

Как помочь ребенку, который чувствует себя одиноким

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. 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.

Как помочь ребенку

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.

Если ребенка любят и уважают в семье, прислушиваются к его потребностям, воспитывают уважительное отношение к окружающим, развивают навыки общения, то он избежит проблем одиночества. Он любим в семье, и уже не одинок. А временные трудности преодолимы.

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.

Этим часто пользуются продавцы наркотиков, сектанты и педофилы. Педофилы вообще ужасно любят одиноких детей. Возможность быть с кем-то, желание быть выбранным, нужным кому-то для ребенка настолько важны, что он порой готов пойти куда угодно, с кем угодно, кто только его позовет. Ему настолько важно быть включенным в отношения, что становится практически неважно, что это за отношения.

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.