

Тема номера: «Как помочь ребенку справиться с одиночеством»

Одинокими бывают не только взрослые, но и дети. При этом одиночество иногда приводит к тяжелым последствиям; оно мешает учиться и развиваться. Каковы причины и признаки детского одиночества? Чем родители могут помочь ребенку, которому не хватает общения, близости, дружбы?

Одиночество – негативное психическое состояние, в котором человек страдает либо от недостатка социальных связей, либо от их низкого качества. Это гнетущее ощущение того, что тебе не с кем поговорить, что нет никого, кто смог бы понять твои мысли, намерения, чувства и надежды.

Социальное и эмоциональное одиночество

Социальное и эмоциональное одиночество – качественно разные переживания. В детстве они часто соединяются. Если маленький ребенок социально одинок (например, у него нет друзей в песочнице и знакомых сверстников), он обычно одинок и эмоционально, у него нет того лучшего друга, который хотел бы играть именно с ним.



Признаки социального одиночества

- Чувство, что ты – «чужой» или недостаточно «свой» человек в компании.
- Чувство, что тебя не принимают.
- Опыт, показывающий, что никто не хочет с тобой общаться.
- Чувство, что ты редко кому нравишься, – если вообще кому-то симпатичен.

- Опыт одиночества, связанный с тем, что ты хочешь, чтобы тебя чаще приглашали участвовать в каких-то делах, – но этого не происходит.

Роль родителей

Передается ли одиночество по наследству?

Да, передается, но не совсем так, как цвет глаз или волос. Например, дети одиноких родителей больше рискуют стать в школьные годы социально или эмоционально одинокими.

В возрастной группе первоклассников ученые исследовали влияние взаимодействия в семье на социальное поведение детей. Они выяснили, что совместные активные игры и веселое времяпрепровождение как с матерями, так и с отцами положительно сказывались на отношениях детей (будь то мальчики или девочки) со сверстниками.

В семьях, где родители применяли меры принуждения, дети хуже овладевали социальными навыками и им было сложнее сойтись с другими ребятами. Они стремились к доминированию и пытались завоевать друзей с помощью тех же принудительных и диктаторских методов, которые были свойственны их родителям.

Как формируются социальные навыки

В «наследовании» школьниками одиночества решающую роль играет социальная компетенция – навыки и модели поведения, которые проявляются в совместных занятиях, эмпатии, способности контролировать свою импульсивность и действовать, не мешая другим и не вызывая раздражения.

Первостепенное значение для освоения социальных навыков имеет опыт раннего взаимодействия дома. Родители необщительных мальчиков и девочек могут активно помогать ребенку подружиться с другими детьми.

Например, приглашая в гости одноклассников, отпуская ребенка в гости к живущим в отдалении приятелям и подталкивая сына или дочь к участию в мероприятиях, где бывают дети со схожими интересами.

Распрашивать и беспокоиться, но в меру

Переживать и спрашивать – наше родительское право. Если мы вспомним себя в этом возрасте, лучше было доставлять родителям беспокойство и отвечать на вопросы, чем быть предоставленными самим себе.

Ребенок не ощущает себя в безопасности, если о нем никто не беспокоится, если никто его не спрашивает и не волнуется по поводу того, что он делает и где он, с кем проводит время и хорошо ли ему живется. Но иногда забота может стать чрезмерной – при слишком строгих ограничениях собственные возможности ребенка образовывать и поддерживать социальные связи будут минимальными.

Никакой четкой границы здесь нет, каждый ребенок нуждается в контроле и свободе ровно в той степени, которая ему необходима, но если в 12 лет ему нельзя уходить со двора одному или зайти после школы в гости к другу, может получиться так, что он не заведет ни друзей, ни приятелей.

Варианты конструктивных действий

1. Поговорите с сыном или дочерью о происходящем, не забывая о деликатности! Продумайте заранее, в какой ситуации и когда можно начать этот разговор. Попросите подростка описать свои чувства и пожелания. Не стоит забывать, что у него, скорее всего, есть и позитивный опыт дружеских отношений.

2. Подбодрите подростка. Помогите ему увидеть свои сильные стороны и поддержите его уверенность в себе, хвалите, реагируйте на его действия позитивно.

3. Порепетируйте вместе сценку знакомства. Придумайте сообща действенные способы завязать разговор.

4. Поразмышляйте вместе над тем, есть ли в школе, во дворе, в знакомых семьях, родственников или в кружках, куда ходит ваш ребенок, похожие на него подростки, с которыми можно было бы подружиться.

Получится ли у вас всей семьей завести новых знакомых, например, в семейном лагере, на концерте или на каких-то мероприятиях?

5. Подумайте вместе с ребенком над тем, где можно завязать новые знакомства. Это нередко происходит в кружках и клубах по интересам, на различных мероприятиях и на сетевых форумах.

6. Узнайте, можно ли через школу найти для сына или дочери группу или клуб по увлечениям.

Вопреки ожиданиям большинства, подростки, пусть тайно и в глубине души, любят, когда их делами интересуются. Просто вопросы надо задавать уважительно, не слишком навязчиво и такие, чтобы можно было либо ответить коротко, либо вступить в серьезный разговор.

Список вопросов, которые подростки хотят услышать

Подростки сами составили списки вопросов, которые родители, интересующиеся социальной жизнью своих детей, должны задавать своим сыновьям и дочерям.

- Какая у тебя компания?
- С кем ты гуляешь и какие у тебя друзья?
- Чем вы занимаетесь и где тебе нравится бывать?
- Как твои друзья относятся к другим людям?
- Дразнят ли тебя в этой компании?
- Чем твои друзья планируют заниматься в будущем? А что они делают сейчас?

И что бы ваш ребенок вам ни сказал в ответ, он будет доволен вашим интересом к его жизни и самочувствию. Ведь родители – одни-единственные.

Источник:

1. <https://растимдетей.рф/articles/kak-pomoch-rebenku-spravitsya-s-odinochestvom> – Официальный сайт «Растим детей».