ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОДИНОЧЕСТВА»

ОДИНОЧЕСТВО – эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми.

Существует ряд факторов, которые способствуют одиночеству, это:

1. Низкая самооценка, которая приводит к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике.
2. Слабые навыки общения, когда ребенок попросту не обладает умением выстраивать диалог, особенно если у него уже есть неудачный опыт общения с другими людьми.

Как понять, что ребенок страдает от одиночества?

- одиночество, как состояние, нередко выражается в музыке, кино, литературе которые выбирает ребенок;
- потеря интереса к дружбе;
- чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- прогулы уроков, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание виновными всех вокруг.

ЧТО ДЕЛАТЬ? КАК ПОМОЧЬ?

- Если вы заметили некоторые из перечисленных признаков, то постарайтесь поговорить с ребенком по душам, стараясь выявить, что его волнует.

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

- Необходимо разговаривать с ребенком каждый день, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.

- Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.

- Не обвинять подростка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.

- Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.

- Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнению домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное, забота о котором может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

- Вы являетесь примером для ребенка. Продемонстрируйте как можно вступить в разговор, поддерживать его.

- Необходимо помочь ребенку найти друзей, объяснив ему что интересы, увлечения могут объединять. Помогите найти кружок по интересам.