

Проблема одиночества ребёнка в семье и школе

1 Что такое одиночество?

Люди — существа социальные. Мы развиваемся в социуме и благодаря ему. Развитие вне социальной среды затруднено — вспомним истории Маугли и Тарзана. Вместе с тем в современном мире всё больше людей ведут хозяйство в одиночку. Всё чаще в семьях проживают только родители (родитель) и ребёнок (дети). Старшее поколение часто живет отдельно. Всё больше предпочитают личная независимость и отсутствие обязательств.

Одиночество не имеет возрастных и социальных границ, может переживаться в каких-то ситуациях или сопровождать личность на протяжении всей жизни. Уже не одно столетие рассматриваются причины его возникновения, исследуются различные грани, анализируются последствия. К проблеме одиночества обращаются психологи и философы, поэты и художники, мнения которых относительно роли одиночества в развитии личности отличаются большим разнообразием — от отношения к одиночеству как ко злу (Платон, Аристотель и др.) до выделения больших возможностей одиночества в развитии личности (немецкий философ, психолог и психиатр Карл Ясперс и др.).

При этом следует сказать, что в самом понятии одиночества различают две стороны — *позитивную* и *негативную*.

В переживании потребности в общении есть своего рода подъёмы и спады. Мы не можем быть готовы к общению постоянно. Мы погружаемся в себя, порой заняты только своими мыслями и проблемами, нам нет дела до другого человека.

Состояние кратковременного одиночества — опыт, который не обязательно является негативным и который может качественно улучшаться с возрастом. Периоды *уединения* полезны, они могут сопровождаться благоприятными эмоциональными реакциями, быть ресурсом психического развития личности. Многие виды отдыха связаны со стремлением побыть наедине с собой, с уединением, например поход в горы, посещение монастыря или прогулка в ботаническом саду.

Вместе с тем одиночество — не то же самое, что побыть одному. Итальянское изречение гласит: «Никто не хочет быть одиноким даже в раю». При попадании человека в условия *изоляции* прерываются уже сформированные связи с людьми, а новые не формируются. Это приводит к острым эмоциональным реакциям, а при длительной изоляции — к нарушению развития.

В любом возрасте одиночество может переживаться болезненно. От него хочется куда-то убежать, скрыться. И на помощь приходят книги,

фильмы, социальные сети, животные, неживые предметы или наши фантазии. Когда Малыш переживает одиночество, в его жизни появляется Карлсон, а Дядя Фёдор налаживает общение с псом Шариком и котом Матроскиным. Современных детей «выручают» гаджеты. Ведь порой «там» отклик на переживаемую эмоцию или ответ на интересующий вопрос найти намного легче, чем у родителя. Но и гаджеты не являются панацеей. При всей иллюзии совместного общения они не обеспечивают полноценного общения. Обезличенность отношений влечёт за собой переживание чувства одиночества. Я думаю, многим известен термин американского социолога Дэвида Рисмена «*одинокая толпа*». Русский поэт и переводчик Алексей Яковлевич Марков писал:

Страшнее нету одиночества,
Чем одиночество — в толпе,
Когда безумно всем хохочется,
Но плакать хочется — тебе!



БОТЯНОВСКАЯ

Ирина Викторовна

старший преподаватель кафедры психологии и управления Минского областного института развития образования, практический психолог, магистр педагогических наук

2 Какие бывают виды одиночества ребёнка в семье?

Семья выступает в качестве одного из определяющих факторов как в формировании одиночества, так и в его профилактике.

Физическое одиночество — ситуация, когда ребёнок остаётся один, без присутствия родителей, через которых он познаёт, особенно в первые дни и годы жизни, окружающий мир. Чем младше ребёнок, тем разрушительнее последствия.

Есть семьи, в которых родители рассматривают свой вклад в развитие ребёнка только через заполненный холодильник; в которых родители предпочитают не видеть личность ребёнка, а ценят только его достижения. То есть фактически отношения с ребёнком есть, но качество их — неудовлетворительное. «Им всем нужны только мои медали», — посетовал как-то в беседе один мальчик-медалист. Или семьи, разговоры в которых идут только о делах. «Что ты получил в школе? Ты ходил в магазин? Поел? Сделал уроки? Вынес мусор?» — вот и весь набор фраз в общении родителей с ребёнком. Отсутствие разговоров об отношениях, чувствах, переживаниях, а также самих этих феноменов приводит к возникновению чувства одиночества у ребёнка внутри семьи. Это — примеры *психологического одиночества*.

Также одинокими чувствуют себя дети в семьях, где родители много работают. Здесь мы можем увидеть *сплав физического и психологического одиночества*.

3 Какие ситуации могут приводить к возникновению у ребёнка чувства одиночества?

Взрослым, как родителям, так и педагогам, очень важно услышать, когда ребёнок говорит о том, что он одинок, что у него нет друзей, что его не принимают или не любят в коллективе сверстников, а также оказать своевременную поддержку.

Вероятными причинами того, почему ребёнок чувствует себя одиноким, могут выступать:

• Особенности внешности, поведения

Зачастую может чувствовать одиночество, стать мишенью для издёвок школьник, как пел Леонид Агутин, «непохожий на тебя, непохожий на меня», т. е. чем-то выделяющийся среди сверстников. Например, если ребёнок страдает от заикания или астмы, близорук или не слышит, «рыжий-рыжий-конопатый» или имеет глаза разного цвета. Если хромает или отличается цветом кожи. Если характеризуется консервативными или излишне агрессивными взглядами.

Или же, возможно, ребёнок слишком зажат или чрезмерно раскован, очень умён или кичится своим талантом. Возможно, с ним скучно, он не умеет прислушиваться к чужому мнению или жаден.

Возможно, он излишне груб, агрессивен, бесцеремонен. Или маниакально придирчив. Или излишне тревожен. Или ему просто не хватает знаний или навыков общения.

На основании таких видимых или кажущихся отличий во взглядах, приоритетах, установках от большинства детей его возраста он может, к сожалению, стать объектом едких ремарок со стороны взрослых или насмешек со стороны сверстников.

• Влияние предыдущих неудач в общении

Одинокими могут себя чувствовать дети, чьё общение не задалось ранее, например в группе детского сада или в предыдущем классе. Переживаемое отвержение сверстниками может нанести ребёнку серьёзную душевную рану и определить его дальнейшие взгляды на общение с людьми.

• Влияние родителей

Семья определяет то, как ребёнок общается за её пределами. Мама с папой, говоря, например: «Будь выше них, они тебя не достойны!», разрушают порой и так не сформировавшиеся социальные связи школьника. Или ребёнок постоянно слышит от родителей критику в адрес своих друзей: «Елизавета глупая, а Вероника — не нашего круга». Или сталкивается с пренебрежительным отношением родителей в адрес школы: «Вот я нанял бухгалтера и богат. Зачем тебе математика?! Лучше поиграй!» или «Зачем тебе ходить в субботу в школу? Посиди лучше дома!». Я всегда хочу спросить родителей в такой ситуации: кому и в чём это «лучше»? Почему в этот момент забывается о том, какие тесные связи завязываются именно в неформальном общении?!

• Влияние отношения педагогов

Фигура учителя является очень значимой для младшего школьника. И именно поэтому необходимо быть очень внимательными к тому, что и как мы ему говорим. Так, например, случайно брошенная педагогом фраза «Ты, как всегда, плохо сделал поделку. У тебя, что, руки не оттуда растут?» может навсегда повлиять не только на отношения ребёнка со сверстниками, но и на его самооценку и определить всё последующее отношение к школе.

• Смена места жительства или учреждения образования

Попав в новый класс, особенно если это уже сложившийся коллектив, с которым у него сейчас ещё нет ничего общего, утратив привычный круг общения, любой ребёнок может поначалу испытывать чувство одиночества. Вы можете помочь ему тем, что предложите альтернативные варианты общения (кружки по интересам, студии, секции), где ребёнок сможет найти себе друга или для начала хотя бы завязать просто шапочное знакомство.

- **Потеря друга, родственника, питомца**

Вполне вероятны и другие объективные причины одиночества: потеря друга, близкого человека или любимого домашнего животного, развод родителей. Родителям и педагогам важно быть чуткими и внимательными в такие переломные моменты. «Как он мог не захотеть пойти на прогулку, ну и что, что у него хомячок умер», — говорит одна женщина. Но что, если на данном этапе хомячок был для ребёнка очень близким существом?!

4 Как помочь преодолеть одиночество?

- Проявляйте чуткость и будьте терпеливы. Одиночество распознать не всегда легко, поэтому справиться с ним можно только общаясь с ребёнком.

- Разберитесь вместе с ребёнком, в чём кроются причины его одиночества, в каких ситуациях это чувство формируется, как часто это происходит. Можно использовать вопросы: «В какие моменты тебе одиноко?», «Когда ты чувствуешь одиночество особенно остро?», «В каких случаях в школе ты чувствуешь, что остаёшься один?», «Дружный ли у тебя класс?», «Есть ли в школе человек, с которым ты любишь поговорить?», «Можешь ли ты в случае необходимости обратиться к другу?».

- Постарайтесь не обесценивать переживания ребёнка. А для этого откажитесь от фраз «Подумаешь, у тебя нет друзей!», «Ну и что, что у тебя вспыльчивый характер!».

- Попробуйте вместе с ребёнком разобраться в том, что обычно чувствует человек, когда он не входит в какую-нибудь группу, когда у него нет

тесной эмоциональной связи с другими людьми. Для этого можно обратиться к литературным произведениям. Почитайте вслух или предложите ему самостоятельно прочитать произведения с аналогичной тематикой: младшему школьнику, например, «Гадкого утёнка» Ханса Кристиана Андерсена, ребёнку постарше, подростку «Полианну» Элинон Портер или «Три твоих имени» Дины Сабитовой. После прочтения найдите время поговорить с ним о том, что чувствовал главный герой произведения, как справлялся с возникающими сложностями, какие навыки приобрёл благодаря этому.

- Сформируйте у ребёнка уверенность, что его дом или учебный класс — это место, где ему рады, где его принимают, а также в том, что одиночество временно и с ним можно справиться. Для этого можно взять на вооружение фразы «Я сильный, потому что моя семья готова мне помочь», «Я сейчас один, но не одинок», «Я могу изменить ситуацию, поговорив с сестрой/братом».

- Для преодоления чувства одиночества хорошо прибегать к физическим упражнениям. Можно вместе с ребёнком сходить в бассейн или принять участие в спортивном соревновании в шестой школьный день.

- Также родителям хорошо бы поделиться собственным опытом, рассказать о своих чувствах, начать работать над формированием ценности дружбы в понимании ребёнка. Продумать, где и с кем ребёнок может общаться. Возможно, стоит позвать его одноклассников в гости или организовать совместный поход в парк. А также, безусловно, показывать пример дружбы собственным примером.

Список использованных источников

1. Дансмьюир, С. Дружелюбные: Как помочь детям найти друзей и избежать травли / С. Дансмьюир, Д. Дьюи, С. Бёрч ; пер. с англ. И. Матвеевой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 272 с.
2. Невидимки в классе. Как помочь стеснительным детям адаптироваться в среде одноклассников? [Электронный ресурс] // Народная газета. — Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/nevidimki-v-klasse.html>. — Дата доступа: 25.01.2021.
3. Трубникова, С. Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления [Электронный ресурс] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 — Общая психология, психология личности, история психологии / С. Г. Трубникова ; Моск. пед. гос. ун-т. — М., 1999. — 197 с. — Режим доступа: https://guu.ru/files/dissertations/2016/01/filindash_e_v/dissertation.pdf. — Дата доступа: 02.10.2021.