

## **Конспект родительского лектория на тему: «Детское одиночество»**

Цель: повысить уровень осведомлённости родителей по проблеме одиночества детей разных возрастов.

Задачи:

1. Познакомить слушателей с понятием «одиночество» и причинами его появления.
2. Раскрыть роль родителей в формировании одиночества детей.
3. Рассказать о возможных способах предупреждения и преодоления одиночества у детей.

Структура:

1. Вводная часть: приветствие, озвучивание темы родительского собрания, его актуальности.
2. Основная часть: информационный блок:
  - понятие «одиночество»;
  - специфика формирования одиночества в разные возрастные периоды;
  - роль родителей и стиля семейного воспитания в формировании чувства одиночества у детей;
  - влияние детского коллектива на появление чувства одиночества;
  - способы предупреждения и преодоления одиночества у детей.
3. Заключительная часть: подведение итогов, ответы на вопросы родителей.

Добрый вечер, уважаемые родители! Наверное, словосочетание «детское одиночество» звучит странно и неестественно, однако эта проблема стала особенно актуальной в наши дни в связи с кардинальными изменениями условий жизни в России, которые не могли не повлиять на изменение внутреннего мира любого человека.

Сегодня мы поговорим не об одиночестве старого человека, который на склоне жизни может остаться без родственников и близких людей, а об одиночестве ребенка, который живет в семье, ходит в школу, общается со сверстниками и другими людьми. И здесь у вас может возникнуть вопрос: Какое-такое одиночество? Мой ребенок не такой, он не одинок, никогда не жаловался на это...

Давайте сначала разберемся в понятиях.

Психологи определяют одиночество как особое психоэмоциональное состояние внутренней изолированности, которое отражает переживание субъективной невозможности или нежелания чувствовать принятие себя другими.

В данном случае речь идет не о полной изоляции ребенка от социальных отношений, а об отсутствии доверительного общения личности с другими людьми, в частности родителями и друзьями. Если ребёнок чувствует себя одиноким среди близких ему взрослых, значит, им попросту нет до него дела. Конечно, родственники могут интересоваться его питанием, внешним видом, успеваемостью в школе, беспокоиться об его взаимоотношениях со сверстниками, но главным, а именно переживаниями ребёнка, его интересами, мечтами, фантазиями, чувствами – нет. Поэтому он ощущает себя заброшенным и покинутым. Для психического здоровья ребёнка любого возраста это очень плохо.

А сейчас на листочках с вопросами оцените - соответствуют ли указанные характеристики поведению вашего ребенка?

### *Анкета для родителей*

1. Он пытается обратить на себя внимание и достаточно часто плохим поведением.
2. Временами бывает послушным и хорошо себя ведет, а затем становится дерзким и грубым.
3. Ребенок становится замкнутым, неразговорчивым.
4. Исчезли доверительные разговоры с родителями, перестал рассказывать о делах в школе, вообще о своей жизни.
5. Пропадает прежняя жизнерадостность и активность.
6. Сократилось общение с друзьями и одноклассниками, не хочет выходить на прогулку.
7. Перестал следить за собой, появилась небрежность в одежде.

Конечно, все это признаки могут быть сигналами других трудностей или особенностями подросткового переходного возраста. Но если Вы ответили на 2 из 6 вопросов положительно - повод задуматься и проанализировать детско-родительские отношения уже есть.

Как вы уже поняли, чувство одиночества может появиться у ребенка в любом возрасте. Может ребенок раннего возраста быть одиноким? Да, может. Когда не удовлетворяются его основные потребности, например потребность в еде, сухой чистой одежде, тёплых словах и близких контактах с близким взрослым, например объятия. Последствия такого одиночества – недоверие ко всему миру и людям в течение всей жизни, чувство вины за свои действия, плохое отношение к себе, неверие в то, что для кого-то такой человек, ставши взрослым, может быть очень нужным и любимым, если конечно не проработать эту тяжёлую проблему вовремя.

У детей постарше последствия этого отвержения со стороны взрослых выражаются в чувстве невыносимой тревоги, сопровождающей все действия ребёнка и взаимодействия с другими людьми. Корни этой тревоги в низком «самоотношении» – ребёнок не ценит себя, как не ценили его близкие. Одинокому ребёнку свойственно испытывать страх быть отверженным при знакомстве с другими детьми и взрослыми. Именно этот страх, что «тебя не примут» заставляет их избегать контактов с людьми. Возникает порочный круг. Страх отвержения – одиночество – тоска от покинутости – тревога, так как никто не создаёт ощущения безопасности в этом непредсказуемом мире – опять одиночество. ТОСКА и ТРЕВОГА могут быть настолько сильными, что развивается невроз – слишком противоестественно для детской психики оставаться наедине со своими неразделёнными негативными тяжёлыми эмоциями. Вряд ли у ребёнка с такими тягостными переживаниями будут светлые воспоминания о своём счастливым детстве.

Давайте поговорим о подростковом одиночестве, так как именно его последствия наиболее плачевны. Особенности подросткового возраста характеризуют его противоречивость: внимательность уживается с черствостью, застенчивость с развязностью, желание быть понятым и признанным с показной независимостью; стремление к взрослости и самостоятельности выражаются в протесте против контроля, а помощь родителей отвергается. Такой тип демонстративного поведения ведет к нарушению детско-родительского взаимодействия, к острым конфликтам и полному разрыву отношений.

Зачастую взрослые говорят: «Перерастет, перебесится, повзрослеет», тем самым отмахиваясь от подростковых проблем. А в этот момент ребенок чувствует изоляцию от семьи, одиночество, которое воспринимается подростком как непонятость и отверженность.

Психологи говорят о нескольких видах одиночества подростков:

1 вид - изолированность от других людей, когда подросток избегает или уклоняется от отношений с большинством людей вокруг по причине неумения грамотно строить взаимоотношения или прошлого негативного опыта. Именно этой ситуацией пользуются «понимающие» люди из сети интернет, создающие аналоги группы «Синий кит». Читая их сообщения, подросток получает иллюзию доверительных отношений, пусть и с чужими людьми, которые понимают, принимают, сочувствуют проблемам. Когда родитель удивляется как его ребенок мог быть втянут в такого рода «сети», ответ очевиден: чужой человек заменил маму и папу. Да, он делает это из корыстных целей: материальных или получения чувства власти над несовершеннолетним, но именно близкие взрослые создали условия для того, чтобы ребенок попал в эту ловушку.

2 вид - «одиночество по жизни», когда подросток осознает, что никто кроме него самого не сможет ему помочь, он берет ответственность за всё, что с ним происходит на себя. С одной стороны, это выглядит как положительный вариант взросления, но на практике большинство обучающихся с еще не сформированной психикой не способны это сделать. Подросток становится одиноким, когда осознает неполноценность своих отношений с людьми лично значимыми для него, прежде всего родителями; когда он не находит отклика в ходе детско-родительских отношений

Значительного опыта жизни у подростка еще нет – и это обуславливает переживание внутренней пустоты и дефицита смысла. В связи с этим подросток выбирает путь «заполнения» внутренней пустоты чем-то, например злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами, асоциальное поведение, интернет-зависимостями прочее. Некоторые запутавшиеся в клубке проблем, непонятые, непринятые семьей и сверстниками видят единственный выход – уход из жизни.

Особую категорию составляют дети, испытавшие на себе ситуацию оторванности от семьи. Это дети из приёмных семей и дети, воспитывающиеся в учреждениях для детей сирот и оставшихся без попечения родителей. Пребывание в условиях детского дома до того момента, как они попадают в приёмную семью оказывает значительное влияние на формирование отдельных особенностей личности такого ребёнка.

Попадая в стены государственного учреждения, ребенок оказывается «вырванным» из биологической семьи, какой бы неблагополучной она не была. Происходит нарушение детско-родительских отношений, возникает дефицит общения, любви, ласки. В этом случае одиночества становится привычным, поскольку, живя в условиях социальной изоляции, они теряют способность к эффективному налаживанию контактов с людьми, к формированию здоровой привязанности к близким людям. Круг их общения ограничен, поэтому впоследствии (будучи уже в приёмной семье) многие из них боятся людей, не доверяют им, часто агрессивны к сверстникам, поэтому имеют мало друзей в школе. Чем дольше ребёнок находился в ситуации социальной изоляции, тем сложнее преодолеть сформировавшиеся у него негативные установки на общение и заслужить доверие.

В группу особого риска входят дети, пережившие повторный отказ (возврат в детское учреждение из семьи, взявшей его на воспитание). После такого шага со стороны приемных родителей он перестает верить вообще всем людям. Он не понимает причин подобного отношения к себе и потому абсолютно всех взрослых рассматривает как жестоких эгоистов. Исходя из этой новой позиции, он меняет свое поведение: в лучшем случае сам становится эгоистом и начинает использовать окружающих, в худшем — теряет всякую веру в будущее. Чувство утраты родных он переживает очень долго — от года до 5 лет: в этот период у него пропадает желание учиться, общаться и даже жить — многие, повторно брошенные дети пытаются покончить жизнь самоубийством. Устроить их снова в семью крайне трудно — скорее всего, вторая попытка тоже закончится возвратом.

Принятие в семью такого ребёнка требует от родителей особого внимательного к нему отношения и огромного терпения при восстановлении его доверия к миру.

Анкетирование подростков показало, что 43% предпочитают бороться с

одиночеством в социальных сетях, прибегают к алкоголю и наркотикам – 12%, к компьютерным играм – 37%, к сексуальным отношениям – 10%, в учёбу погружаются лишь 18%, к чтению художественных книг – 53%, думали о суициде – 33%.

А сейчас самый главный вопрос собрания: для чего это нужно знать вам, родителям?

В большей степени состояние одиночества у ребенка определяется обстановкой в семье, особенностями воспитания и взаимодействия родителей с детьми, а также личностными особенностями родителей.

В настоящее время многие родители, решая материальные, личные профессиональные и другие проблемы, предоставляют ребёнка самому себе, ограничивая общение с ним вопросами ухода и питания. Обеспечивая своего ребёнка всем необходимым, взрослые совсем не интересуются, о чём думает их ребёнок, что чувствует, какие у него проблемы, что его заботит и беспокоит.

Именно родители первыми подают пример отношения ребёнка к миру, интересуются нуждами ребёнка и контролируют его поведение. Однако нередко внешне благополучные семьи с материальным достатком, с хорошими жилищными условиями, с высоким социальным статусом, уровнем образования и культуры родителей являются не совсем неблагополучными, если в них наблюдаются серьёзные нарушения в межличностных, внутрисемейных отношениях. Если сравнивать факторы семейного воспитания в разных семьях, то можно с уверенностью сказать, что проблем у ребёнка можно избежать, если в семье царит доверительное отношение ко всем членам семьи, взаимоуважение и, конечно же, любовь.

Отдельно рассмотрим, как одну из причин возникновения предпосылок к чувству одиночества, внутрисемейные контакты, как между супругами, так и в отношении к их ребёнку. Дисгармоничные отношения родителей влекут за собой усвоение искаженной модели поведения и общения ребёнком, результатом чего служит неправильное применение приобретенного опыта в жизни. Кроме нарушенного способа коммуникации, дисфункциональные типы семей несут психологическую травму созревающей личности, отсюда очень часто у ребёнка возникает чувство невостребованности и размышления на тему «я никому не нужен».

Подобные рассуждения со стороны подростка развиваются в условиях таких как:

- семья с непрерывными конфликтами со стороны супругов, ссоры и скандалы;
- супруги, стоящие на грани развода;
- семья, где ребенок - «третий лишний», супруги увлечены друг другом;
- семья с несколькими детьми, где внимание и предпочтение уделяются только одному из детей, «любимчику»;
- семья, где ребёнок был нежеланным;
- демонстративная семья – внешне благополучная семья, но между членами семьи царит холодность и расчёт.

Тип воспитания в семье также играет немаловажную роль в возможном формировании одиночества у детей. Выделяют несколько типов негармоничного семейного воспитания, которые могут повлечь за собой появление у детей чувства одиночества.

1. *Гипоопека* подразумевает под собой равнодушие родителей, дефицит заботы о ребёнке, родительский контроль снижен до минимума, полное предоставление свободы; безучастность в жизни ребёнка. У таких детей помимо возможного формирования девиантного поведения появляется чувство неполноценности, они чувствуют себя лишними, что может привести к появлению чувства социальной изоляции и одиночества.

2. *Доминирующая гиперпротекция* проявляется в чрезмерной, назойливой опеке и заботе, осуществляется тотальный контроль не только за самим ребёнком, но и его деятельностью и окружением. Практикуются ограничения и запреты на любое неудобное родителям хобби или круг общения, желания ребёнка ставятся под сомнения

и не учитываются. Под тяжестью родительского давления ребёнок теряет индивидуальность, развивается безынициативность, снижается самооценка. Подросток теряет доверительную связь со своими родителями, общение с кругом близких друзей пресекается со стороны опекающих взрослых, исходом данного типа воспитания также служит чувство одиночества.

3. *Потворствующая гиперпротекция* характеризуется стремлением родителей выполнить максимальное число желаний ребёнка. Он становится центральной фигурой жизнедеятельности семьи, вокруг которой развивается вся внутрисемейная деятельность. Под влиянием максимального удовлетворения потребностей вырастает эгоистичная, своевольная и капризная личность, с одним имеющимся навыком – требовать и приказывать. Следствием этого может служить отсутствие теплых, доверительных отношений со сверстниками, а значит впоследствии личность имеет высокую вероятность к приобретению одиночества.

4. *Эмоциональное отвержение* включает непринятие ребенка во всех его проявлениях, его потребности полностью игнорируются. Выделяют следующие формы отвержения:

- явное эмоциональное отвержение (ты надоел; не подходи ко мне);
- скрытое эмоциональное отвержение (ирония, высмеивание).

Результат: комплексы неполноценности, искаженные представления о собственной личности, чувство одиночества.

5. *«Жестокие взаимоотношения»* могут проявляться открыто, когда на ребенке срывают зло, применяя психологическое или физическое насилие, или быть скрытыми, когда между родителями и ребенком стоит стена эмоциональной холодности и враждебности. Результат: подавление личности либо агрессивное, асоциальное поведение, чувство ненужности родителям.

В последнее время выделяется еще одна причина детского одиночества – несоответствие ожиданий родителей, каким будет их ребёнок с тем, кем на самом деле он является. Родитель может надеяться, что его ребёнок окажется активным, общительным, с определёнными способностями, а растёт прямой противоположностью – медлительный копуша, интроверт. Родитель пытается его активизировать, расшевелить, ребёнок не вылезает из развивающих студий, но всё равно не тот, каким должен быть в представлениях своих родителей. В итоге родитель все чаще показывает свое недовольство, а у ребенка возникает детский невроз на фоне понимания, что он не такой какой нужен родителям.

Конечно, причиной появления чувства одиночества могут стать проблемы во взаимоотношениях со сверстниками. Ребёнок может быть одиноким среди своих одноклассников из-за недостатка навыков общения. Допустим, так сложилось, что у него не было возможности взаимодействовать с братьями и сёстрами или с другими детьми. Он чувствует, что ему «не по себе» в новом для него круге, беспокойство с каждым разом нарастает, когда он оказывается среди детей.

Ещё одна грань одиночества ребёнка – ребёнок, ставший изгоем среди других детей. Часто это происходит с теми, кто не похож на остальных, так называемые «белые вороны», дети по тем или иным причинам, выделяющиеся из общей массы. Если ребёнок действительно сильно отличается от других, это вовсе не значит, что ему нельзя не с кем дружить. Здесь главное, чтобы он научился позитивно относиться к себе – спокойно к своим достоинствам и недостаткам. Ребёнок, который умеет постоять за себя, который избирателен в выборе друзей, ценит дружбу и умеет получать удовольствие от общения, умеет доверять и ему доверяют, ребёнок с адекватной самооценкой, в семье которого не критикуют остальных людей - никогда не будет изгоем среди сверстников.

Главный вопрос сегодняшнего дня: что нужно сделать родителям чтобы не создать условия для формирования у ребенка чувства одиночества или преодолеть его с минимальными последствиями?

Вообще, лучший рецепт от детского одиночества для взрослых – научиться проживать жизнь Вашего ребёнка ВМЕСТЕ с ним: вместе радоваться всему тому, чему он рад и вместе огорчаться тому, что его так печалит. Пусть даже это кажется Вам нелепицей и чепухой – зато это важно для Вашего ребёнка. Необходимо пробуждать в нём своим сопереживанием его собственные жизненные интересы, светлые мечты, разделять с ним его эмоции и чувства, пытаться понять его особенности, ведь каждый человек уникален и неповторим. Именно такая, совместно проживаемая со своим ребёнком жизнь, не позволит ему стать внутренне одиноким, а возникшее между вами доверие друг к другу сблизит вас навек.

Ребёнок, который умеет делиться с близким человеком своими переживаниями – надёжно защищён от невроза и от одиночества в кругу сверстников. Родителю нужно интересоваться, если у его ребёнка окружение, с которым тот может общаться, часто бывает так, что родитель обеспокоен, отсутствием друзей у своего чада, а дружить ему на самом деле не с кем.

Как помочь ребенку справиться с одиночеством?

1. Вне зависимости от возраста ребенка поддерживать доброжелательные и доверительные с ним отношения. Для этого необходимо интересоваться его жизнью, уважительно относиться к тому, что кажется ребенку важным, даже если вам это кажется незначительным; придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Важно как можно больше разговаривать с подростком. Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и попытаться уменьшить его страдания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он так нуждается.

2. Помнить, что авторитарный стиль воспитания для детей, особенно подростков, не эффективен, даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию или аутоагрессию. Так, в подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета.

3. Говорить на серьезные темы, такие как жизнь, смысл жизни, дружба, любовь, смерть, предательство. Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Поговорите о том, что ценно для Вас, для вашего ребенка. Не бойтесь делиться своим опытом, размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.

4. Передать ребенку понимание ценности жизни и здоровья. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.

5. Дать понять ребенку, что опыт поражения, такой же важный опыт, как и достижение успеха. Рассказывайте о своем опыте преодоления трудностей. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. Поделитесь своей личной историей, не давая советы, не делая нравоучений: «Мне кажется, я понимаю, о чем ты говоришь. У меня в детстве был похожий случай. Я тебе расскажу, если хочешь, а ты скажешь, правильно ли я тебя понимаю». Этим вы покажете ребенку, что понимаете его боль, разделяете ее, ведь и вы пережили подобное, но все обязательно пройдет.

6. Проявлять любовь даже при внешней грубости подростка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота,

поддержка. Важно лишь найти приемлемые для этого возраста формы их проявления.

7. В разговоре используйте «Я-сообщения». Начните разговор так: «Вижу, что ты расстроен чем-то, тебя что-то тревожит который день». Если вы правильно уловили настроение ребенка и попали в больное место, он сам все расскажет. Но если он не захочет говорить, не будьте настойчивы, иначе он замкнется. Выждите время, когда ребенок будет готов с вами поделиться.

8. Обсудите конкретные ситуации. Ребенок может чувствовать себя отвергнутым и очень переживать, если кто-то из сверстников пригласил на свой день рождения половину класса, а его не позвал. Чтобы помочь справиться с этой ситуацией, объясните ему, почему это могло произойти. Например, потому, что возможности у всех разные, не всегда можно позвать на свой день рождения всех-всех друзей домой или в квартиру. Поговорите о том, что, если наши возможности ограничены, нам приходится ограничивать и свои желания.

В завершение нашего лектория предлагаю упражнение «Снежинка индивидуальности».

*Проведение упражнения:*

*Цели: показать индивидуальность каждого человека.*

*Материалы и оборудование: одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги.*

*Время: 5 минут.*

*Техника проведения: Ведущий раздает всем участникам одинаковые по размеру и цвету квадратики бумаги и берет сам. Дает инструкцию, что все должны без вопросов выполнять задание вслед за ним.*

*Ведущий отворачивается и поэтапно дает задание, одновременно выполняя его сам:*

- 1. Сверните листок бумаги пополам.*
- 2. Оторвите верхний правый угол.*
- 3. Еще раз сверните лист и оторвите верхний левый угол.*
- 4. Вновь сверните бумагу и оторвите нижний правый угол.*
- 5. В последний раз сверните бумагу и оторвите нижний левый угол.*

*После этого просит всех развернуть свои «снежинки», поднять их и показать всем: «Попробуйте найти копию своей «снежинки». Ее нет!»*

Каждый ребенок и каждая семья индивидуальны, не может быть двух одинаковых детей и семей. Но могут быть общими проблемы у детей из разных семей. Одна из этих проблем – Детское одиночество. Подводя итоги нашей встречи, хочется сказать следующее: самая мрачная грань одиночества ребёнка – ощущение у него ненужности и покинутости от того, что родители не понимают его внутреннего мира; отсюда страх быть отверженным другими детьми и избегание контактов с ними, страдание от того, что остался совсем один, потерянности и восприятие окружающего мира как угрожающего, а в дальнейшем недоверие людям и неумение строить с ними отношения.

А сейчас давайте обсудим интересующие вас вопросы.

Благодарю вас за внимание!

Составители:

Быкова Е.А., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»  
Истомина С.В., педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»