



Проблема дитячої самотності

Самотність – дуже поширене явище в сучасному світі. Ця проблема була актуальна на протязі всієї історії існування людства. Вона знаходила своє відображення в філософії і психології, соціології і релігії, літературі. У сучасному суспільстві спостерігається зростання негативних соціальних і психологічних явищ: невпевненість в завтрашньому дні, збільшення стресових ситуацій, порушення міжособистісних відносин, відчай і самотність. Наше суспільство передбачає замкнутість людини. Люди занадто спантеличені своїми проблемами, щоб звертати увагу на чужі.

Самотність вбиває, стверджує Джеймс Лінч, фахівець в області психосоматичної медицини, автор книги «Розбите серце: медичні наслідки самотності». Його дослідження показали, що самотні, овдовілі або розлучені люди в значно більшій мірі схильні до хвороб, ніж ті, у кого є сім'я. Люди, які проживають ізольовано, але підтримують постійні тісні контакти з родичами і друзями, в меншій мірі схильні до емоційного та фізичного зносу, у них менший ступінь смертності від серцево-судинних захворювань в порівнянні з людьми, такими, що втратили зв'язок з рідною домівкою і звичним середовищем.

Раніше сім'ї були більш однорідними, жили приблизно одними й тими ж інтересами. Тепер у багатьох сім'ях кожен зайнятий своїми проблемами, подружжю не вистачає часу один на одного, в результаті кожен страждає від самотності. Але найнебезпечніше - самотність дітей. Що криється за цим словосполученням, як вона виникає і як її запобігти?

За словосполученням «самотність дітей» криється цілий комплекс переживань. Діти гостріше, ніж дорослі, відчувають свою непотрібність. У батьків не вистачає часу на дитину, вони вважають, що покупка нової іграшки цілком замінює увагу, турботу і любов. Такі діти в своїй уяві створюють собі друга і замикаються в своєму внутрішньому, вигаданому і приємному маленькому світі. Після чого достукатися до них стає складно. Проблеми дорослої самотності йдуть з дитинства.

Народившись, дитина відділяється від матері фізично, але біологічно пов'язана з нею ще тривалий час. При повноцінному емоційному спілкуванні з матір'ю, задоволенні її життєвих потреб і досить насиченою предметно-пізнавальної грою формується довіра до світу і дитина не відчуває себе самотньою. У дитячому віці самотність може виникнути в результаті відсутності емоційно наповненого спілкування з матір'ю, і хоча дитина не усвідомлює цей стан, але відчуває його, і це відбивається на її психічному розвитку, викликаючи різні порушення не тільки в емоційній сфері, але і в психофізичному розвитку.

Дитині від року до двох, щоб не відчувати себе самотньо, досить, щоб мама була в полі зору. У цьому віці у дитини може виникнути почуття самотності в разі розлучення батьків або конфліктних взаємовідносин між ними, також, якщо її виховує емоційно холодна мати. Але зайва опіка з боку батьків, надмірна прихильність до дитини і обмеження її самостійності теж може привести до самотності в подальшому. Дитина не зможе встановлювати самостійно контакти з однолітками і дорослими і буде вибирати для себе самотність.

У дошкільному віці діти, які віддають перевагу поодиноким іграм, уникають спілкування з оточуючими, не викликають тривоги з боку батьків. Однак більш ретельне дослідження спілкування їх з ровесниками виявляє ряд потенційних труднощів: слабку ініціативу у взаєминах з однолітками, несамостійність у вирішенні міжособистісних проблем, слабкий авторитет серед однолітків, знижений рівень вербального спілкування. До семи років їх особистісні та соціальні труднощі збільшуються, відзначається сором'язливість, боязкість, полохливість, прагнення до самотності, занижена самооцінка.

У підлітковому віці ступінь соціального відкидання дітей, схильних до самотності, зростає. Вони не користуються любов'ю однолітків, не вміють постояти за себе, відзначається пригніченість, невпевненість в собі.

Чому дитина відчуває себе самотньо?

Перша, і найочевидніша причина виникнення почуття самотності у дитини в сім'ї – коли батьки не приділяють їй достатньо уваги. Дорослі часто обтяжені своїми проблемами, у них банально не вистачає часу. Психологи часто стикаються з дітьми, які стали відчуженими, пригнобленими та замкнутими в собі. Все тому, що дитина

була надана самій собі довгий час, і це дозволило їй «замкнутись в собі», у світі власних думок і фантазій.

Інша причина самотності в сім'ї - неправильні погляди батьків на потреби дитини, на принципи її виховання. Дорослі вважають, що їм краще знати, що потрібно їх чаду, ігноруючи тим самим інтереси маленької особистості, що формується. Все це перероджується в нерозуміння, яке лише віддаляє дитину від найближчих і рідних їй людей - батьків.

Насправді самотність немає критеріїв, умов і меж. Самотність може бути короткочасною і скороминущою, а часом може перетворитися на справжню агресію. Дуже важко переносять самотність в сім'ї діти і підлітки. Це ще й небезпечно, так як всі пережиті в дитинстві емоції і страхи сильно позначаються на розвитку особистості, і, як наслідок, впливають на все життя людини. Маленька людина не може самостійно впоратися з депресією. У цьому їй потрібна допомога дорослих, які повинні своєчасно звернути увагу на її проблему.

Зайва опіка позбавляє можливості гармонійно розвиватися. Але, байдуже ставлення приносить шкоду. Не так давно дитяча самотність була рідкістю, сьогодні від неї страждає більшість дітей. Кожна людина в певних ситуаціях відчуває почуття самотності. Але якщо при зміні ситуації людина про нього забуває - це нормально. Якщо вона не може самостійно контролювати свій стан і змінювати його, перемикаючись на щось позитивне, якщо вона постійно думає про свою самотність, зосереджуючись на ній, це вже - програма самотності, це хронічна самотність, яка є небезпечним станом для особистості людини, особливо для дитини. Єдине, що рятує і дорослих і дітей від важкого почуття самотності – це любов близьких людей, увага і турбота.

Як розпізнати у маленької дитини переживання цього стану?

Якщо дитина боїться розставання з матір'ю, часто ставить запитання: «Мама, а ти мене любиш?», вважає за краще гру на самоті, не вміє спілкуватися з однолітками, то це є тривожним сигналом і приводом звернення до фахівця.

Ми живемо в досить складний і непростий час. Ми всі поспішаємо, ми, дорослі, намагаємося досягти успіхів в професії, ми хочемо зробити прорив в своєму

матеріальному благополуччі, залишаючи на «потім» зустрічі зі своїми пристарілими батьками, кращими друзями, своїми дітьми, які дуже рано дорослішають.

Наше спілкування з дітьми перетворюється в роботу. Чергові фрази вранці, поцілунок на ніч або навіть тільки погляд на сплячу дитину, суворий погляд в щоденник в кінці тижня, три літніх зміни в таборі або відправка на відпочинок з організацією, що відповідає за дітей – ось, мабуть, і все, що ми залишаємо своїм дітям. І так кожен день, місяць за місяцем, рік за роком.

Зрозуміло, що для багатьох сімей сьогодні стоїть альтернатива: або цілодобова робота, або життя за межею бідності. Тому спілкування з мамою і татом в кращому випадку замінюють дідусь і бабуся, в гіршому – ГПД або няня.

Добре це чи погано - на це питання дадуть відповідь ваші діти.

Найзнаменитіша жінка 20-го століття, загадкова легенда, неперевершена зірка, незабутній і незамінний секс-символ з трагічною і нетривалою долею, яка до останнього подиху залишалася в глибині душі дитиною, - велика Мерилін Монро одного разу сказала: «Не бути коханою в 25 років або в 35, або в 45 терпимо, якщо тебе любили в 5 років». Так що щира і безкорислива батьківська любов стане запорукою щасливого життя людини, яка ніколи не дізнається найстрашнішого і вбивчого почуття - самотності.

Якщо ви відчуваєте ослаблення зв'язку з дитиною, зробіть ряд дій, які можуть вам допомогти:

- звільніть час, бажано конкретний вечір на тиждень, попередивши дитину про це заздалегідь. Домовтеся, що це буде ваш з нею удвох особистий час, і цей час має бути не менше 2-3 годин, за вирахуванням часу на дорогу. Придумайте, як найкраще це час провести, тут все залежить від стилю життя і переваг сім'ї;

- поясніть їй, що ви переживали нелегкі часи. Діти - чуйні створення, вони зрозуміють вас, якщо ви підберете потрібні слова;

- терміново зробіть комплекс заходів для відновлення контакту з дитиною: наприклад, можна влаштувати символічне свято, яке завершує складні часи. Це може бути смачна домашня вечеря, або посиденьки в тихому кафе, або прогулянка. Поставте крапку і поверніться до того, що для вас нормально. Коли пройде деякий

час і відносини відновляться, поговоріть з дитиною про її переживання і страхи, про ті думки, які в неї виникали.

Для того, щоб визначити якість зв'язку з вашою дитиною, намагайтеся чесно відповісти на наступні питання:

- Чи знаєте ви, про що мріє ваша дитина? Що вона хоче в подарунок на Різдво чи на день народження?
- Чого боїться ваше дитя? Про що думає? Яка з прочитаних книжок вразила її найбільше?
- Чи знаєте ви, що сниться дитині?
- А що відбувається в її соціальному житті і найближчому оточенні?
- Хто її друзі, а хто вороги? Чому посварилась з найкращим другом/подругою?
- Що думає дитина про свої здібності і зовнішність?
- І нарешті, якими ви б хотіли бачити ваші стосунки з дитиною? Хотіли б, щоб поведінка вашої дитини була схожа на вашу?

Рекомендації батькам

Не звинувачуйте свою дитину в тому, що вона в чомусь поступається іншим дітям. Ваш сором перед іншими батьками і бажання бачити дитину генієм - це ваша власна проблема.

Не нав'язуйте дитині почуття провини за недостатню любов до вас. Дитині варто докоряти тільки тоді, коли вона заподіяла біль іншим людям. Не вчіть дитину боятися. Замість цього нехай вона допоможе вам позбутися від ваших власних страхів.

Не допускайте того, щоб ваша стать визначала ваші дії, як одного з батьків. Не порівнюйте, хто - ви або ваш чоловік - робить для дитини більше. Всі діти потребують уваги як батька, так і матері.

Не уникайте почуття любові до дитини тільки на тій підставі, що вона коли-небудь віддалиться від вас і буде нехтувати вашими бажаннями контролювати, захищати і виправляти її помилки. Саме в цей момент вона найбільше потребує постійної і надійної любові.

Ставтеся до дитини без надмірної суворості, поважайте її особистість.

Не обмежуйте її прояви самостійності і ініціативи.

Не перекладайте ваші робочі негаразди на спілкування з власною дитиною.

Намагайтеся зробити вашу розмову з дитиною емоційною в позитивному плані.

Не витрачайте вечора на TV, комп'ютер, необов'язкові телефонні дзвінки, прибирання і прання, краще обійміть свою дитину і поговоріть з нею про найважливіше, дороге і сокровенне і для неї, і для вас!

Вивчайте свою дитину, знайомтеся з її внутрішнім світом вчасно, **БІЙТЕСЯ** запізнитись!

Не купуйте свою дитину подарунками за пізнє повернення додому: мине небагато часу і вона буде чекати не вас, а подарунок.

Не зупиняйте свою дитину на півслові, вислухуйте її.

Не відштовхуйте і не відмахуйтеся від неї, дайте їй можливість обійняти вас, притиснутися до вас. Це дає їй емоційний заряд на новий день. Не позбавляйте дитину цього відчуття!

Пам'ятайте! Позбавляючи свою дитину радості спілкування з вами сьогодні, ви позбавляєте себе спілкування з нею в старості!

Пам'ятайте - бумеранг має властивість **ПОВЕРТАТИСЯ!**