



ШКОЛА

ВЫПУСК 34

декабрь 2017

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Холод одиночества»

Она хорошо училась в новой школе и никому не мешала – «удобная» для педагогов ученица тихо сидела за партой и была незаметна на переменах. А то, что при этом чувствовала себя одинокой, оторванной от прежних друзей и одноклассников, заброшенной в непривычную для неё среду, так что же?.. Одна разве такая?.. Однажды она решила просто шагнуть с балкона...

Накануне Нового года на одном из телевизионных каналов весь день шёл давно и прочно завоевавший сердца зрителей фильм, в котором звучали такие слова: «О, одиночество, как твой характер крут! / Посверкивая циркулем железным, / как холодно ты замыкаешь круг, / не внемля увереньям бесполезным...». Последствия одиночества часто драматичны, а иногда и трагичны: одинокие дети плохо относятся к себе, испытывая чувство вины за своё поведение, недоверие ко всем людям и к миру, а в критический момент они могут принять роковое решение уйти из жизни – «ведь всё равно мы никому не нужны»...

По счастью, у одиночества есть не только драматическая сторона. Детское одиночество – явление многогранное. Но позитивно одиночество только как потребность детей с определённым складом характера, которым хорошо наедине с собой, которым всегда есть чем заняться, у которых много интересов, не требующих обязательного общения со сверстниками или со взрослыми. Как правило, такие дети обладают высоким интеллектом, они талантливы и в чём-то преуспевают. Их одиночество – добровольный выбор, им не так интересно общение,

их привлекает много иных вещей, помимо взаимодействия с людьми. Но таких детей, для которых «...одиночество прекрасней», не так много.

Остальные грани детского одиночества трагичны. Испытывающим одиночество детям свойственно переживать страх быть отверженными при знакомстве с другими сверстниками и взрослыми. Именно страх, что тебя «не примут», заставляет их избегать контактов с людьми. Но для психики ребёнка слишком противоестественно оставаться наедине со своими неразделёнными тяжёлыми эмоциями. Тоска и тревога



могут быть настолько глубокими, что у ребёнка развивается невроз. Такому ребёнку становится совсем не до учёбы. А родители и педагоги недоумевают, почему это вдруг ребёнок перестал учиться, и начинают ругать и наказывать его, усугубляя и без того тяжёлое эмоциональное состояние.

Если вовремя не оказывать переживающему одиночество ребёнку помощь, то в подростковом возрасте его проблема не «растворится» сама собой, а лишь обострится. Это произойдёт в связи с тем, что общение как ведущая деятельность подросткового возраста, как жизненно

необходимая потребность найти своё место среди сверстников, быть принятым в социальную группу или группу по интересам, не реализуется, если ни с кем не общаться.

Возрастной кризис идентичности заставляет подростка искать баланс между обособлением (моё «Я») и отождествлением («как другие, как группа»). Если происходит преобладание отождествления, то подросток теряет своё «Я» и чувствует свою никчёмность; если преобладает обособление, то ему бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми. Возрастной кризис самооценки способствует тому, что подростки постоянно оценивают и анализируют себя, порой предъявляя к себе завышенные требования. Они замечают в себе множество недостатков, недовольны собой (считают, что и другие тоже видят эти недостатки), остро реагируют на критику и замечания, а это также приводит к отказу от общения, к уединению и одиночеству.

Усугублять ситуацию могут внешние социальные факторы: смена места жительства, переход в другую школу, потеря друга, отсутствие круга знакомств (ребёнок не посещает кружки и секции, у него нет увлечений), пример семьи (если в семье – частые скандалы, физическое насилие, то ребёнок заранее убеждён, что общение не приведёт ни к чему хорошему и намеренно избегает его). Отсутствие полноценных, доверительных отношений подростка с родителями, завышенные требования родителей к нему, частая критика, непринятие подростка как самостоятельной личности тоже может быть причиной его одиночества. Ведь это приводит к тому, что у подростка закрепляется заниженная самооценка, он не верит в себя, в других, что хоть кто-то сможет понять его, принять и полюбить.

Ещё одна грань одиночества – изоляция ребёнка, который, словно «белая ворона», не похож на остальных. Чтобы сверстники дружили с ним, важно научить его позитивно относиться к себе – знать свои достоинства и спокойно относиться к своим особенностям. Ребёнок, который ценит дружбу и умеет получать от общения удовольствие, умеет доверять и внушать доверие, не будет изгоем среди сверстников. Всему

этому необходимо учиться, так как именно в детстве закладываются основы взаимопонимания и умения строить близкие отношения с людьми.

Поэтому так важно обращать внимание на детей, которые часто проводят время в одиночестве, необщительны и замкнуты, чтобы вовремя оказывать им помощь и поддержку. Педагогам обязательно нужно проводить профилактику одиночества подростков: учить детей общению и эмпатии, формированию общих и коллективных интересов, работать над сплочением классного коллектива, проводить социально-психологические тренинги, тематические классные часы, групповые поездки, совместные дела, игры и акции. В работе с родителями надо обращать внимание на их вклад в решении проблемы одиночества ребёнка. В таких случаях помогают доверительные отношения, общение и совместное времяпрепровождение. Родители могут дать понять ребёнку, что он нужен, любим и



не один, они рядом и готовы помочь ему и поддержать. Родителям надо беспокоиться о его взаимоотношениях со сверстниками, переживаниях, интересах и чувствах, а не интересоваться только его отметками и аппетитом. В сложных случаях подросткового одиночества обязательно нужно рекомендовать родителям обращаться за помощью к психологам, чтобы проработать эту тяжёлую для подростка проблему вовремя.

Выпуск подготовила Н.Г. Ухалова

Предложения, вопросы, пожелания присылайте по адресу psiora@gmail.com