

## Психологічні рекомендації батькам «Самотність дітей під час канікул»

Самотність дитини як явище існує і в сімейному, і в шкільному середовищі. Іноді, учні відчують себе самотніми саме в канікулярний період, оскільки втрачаються звичні зв'язки із однолітками, з'являється нічим не зайнятий час. Основною причиною виникнення даного стану є відсутність емоційного зв'язку з близькими, друзями. Сьогодні, через високу зайнятість батьків, спілкування з дітьми відбувається короткочасно і поверхнево, як наслідок встановлені тривалі відносини не несуть емоційного навантаження, не ведуть до довіри та почуття безпеки. Хтось з учнів компенсує дану потребу спілкуванням із однолітками, а хтось залишається наодинці сам із собою.

Звісно, у деяких школярів відразу після завершення навчання може виникнути потреба на деякий час усамітнитися і просто побути вдома. Але, в будь-якому разі, канікул може вистачити на різну діяльність, особливо, якщо подбати про неї заздалегідь.

Дозвілля – це вільний час, під час якого підліток за своїм вибором займається різноманітною діяльністю. Його потенціал полягає в широких пізнавальних, просвітницьких, рекреаційних, творчих можливостях, що сприяють розвитку особистості.

Так актуальність дозвіллевої діяльності особливо підвищується під час шкільних канікул. Канікули у сфері дозвілля повинні бути насиченими заходами різнопланового характеру для повноцінного відпочинку школярів. Форми роботи у цей період можуть бути найрізноманітнішими.

Не слід забувати, що підлітковий вік – це період активного самоствердження і конкуренції за визнання. В цьому віці зрозумілою стає активність підлітка в пошуку інших, привабливих видів діяльності і значимого соціального середовища.

Якщо підліток багато часу проводить з однолітками, це лякає батьків, так як донька чи син можуть потрапити у так звану асоціальну групу, де підлітки долучаються до пияцтва, наркоманії, злочинності. Щоб захистити дитину від впливу асоціальної групи, батьки забороняють спілкуватися з підлітками, які їм не подобаються. Заборони батьків – ізоляція дитини. Ізольована дитина – самотня дитина.

Отже, причинами самотності підлітка у період канікул можуть бути:

- невміння встановлювати контакти з однолітками;
- невпевненість у собі, занижена самооцінка;
- заборони батьків;
- нестача інформації, про місця, в яких можна провести змістовне дозвілля;
- страх довіритись комусь;
- страх бути неприйнятним однолітками.

Важливим є питання ставлення батьків до дозвілля власних дітей у період канікул.

В організації дозвілля дітей традиційно значна роль належить позашкільним навчальним закладам. Вони є складовою системи позашкільної освіти, яка надає дітям можливість відповідно до бажань та інтересів змістовно провести свій вільний час у колі однолітків, займатися еколого-натуралістичною, туристсько-красознавчою діяльністю, художньою і технічною творчістю, спортивною і дослідницькою роботою. До того ж у період зимових канікул у ПНЗ будуть проводитись конкурсно-ігрові програми, екскурсійні заходи, під час яких підлітки зможуть краще познайомитись між собою.

Отже, учням властива творчість, якщо дати дітям можливість вибирати, вирішувати — творчість знайде потрібне русло, чому сприяє вільніший канікулярний час. Способи

організації творчої діяльності у гуртках як раз і забезпечують інтимно-особистісне спілкування у важливому для підлітка референтному оточенні.

### **Небезпечні наслідки самотності**

- Поширення пригніченості та депресій.
- Поширення алкоголізму, в т.ч. молодіжного, юнацького.
- Поширення наркоманій.
- Зростання кількості батьків - одинаків.
- Зростання кількості осіб, що не створюють власних родин( довго або ніколи ).
- Неупорядковані сексуальні зв'язки з частою зміною партнерів та зростання венеричних захворювань.
- Зростання замахів на власне життя та завершені самогубства.

### **Профілактичні заходи**

- відвідини виставок, театрів, ярмарків, місцевих свят
- підтримка родинних зв'язків
- спілкування з власними дітьми
- пожвавлення контактів по за межами робочих місць
- подорожі та туризм тощо.