

Как помочь ребенку, который чувствует себя одиноким

В компании сверстников выделяются дети, которые играют или занимаются своим делом одни — так они неосознанно выбирают для себя зону комфорта. Они не одиноки. Если человеку приятно находиться с собой, то это не одиночество. Если хочется общаться, но не с кем — тогда беда.

Первые ощущения, связанные с чувством одиночества, приходят к детям в периоды, когда они выпадают из привычного круга общения, разлучаясь с близкими им людьми. Это время, когда они начинают ходить в детский сад, в школу или отправляются в летний лагерь. И особенно остро — во время конфликтов, часто возникающих в незнакомом коллективе. Задача родителей в это время состоит в том, чтобы научить детей делиться своими переживаниями, проговаривать свои чувства. Именно это умение способно защитить ребенка от невроза и одиночества в кругу сверстников. Ребенок должен быть уверен в том, что он очень нужен своим родственникам, что для них важны его интересы, фантазии, мечты и чувства.

Предпосылки одиночества

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.

Агния Барто ОДИНОЧЕСТВО

Нет, уйду я насовсем!
То я папе надоюм:
Пристаю с вопросами,
То я кашу не доюм,
То не спорь со взрослыми!

Буду жить один в лесу,
Земляники запасу.

Хорошо жить в шалаше,
И домой не хочется,
Мне, как папе, по душе
Одиночество.

Пруд заглохший я найду,
В чаще спрятанный,
Разговоры заведу
С лягушатами,

Буду слушать птичий свист
Утром, в перелеске,
Только я же — футболист,
А играть-то не с кем.

Хорошо жить в шалаше,
Только плохо на душе.

Лучше я в лесной глуши
Всем построю шалаша!

Всех мальчишек приглашу,
Всем раздам по шалашу.
Папе с мамой напишу.

Разошлю открытки всем!
Приходите насовсем!

Чувствуя себя одиноким, человек ощущает свою бесполезность, не нужность. Истомясь эмоционально и физически ощущает себя ослабленным, что приводит к постепенному его разрушению как личности.

РЕБЁНКУ ВАЖНО ЗНАТЬ:

- Что Вы его любите;
- Что всё решаемо;
- Что Вы всегда его поддержите.



ЛЮБИ СВОЕГО РЕБЁНКА ЛЮБЫМ – НЕ ТАЛАНТЛИВЫМ, НЕУДАЧЛИВЫМ, ВЗРОСЛЫМ. ОБЩАЯСЬ С НИМ, РАДУЙСЯ, ПОТОМУ ЧТО РЕБЁНОК – ЭТО ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ПОКА С ТОБОЙ!

Я.Корчак

Памятка для родителей

«ОДИНОЧЕСТВО РЕБЁНКА»



ОДИНОЧЕСТВО – психологическое состояние человека, при котором человек борется со своими проблемами один.