из общих тем?

Это очень сложное действие, требующее родительского внимания – понять, что ребенок думает сам про детей, которые его окружают, как он их воспринимает. Если он глядит на них свысока, если в глубине души считает их дураками, то на хорошее отношение с их стороны он может не рассчитывать.

Если он, наоборот, считает их лучше себя, воспринимает их как доминантов, пытается подстроиться к ним снизу, отдает им свои конфеты, вещи, ведет себя как клоун, прогибается, заискивает, то шансов, что они будут воспринимать его как равного, тоже нет. Слабаков в детских коллективах не любят, и это ребенку тоже надо объяснить. Купить детское расположение нельзя. Если сам себя не уважаешь, то никто тебя уважать не будет. А вот почему ребенок себя не уважает – вопрос к родителям. Они сами его – уважают?

Необходимо вместе с ребенком определить, нужен ли ему конкретно этот коллектив или же ему просто одиноко настолько, что он готов влиться в любую компанию. В любом круге есть свой список интересных тем, которые ребенок мог бы разделить, чтобы стать своим.

Это не значит, что ребенок должен через силу выбирать те темы, которые ему совсем не по душе, лишь бы его приняли. Но в числе тех интересов, которые есть у коллектива, вполне могут найтись близкие ребенку. А если таковых нет – то стоит ли печалиться о непопадании в такой коллектив? Все равно общения толком там не получится, долго притворяться невозможно. Может быть, стоит поискать единомышленников в другом месте? Ведь компания нужна не только для того, чтобы «прибиться к стае», хотя, конечно, измученный одиночеством ребенок готов на все, лишь бы в «стаю» взяли, признали за своего.

Ищите альтернативные группы для общения

Если выясняется, что ребенку, в общем, не очень интересна компания в школе, но ему так грустно одному, что он готов переломить себя, лишь бы его взяли, то самое время разнообразить его круг общения. Пусть он ходит не только в школу, но и в кружки по интересам, в разные студии, пусть общается с разными детьми (конечно, стоит присматривать, чтобы он не попал, например, в дворовую компанию), пусть ищет, где ему интересно. Может быть, он не просто станет где-то своим, а даже сам начнет формировать вокруг себя компанию. Главное – поймать ребенка до того, как он разуверится в себе и начнет замыкаться от мира.

Не редкость и не диво, если дети поначалу не вписываются в какой-то социум; в конце концов они находят компанию в другой среде. Например, дети с интеллектом выше среднего в обычной районной школе могут страдать от социальной изоляции, а попав в хорошую продвинутую школу, где они окружены такими же умненькими детьми, быстро находят друзей.

Но родителям следует помнить, что их ребенок находится в зоне риска и может быть не принят другими детьми, если он чем-то от них сильно отличается. Это могут быть любые индивидуальные особенности мышления, поведения, внешнего вида, речи. Таких детей в детские сообщества не включают, более того, над ними издеваются. Эта жестокость имеет свое объяснение: дети – довольно тревожные существа, им проще и легче в компании себе подобных. А сверстники, отличающиеся от большинства – прекрасные объекты для того, чтобы насмешками над ними и бойкотом «гасить» такую тревогу, чувствовать себя рядом с ними увереннее и комфортнее.

Бывает, что у ребенка есть серьезные отличия от других детей, которые ему самому не под силу изменить, например, заикание, нервный тик, низкий достаток, физическое увечье. В таких случаях родители должны приложить как можно больше сил, чтобы этот недостаток по возможности устранить или минимизировать. Но в любом случае, возможно это или не возможно, ребенку надо объяснить, что все люди разные, у всех разные особенности, и каждый может найти для себя определенный круг общения.

Чем грозит детское одиночество?

Самая большая опасность одиночества заключается в том, что у ребенка начинает резко снижаться самооценка. Социальная изоляция (подкрепленная родительским невниманием) дает ребенку ощущение, что он не такой как все, он хуже всех, никто никогда им не заинтересуется и он всегда будет один. На такой стресс ребенок реагирует в соответствии с особенностями своей нервной системы. Кто-то впадет в депрессию, кто-то будет искать другую компанию, которая примет и будет благосклонна, и вот тут есть риск нарваться на плохую компанию.

Также есть огромное количество детей, у которых школьное одиночество остается травмой навсегда и во взрослой жизни аукнется очень низкой самооценкой и даже полным отказом от социального взаимодействия.

Взрослеющий ребенок, не решивший проблему одиночества, все больше замыкается в себе, погружается в компьютерные игры или интернет, или иные формы зависимости, в том числе, химические. В будущем ему грозит выстраивание нездоровых, подчиненных отношений. Выросшие одинокие дети стремятся спрятаться от коллектива, не могут работать в команде, они не могут обозначить свои позиции и интересы.

Поэтому очень важно не допустить перехода проблемы в хроническую стадию и, если ребенок жалуется «мама, со мной никто не дружит и не играет» – как можно скорее разобраться, в чем дело.

Принципиально важно, чтобы ребенок не относился к своей особенности как к чему-то негативному и ограничивающему. Тогда и остальные не будут так это воспринимать. Не играют только с теми детьми с особенностями, которые эти свои особенности подчеркивают, выделяют, стесняются их или не принимают.

Потребность в общении, в эмоциональной близости — одна из главных для любого человека, тем более для ребенка. Всем родителям хочется, чтобы у их малышей еще в детстве появились настоящие друзья.

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА???

Правильнее сказать – не с детьми, а с семьёй. Возьмём несколько сообщающихся сосудов. Не бывает, чтобы один из них был полным, а остальные – пустыми. Это противоестественно. Но что-то подобное сегодня происходит в семье. Из всех составляющих семейной жизни заполняется только один «сосуд» – финансовое благополучие. Работают мама и папа, до глубокой старости трудятся бабушки, дедушки берут кредиты. А дети – сами по себе.

– Чем опасен такой перекося?

– Почти утеряно то, что в наших семьях было всегда, – приобщение детей к традициям, духовное и нравственное воспитание. Не принято всей семьёй читать книги, рисовать, готовить ужин. Нет распределения обязанностей. Почему-то мама должна и работать с восьми до восьми, и мыть посуду, и гладить бельё. А папа, приходя домой, смотрит футбол или сидит у компьютера. А главное – в этот момент никто не вспоминает о ребёнке.

Трудные родители

– И как же спасти семью?

– Нужно наполнить сосуды равномерно. Распределить личностное время личностное время и обязанности. А главное, расставить приоритеты, что приоритеты, что на первом месте: семья, ребёнок и его будущее или будущее или же финансовое благополучие, отдых за границей и и возможность ни в чём себе не отказывать. Возможно, большое большое значение для семьи имеет материальный аспект, например, например, строительство дома, но эта цель должна быть гармонично гармонично переплетена с остальными. Дети должны быть заняты, и заняты, и заняты по примеру родителей. Если папа пошёл на кухню кухню помогать маме, тогда почему бы ребёнку не подмести пол? А пол? А если папа у телевизора, а мама в салоне красоты – ребёнок ребёнок уходит на улицу, потому что у родителей свой, чуждый ему чуждый ему круг интересов.

Дети стали более раздражительными. Они кричат и замахиваются на родителей, не хотят выполнять элементарные требования. Но дело не в проблемных детях, а в проблемных родителях. Всему есть своё обоснование: огромное число разводов, отсутствие живого общения. Дети заняты мобильными телефонами и компьютерными играми. И никто не просится к бабушке на ручки... .

У ребёнка нет выхода для эмоций: мама с ним не поговорила, не обняла, папа не покатал на шее. И возникает агрессия. Но родители крайне редко задумываются о её причинах. Немногие готовы выслушать, почему ребёнок сделал что-то не так. Чаще всего малыш слышит лишь крики: «Ты опять, ты как всегда!» Поэтому много детей-врунишек. Они начинают обманывать, когда знают, что за правду будут наказаны. Отругать, отлупить – такие решения чаще всего принимают родители.

Какие совместные дела могут помочь сплотить семью?

– Новое – хорошо забытое старое. Прекрасный способ: всем вместе лепить пельмени. Здесь каждому можно найти дело: папа крутит фарш, мама месит тесто, дети – лепят. Можно даже устроить соревнование на самый красивый пельмень, самый маленький, а можно сделать пельмень с секретом и посмотреть, кому он достанется. Также полезно вместе кататься на лыжах или устраивать вечера семейного чтения сказок.

Социальные и эмоциональные навыки детей постоянно ухудшаются, не говоря уж об их успеваемости. Нынешние дети не подготовлены к жизни. Они ожидают большего, но делают меньше.

Но вместе с тем, современным детям непросто расти. У родителей нет опыта поколений, как воспитывать детей в условиях высоких технологий и быстрого доступа к любой информации. Они делают ошибки и теряются в потоках противоречивой информации.

Причина проста: наш сегодняшний образ жизни сказывается на наших детях.

Проблема экранного времени

Дети проводят слишком много времени перед экранами. Это отнимает у них время на игры и чтение.

В итоге у них понижается внимательность, развивается привычка к мгновенному удовлетворению и т. д.

Дети теряют способность фокусироваться и внимательно слушать, потому что привыкают, что все должно быть быстро и непременно интересно. Из виртуальной реальности ребенку очень трудно вернуться к настоящей.

Дети погружаются в смартфоны, планшеты и ноутбуки с головой, а потом раздражаются, когда их отвлекают. В обычном мире им «скучно» — они привыкли к постоянной стимуляции.

Проблема скуки

Мы вечно заняты, поэтому, чтобы ребенок не заскучал, привычно суем ему телефон, планшет или плеер. Но проблема в том, что этим мы вредим ему!

Почему? Потому что лишаем его возможности развлечь самого себя, найти решение, задействовать творческое мышление.

В свою очередь, мы тоже проводим с детьми мало осмысленного времени (совместное «втыкание» в экран планшета не считается). Мы не общаемся с ними.

Дети зависят от гаджетов, потому что мы не умеем развлекать их, а они не научились развлекать себя сами.

Проблема самостоятельных решений

Давая детям всё, что те пожелают, родители руководствуются самыми благими намерениями. Все мы хотим, чтобы ребенок был счастлив, чувствовал себя любимым и улыбался.

К сожалению, таким образом мы воспитываем людей, неспособных испытывать счастье.

Например, слышим от родителей: «Овощи она не ест, поэтому я их ей и не предлагаю»; «Если он будет ложиться в то время, когда я говорю, то будет просыпаться слишком рано»; «Она не любит держать меня за руку на парковке».

Проблема в том, что дети — это дети. Они еще недостаточно взрослые, зрелые и умные, чтобы принимать подобные решения самостоятельно.

Овощи нужны детям для здоровья. Здоровый сон необходим им, чтобы нормально выспаться и концентрироваться на уроках. Если не держать ребенка за руку, его может сбить машина.

И так далее. «Пусть решают сами» — не лучший вариант.

Проблема спасения

Дайте детям возможность проявить себя. Не бросайтесь «спасать» их в каждой ситуации.

Ребенок потерял мобильный телефон? Научите его, что он может откладывать карманные деньги, пока не накопит на новый.

Забыл сделать домашнее задание? Пусть сам попробует объясниться с учителем.

Это непросто. Никакому родителю не хочется видеть, как ребенок страдает, расстраивается или злится. Но решая за него все проблемы, мы не даем ему научиться этому самостоятельно.

Конечно, помогать детям надо. Но пусть они также учатся справляться с последствиями ошибок. Лучше на своей шкуре почувствовать последствия мелких ошибок, чем во взрослом возрасте.

Проблема отсутствия живого общения

Время, проведенное в соцсетях, может вызывать у детей чувство зависти и ложное представление, будто все остальные живут более интересно и успешно.

Сегодняшние дети и подростки слишком мало общаются вживую. Они не ходят гулять и друг к другу в гости. Они не играют в совместные игры.

В результате они не учатся распознавать эмоции и оказывать поддержку.

А ведь это важнейшие социальные навыки, от которых во многом зависит жизненный успех!

Проблема вознаграждения

Еще одна важная проблема современности: дети за все ждут вознаграждения.

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы вознаграждать ребенка, но НЕ ЗА ВСЁ ПОДРЯД. Это не только делает его балованным, но и приучает ждать внешнего вознаграждения вместо внутреннего чувства удовлетворения.

«Что мне будет, если я буду учиться на отлично?»

«А что мне дадут за то, что я сделаю уборку?».....

Проблема в том, что хотя нам, возможно, проще вознаградить ребенка, чтобы он не жаловался, его будущий начальник или супруга не будут играть в эти игры.....

Да, это тяжелые уроки, но лучше пусть дети узнают от вас, что жизнь — НЕ ВСЕГДА интересна и приятна.

10 минут в день

Выделите 10 минут в день на общение с ребенком вдвоем. Никаких гаджетов, никакого телевизора!

Пусть ребенок сам выбирает, что делать. Играйте в игры, беседуйте — все это пойдет на пользу вам обоим.

Дайте им скучать

Не давайте детям гаджеты, когда им скучно. Пусть скучают!

Это вынудит их мозг начать работать и придумывать собственные развлечения. А это, в свою очередь, отучит их ждать мгновенного удовлетворения.

Замените внешние награды на внутренние

Научите этому детей = Пусть придумывают, как превратить скучное занятие в интересное, а их наградой пусть будет знание, что они отлично справились.

Говорите

Разговаривайте за обедом, разговаривайте в машине, бросьте все дела, когда ребенок приходит из школы, и поговорите с ним хоть пару минут (узнайте, что происходит в его жизни — учебной, социальной, эмоциональной). Исключите телевизор, телефон и планшет из семейного ужина.

Назначайте обязанности

Обязанности повышают самооценку ребенка. Они учат его работать, они учат его следить и ухаживать за вещами.

Давайте ребенку задания, чтобы он мог почувствовать свою пользу.

Устанавливайте границы

Назначьте четкое время сна.

Установите четкие правила насчет перекусов (никаких перекусов до обеда, не больше одной вредной еды в день и т. п.).

Установите обязательное время для чтения, занятия.

Установите электронные границы

У нас дома действует простое правило: никакой электроники в течение учебной недели, кроме семейного просмотра ТВ. Ноутбуком можно пользоваться только в образовательных целях.

Установите аналогичные правила. Не допускайте бесконтрольного залипания в телефон.

Поощряйте открытое общение

Дайте ребенку понять, что всегда готовы его выслушать и помочь ему. Напоминайте ему почаще: «Если тебе грустно, если ты с чем-то не справляешься, то всегда можешь сказать мне об этом».

Уберите СВОЙ телефон

Возьмите себе за правило ограничивать свое экранное время при детях. Установите время, после которого вы убираете все гаджеты.

Дети должны чувствовать связь с родителями. Однажды 7-летняя девочка сказала: «Маме телефон важнее меня. Она все время смотрит на него, даже когда разговаривает со мной».

Дети все замечают!

Подавайте пример

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок изменился, сначала вы сами должны измениться. Покажите ребенку, какие у вас приоритеты.

Ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ваш ребенок, и вскоре он последует вашему примеру. Пусть он видит, как вы читаете книгу, моете посуду, готовите еду, разговариваете с человеком, не отвлекаясь на телефон. Демонстрируйте доброту, последовательность, трудолюбие.

Быть родителем — самая сложная работа в жизни. У нас есть всего 18 лет, чтобы воспитать в ребенке качества, которые останутся на всю жизнь.