

Czemu dzieci XXI wieku bywają samotne?

O co często zaniepokojeni rodzice i opiekunowie pytają psychologa?

Gdy myślimy o samotnych dzieciach, zwykle w pierwszej kolejności przychodzą nam do głowy skomplikowane sytuacje życiowe np.: dzieci niemających rodziców, mieszkających w domach dziecka czy różnych ośrodkach. Domyślamy się, dlaczego jest im trudno, może smutno. Tymczasem nierzadko bywa, że dzieci które wydawałoby się mają wszystko - rodziców, dobre warunki życia, chodzą do szkoły i na różne zajęcia dodatkowe (nie w czasie epidemii oczywiście), również czują się samotne.



Dorośli często dziwią się temu i pytają:

Co sprawia, że dzieci czują się samotne?

Przyczyny jak zawsze są złożone i każda sytuacja może być trochę inna.

Często wynika to z zapracowania rodziców, ich skupienia na innych, niekiedy ważnych sprawach. Czasem to zapracowanie miało miejsce na wcześniejszym etapie życia dziecka, gdy rodzicom wydawało się, że nie ma znaczenia kto sprawuje nad nim opiekę, że dziecko niewiele rozumie.

Może się więc tak zdarzyć, że powodem jest brak więzi z rodzicami, brak zainteresowania, otwartości i zrozumienia najbliższego otoczenia.

Czy tylko rodzice mają na to wpływ? Wydaje nam się, że poświęcaliśmy czas i uwagę dziecku.

W wieku dojrzewanania relacje z rodzicami są nadal bardzo ważne, ale niewystarczające. Coraz większe znaczenie mają relacje rówieśnicze. Część dzieci czuje się samotna, gdy nie potrafi nawiązać i utrzymać takich relacji. Często doświadcza oceny i odrzucenia kolegów/koleżanek lub się tego obawia. Gdy w szkołach i na dodatkowych zajęciach dominuje rywalizacja czy skupienie na osiągnięciach, dzieciom trudniej jest czuć się swobodnie w relacjach.

Po czym poznać, że dziecko może czuć się samotne?

Czasem dzieci same rozpoznają w sobie to, jak się czują i mówią o tym rodzicom lub osobom zaufanym np.: nauczycielowi, psychologowi w szkole. Ale nie zawsze potrafią to nazwać czy mają odwagę to komuś powiedzieć. Na pewno powinna zwrócić naszą uwagę każda znacząca zmiana w zachowaniu danego dziecka. Jeśli będziemy uważni, zauważymy że coś dzieje się nie tak.

Dziecko może być smutne, bardziej wycofane, mieć przez dłuższy czas mniej energii do różnych wcześniej lubianych rzeczy. Może też być poirytowane, sprawiać tzw. problemy wychowawcze, zwykle nieświadomie prosić w ten sposób o pomoc, o uwagę. Ponieważ najtrudniejsza dla dzieci jest obojętność rodziców. Czasem wolą już nawet negatywne uwagi - przynajmniej czują wtedy, że rodzicom na nich zależy.

Czy to znaczy, że warto się kłócić z dzieckiem? Czy konflikty w rodzinie są potrzebne?

Zależy od tego co się dzieje podczas takiego konfliktu, jakie padają słowa, czy nie dochodzi do wzajemnego ranienia się. Taka forma nie jest wskazana, sprzyja pogorszeniu relacji. Jednak dobrze jest nazwać i wyrazić swoje emocje, swoje zdanie, nawet jeśli inni się z nim nie zgadzają. Może nam to pomóc wzajemnie się zrozumieć, wypracowywać wspólne decyzje, lepiej się poznawać. Tego rodzaju kłótnia, może zbliżać.

Czy samotność dziecka to poważny problem, czego można się obawiać?

Na pewno nie warto bagatelizować problemu, ponieważ uczucie samotności jest dla dziecka źródłem cierpienia. Trwanie w takim stanie może powodować lub nasilać kolejne trudności.

Czasem pojawiają się zachowanie autoagresywne, myśli a nawet próby samobójcze.

Ponieważ od poczucia, że nie jestem ważny dla nikogo, do utraty sensu życia jest dość blisko.

Myślę, że konsekwencją przedłużającego się stanu samotności, mogą być również różnego rodzaju uzależnienia. Problemy wychowawcze potrafią przerodzić się z kolei w zachowania agresywne, łamanie norm społecznych i przepisów prawa.



Jestem rodzicem, czy mogę zrobić coś, żeby moje dziecko nie czuło się samotne w przyszłości?

W pierwszych latach życia, aż do czasu, gdy jest tym naturalnie zainteresowane, warto przeznaczać dla dziecka czas według jego potrzeb. Inwestować w budowanie więzi, dawać poczucie swojej obecności. Ta inwestycja naprawdę się zwróci! Ważne żeby zadbać o czas na wyłączność, bez zajmowania się innymi ważnymi obowiązkami. Nawet jeśli nie może on być długi, ma znaczenie że jest regularny i jest dla rodzica priorytetem wśród innych spraw. Jeśli dziecko ma rodzeństwo, (które również może mieć swoją znaczącą rolę w zapobieganiu samotności), warto żeby oprócz cennego czasu spędzanego ze wszystkimi dziećmi naraz, znaleźć też trochę czasu dedykowanego jednemu dziecku. Może to być np.: jakieś wyjście zgodne z zainteresowaniami tego dziecka czy wynikające z różnicy wieku.

Chciałabym spędzać dużo czasu ze swoim i dzieckiem, ale obowiązki nie zawsze mi na to pozwalają, jak to pogodzić?

Poza czasem dla dziecka, warto mieć czas przy dziecku, kiedy zarówno ono jak i rodzic zajmują się swoimi sprawami, wykonują jakieś obowiązki, ale są blisko siebie, w zasięgu ręki, mogą "przy okazji" nawiązać krótką rozmowę, wymienić spojrzenia itp. Warto więc zadbać o taką przestrzeń wspólną w domu, która będzie przyjazna i będzie zachęcała do obecności w niej, jako alternatywę do zamykania się w swoim pokoju (czasem również bardzo potrzebnego).

Jak zachęcić nastolatka do rozmowy lub spędzenia czasu razem?

U młodzieży nie próbujmy raczej rewolucji, pewnych rzeczy nie da się nadrobić. Starajmy się dawać poczucie naszej obecności i nie zniechęcać się brakiem odzewu czy zainteresowania drugiej strony. Nastolatek często słyszy, nawet jeśli nie opowiada lub mruczy coś pod nosem.

Można dawać sygnały naszego zainteresowania, podejmować nawet krótką rozmowę. Jeśli wychodzi z niej monolog - nie szkodzi, ale wtedy niech będzie ograniczony do kilku zdań. Możemy



głośno ciekawić się tym, co dzieje się u dziecka, co robi, jak się ma gdy o tym nie mówi.

Zwracajmy uwagę na to, co dla niej/dla niego jest ważne, jeśli się nie znamy na tym co lubi, postarajmy się dowiedzieć więcej. Nie lubisz piłki nożnej albo nie znasz modnych obecnie piosenek/aktorów? To poznaj, wzbudź w sobie zainteresowanie tym na co twoje dziecko chętnie poświęca czas. Jeśli są rzeczy, o które cię prosi, które szczególnie lubi - staraj się to w miarę możliwości uwzględniać. Pokaż, że słyszysz i rozważasz jej/jego zdanie i potrzeby, nie odrzucasz od razu, nawet jeśli masz dużo wątpliwości. Nawet jeśli nie możesz im sprostać teraz, "nosisz je w swojej głowie".

Mój syn niechętnie chodzi do szkoły, chociaż uczy się dobrze. Widzę, że nie ma kolegów ani koleżanek, jak mogę pomóc?

Jeśli rozpoznasz trudności w relacjach rówieśniczych, postaraj się dyskretnie pomóc. Porozmawiaj z wychowawcą klasy, zapytaj jak widzi relacje w grupie klasowej. Może jest też inne dziecko lub dzieci z podobną trudnością i dorośli przydadzą się w ich bliższym zapoznaniu? Pomyśl o zajęciach dodatkowych na które chodzi syn, czy tam jest okazja do budowania relacji, czy raczej zadaniowość i rywalizacja? Warto wziąć pod uwagę również zajęcia bez presji na wyniki, wyłącznie dla przyjemności robienia czegoś fajnego i dzielenia tego z kimś. Może masz znajomych z dziećmi w podobnym wieku? Poszukaj dla dziecka środowiska, w którym będzie mogło nawiązać wartościowe relacje. Jeśli czujesz, że podejmowane działania są zbyt mało owocne, pomyśl o konsultacji u psychologa, psychoterapeuty dziecięcego.

Czasem czuje się bezradny wobec problemów dzieci w klasie. Wydaje mi się, że bardzo trudno jest pomóc lub jest to nawet niemożliwe.

Nauczyciele, opiekunowie, wychowawcy często pełnią bardzo ważną rolę, ponieważ widzą dziecko przez długi czas, czuwają nad relacjami w klasie. Obserwują sytuacje rówieśnicze, do których rodzice nie mają dostępu w takim samym stopniu. Nauczyciel może zwrócić na coś uwagę, coś może go zaniepokoić. Warto zaproponować rozmowę z dzieckiem i z rodzicami, przy starszych dzieciach lepiej żeby rozmowa odbywała się wspólnie. Dobrze jest zwrócić się o wsparcie do psychologa szkolnego, być może przeprowadzić zajęcia psychoedukacyjne czy integracyjne w danej klasie. Niektórym dzieciom pomocna okaże się psychoterapia indywidualna lub grupowa.



Czy dobry rodzic to taki, który cały wolny czas spędza z dzieckiem?

Dziecku rodzica nadmiernie na nim skupionego, kontrolującego, niedającego pola wyboru i własnej przestrzeni, może towarzyszyć poczucie osaczenia. Tak naprawdę takie dziecko również może czuć się wewnętrznie samotne, czyli nierozumiane, wepchnięte w jakąś niechcianą rolę. Czasami jedyną jaką zna. Intensywna obecność, duża ilość poświęcanego dziecku czasu nie zawsze jest dla niego dobra. Zastanówmy się, czyją potrzebą przede wszystkim się kierujemy? Dziecka czy naszą własną? Czy oby nastoletni syn marzy o tym by iść z mamą do kina lub kawiarni? A córka by słuchać o problemach z szefem z pracy? Czasem być może tak, ale warto zachować czujność. Może to jak nawiązujemy kontakt, czego oczekujemy od dorastających dzieci, wynika z naszych potrzeb, z naszej samotności... Niesatysfakcjonujących relacji z innymi dorosłymi np.: małżonkiem.

Czy skłonności dziecka do autoizolacji mogą sugerować jakąś chorobę lub stan depresyjny?

Oczywiście nie da się tego wykluczyć, szczególnie jeśli taka skłonność powtarza się i utrzymuje, może być to coś więcej niż poczucie samotności. Warto zwrócić na to uwagę i skorzystać z pomocy specjalisty.

Jak się nie wstydzić zachowania swojego dziecka? Na przykład gdy jest nieśmiałe w towarzystwie?

Dobrze jest nie skupiać się nadmiernie na brakach, ale umieć dostrzegać pozytywne cechy dziecka i o nich głośno mówić. Rozumieć, że dzieci są różne, tak jak i dorośli są różni, jedni są bardziej śmiali, inni mniej, jedni chętnie rozmawiają, drudzy są bardziej milczący. Jeśli nadmiernie przejmujemy się opinią innych ludzi, to jest to nasz kłopot, nasza trudność do pracy, a nie dziecka. Chyba, że mówimy o innych zachowaniach, nie do zaakceptowania i rzeczywiście coś zaniedbaliśmy, wtedy możemy się wstydzić. Wiele zależy od konkretnej sytuacji.

Jak rozmawiać z nastolatkiem po rozstaniu z dziewczyną? Jak zadbać o to by nie czuł się samotny?

To zależy od tego, jaki kontakt mamy z dzieckiem i czego będzie od nas oczekiwać, czy jest skłonne powiedzieć nam co przeżywa. Jeśli tak, starajmy się wysłuchać z uwagą. Na pewno nie należy bagatelizować problemu mówiąc np.: nic się nie stało, przejdzie ci, znajdziesz sobie lepszą itp. Warto powiedzieć o swoim współczuciu, smutku. Można zaproponować swoją obecność, zrobienie czegoś przyjemnego, co pozwoli trochę zająć myśli i skupić się na czymś innym.

Jak zacząć budować relację z dzieckiem, jeżeli osoba dorosła nie wyniosła ze swojej rodziny dobrych wzorców?

Rzeczywiście wtedy sytuacja jest trudniejsza, po prostu trzeba się tego nauczyć, tak jak uczymy się wielu rzeczy w życiu. Będzie to zapewne dłuższy proces. Można skorzystać z grup wsparcia lub warsztatów dla rodziców, podczas których rodzice dzielą się własnymi doświadczeniami, podpatrywać jak radzą sobie inni. Jeśli problemy z domu rodzinnego są bardziej poważne, obciążają nas, dobrze rozważyć terapię własną.

(-) Maria Kurek

Maria Kurek – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer