**Консультация для родителей**

**«Детское одиночество»**

***(в рамках Декады психологического здоровья 18.11.-27.11.2024)***

Наверное, словосочетание «детское одиночество» звучит странно и неестественно, однако эта проблема стала особенно актуальной в настоящее время в связи с кардинальными изменениями условий жизни в России, которые не могли не повлиять на изменение внутреннего мира любого человека, особенно ребенка.

У вас может возникнуть вопрос: Какое такое одиночество? Мой ребёнок не такой, он не одинок, никогда не жаловался на это…

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.

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 ребёнку важным, даже если вам это кажется незначительным; придя домой после работы не начинайте общение с претензий, даже если ребёнок что-то сделал не так. Важно как можно больше разговаривать с ребёнком (подростком). Надо постараться любыми способами узнать, что за проблема его волнует, и пытаться уменьшить его страдания. Осознание вашей заинтересованности в его судьбе и готовности помочь дадут ему эмоциональную опору, в которой он 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 серьёзные 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 ребёнку понимание ценности жизни и здоровья. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей становится неочевидной. Важно научить ребёнка 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 своём 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 чём ты говоришь. У меня в детстве был похожий случай. Я тебе расскажу, если хочешь, а ты расскажешь, правильно ли я тебя понимаю». Этим вы покажете, что понимаете его боль, разделяете её, ведь и вы пережили подобное, но всё 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 важна 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 ребёнка и попали в больное место, он сам всё расскажет. Но если он не захочет говорить, не будьте настойчивы, иначе он замкнется. Выждите время, когда ребёнок будет готов с вами поделиться.
8. Обсудите конкретные ситуации. Ребенок может чувствовать себя отвергнутым и очень переживать, если кто-то из сверстников пригласил на 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

Интернет-источники

1. <file:///C:/Users/Психолог/Desktop/Родительский%20лекторий.%20Тема%20-%20Детское%20одиночество.pdf>