

И СКУЧНО, И ГРУСТНО....

(О ПОДРОСТКОВОМ ОДИНОЧЕСТВЕ)

«Уметь выносить одиночество и получать от него удовольствие - великий дар».

Шоу Б.

«Человек, сознавший одиночество или хотя бы придумавший его себе, — более открыт душою и способен воспринять, может быть то, чего другой не воспримет».

А. Блок.

В общественном сознании одиночество, обычно, связывается со зрелостью и пожилым возрастом. Однако, есть исследования, доказывающие, что наиболее остро эта проблема стоит в юности, а впервые одиночество осознается человеком в подростковом возрасте.

Подростковый возраст, признанный всеми исследователями периодом становления самосознания, непременно сталкивается и с феноменом одиночества. Подросток, желая обосновать себе и окружающим собственную самостоятельность, ценность своей личности, её уникальность и неповторимость, неминуемо встречается с состоянием одиночества, «разговором с собой», которое и помогает ему в развитии.

Существует различие между понятиями «быть одному» или «быть одиноким», хотя некоторые люди, прежде всего, подростки плохо переносят и то, и другое. «Быть одному» буквально означает физически быть в стороне от других. «Быть одиноким» - субъективное переживание неудовлетворенной потребности в поддержке, понимании и принятии окружающих

И.С. Кон писал, что в переходном возрасте меняются представления о содержании таких понятий, как одиночество и уединение.

Дети обычно трактуют их как некое физическое состояние («нет никого вокруг»), подростки же наполняют эти слова психологическим содержанием.

Факторы, способствующие возникновению одиночества в подростковом возрасте:

- особенности данного возрастного периода.

Одиночество является возрастным новообразованием – характерным свойством, возникающим впервые в подростковом возрасте вследствие

формирования познавательной и эмоциональной сферы личности и перехода подростка на новый уровень самосознания.

- Возрастной кризис идентичности.

Ребенок должен найти баланс между обособлением ("Я") и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое "Я" и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми;

- Возрастной кризис самооценки.

Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой. И считают, что и другие, также, видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.

Переживание своей непохожести на других в сочетании с уверенностью в том, что другие не смогут понять и оценить его уникальность, и порождает одиночество подростка;

- социальные факторы.

Неприятие подростка группой сверстников (социальное отторжение), разрыв дружеских отношений или отсутствие круга общения и близких друзей, что может быть следствием, как личностных особенностей подростка, так и результатом воздействия ситуативных причин (переезд на новое место жительства, смены школы, потери близкого друга и т.п.).

В молодежной культуре считается, что если вам не с кем провести выходные, значит, вы ничего собой не представляете, вы не интересны, т. д.;

- факторы, связанные с семьей, с образом семейного воспитания.

Отсутствие эмоциональной близости между ребенком и родителями, недостаток родительского внимания и заботы о ребенке не приносят положительного результата общения и мешают нормальному развитию коммуникативных навыков.

Чрезмерные требования и контроль, отсутствие позитивного отношения к ребенку, недостаток эмоционального и духовного контакта с родителями и значимыми взрослыми способствуют возникновению у ребенка восприятия себя как ненужного, «плохого» и недостойного любви и создают у него мнение о себе как неспособном и никчемном человеке.

В таком случае, подросток не надеется ни на себя, ни на других, не верит в то, что кто-то способен понять и полюбить его, что кому-то он может быть нужен и интересен как личность. Замыкаясь в себе, такой подросток все больше испытывает чувство одиночества.

Вместе с тем, гиперопека (чрезмерная забота и повышенное внимание), способствуют развитию эгоцентризма, повышенной требовательности к окружающим в комбинации с низким контролем собственного поведения. Как правило, подросток, обладающий такими чертами характера, отвергается сверстниками;

- личные особенности подростка: стеснительность, заниженная или завышенная самооценка, завышенные требования к себе или другим, нереалистичные ожидания и представления о любви, дружбе и общении.

Завышенная самооценка подростка порождает конфликт между очень высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Как следствие – не складываются межличностные отношения, особенно страдают отношения со сверстниками. Сверстники стараются избегать чересчур эгоистичного, подчас агрессивного подростка,

При заниженной самооценке подросток крайне неуверен в себе, застенчив, пассивен, не пользуется популярностью среди сверстников. И завышенная и заниженная самооценка приводят к острому чувству одиночества;

- незрелость психологических навыков и умений («я не умею общаться с незнакомыми людьми, о чем с ними говорить?»).

Основной фактор переживания чувства одиночества в подростковом возрасте – это развитие и становление самосознания: рефлексии, самоанализа, самоконтроля, самоуважения, самооценки.

Отсутствие опыта внутренней жизни ведет к ощущению пустоты и сопровождается отрицательными переживаниями.

Стремление избежать неприятных переживаний заполняется подростком постоянным общением или стремлением к уединению, которые могут принимать различные формы, в том числе и асоциальные:

- уходы из дома,
- школьные прогулы или отказ от обучения,
- агрессивное поведение,
- граффити (настенные рисунки и надписи непристойного характера), молодежный сленг, татуировки.

Подростки пытаются избавиться от чувства одиночества различными способами:

1. ставят перед собой какие-то цели, добиваются их. Погружаясь в дела, постепенно меняют свой образ мыслей,

что приносит им, в результате, определенное удовлетворение.

2. чувство одиночества и неприкаянности, связанное с возрастными трудностями становления личности, порождает у подростков неутолимую жажду общения со сверстниками, в обществе которых они находят или надеются найти то, в чем им отказывают взрослые: спонтанность, эмоциональное тепло, спасение от скуки и признание собственной значимости.

Подростки пытаются расширить свои контакты в обществе сверстников, стремятся чаще бывать в окружении других, полагаются на какую-то внешнюю опору.

Напряженная потребность в общении превращается у многих ребят в непобедимое стадное чувство: они не могут не только дня, но и часа пробыть вне своей компании, а если своей нет — какой угодно другой. Особенно сильна такая потребность у мальчиков.

Девочки, в отличие от мальчиков, более склонны к переживанию одиночества. Скорее всего, это может обуславливаться тем, что у девочек более развита чувствительность к происходящим внешним и внутренним событиям. Они, в наибольшей мере, склонны испытывать различные чувства и состояния. Одним из таких состояний является одиночество, которое предусматривает ситуации уединения, «разговора с собой». Важно, чтобы переживаемое девочками одиночество носило позитивный характер, принося пользу, способствуя личностному развитию.

Одиночество более длительно и острее переживается подростками, склонными к самоисследованию, самоанализу.

Это объясняется одной из особенностей подросткового возраста — повышенным интересом к себе. Подростки пытаются изучить себя с различных сторон, чтобы разобраться в себе, научиться понимать себя и других людей, построить планы на будущее и т. д.

В феномене одиночества выделяют позитивный и негативный аспекты. Для большинства подростков одиночество выступает потенциалом для развития их личности. Позитивное одиночество не несет за собой отрицательного влияния на личность, а только лишь усиливает тягу к совершенствованию и развитию своих возможностей. Переживание одиночества в позитивном аспекте является уникальной возможностью познать и развивать себя в личностном плане.

Однако, кроме спокойного, умиротворенного уединения существует мучительное и напряженное одиночество — тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, «непонятости», чувство неудовлетворенной потребности в общении, в человеческой близости.

С одной стороны, одиночество обогащает внутренний мир, с другой — может стать причиной поведенческих отклонений, депрессии или даже суицида.

Одиночество одиночеству рознь. И не каждое приводит к депрессии и, как следствие, суицидальным намерениям.

Переживание одиночества становится болезненным в том случае, когда подросток воспринимает собственную отдаленность от других как отсутствие связей с людьми и миром, дефицит общения, внимания, любви, человеческого тепла.

Одиночество может переходить в депрессию, при которой жизненная активность подростка резко снижается, все вокруг воспринимается в «черном цвете». В итоге, у подростка появляется отсутствие ценности своей жизни, суицидальные мысли.

Факторы, способствующие переходу из состояния одиночества в депрессию:

1. отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями, завышенные требования родителей, частая критика, неприятие подростка как самостоятельной личности;

2. нарушение отношений со значимыми людьми как источник страданий подростка: безответная любовь, невозможность доказать свою невиновность, измена и предательство близкого человека, и пр.;

3. невозможность подростку высказать кому-то свои страдания, невозможность озвучить просьбу о помощи, в душевной близости с кем-то;

4. уход из семьи одного из родителей, чаще всего отца, особенно тогда, когда его любили и были с ним очень близки, невозможность видеться с ним в дальнейшем;

5. потеря статуса при переходе в другую школу, нескладывающиеся контакты с новыми учителями.

Переживание чувства одиночества очень индивидуально, и универсального способа его решения, наверное, нет.

Основные направления работы с подростками, испытывающими состояние одиночества:

- развитие способности к эмоциональной регуляции (способность распознавать, называть и выражать свои эмоции, контролировать их, когда это необходимо);

- развитие навыков эмпатии (способность распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей);
- формирование навыков общения;
- формирование адекватной самооценки,
- снижение тревожности;
- приобретение навыков самоорганизации.

В образовательных учреждениях профилактику одиночества нужно проводить через работу в подростковых группах: формировать общие и коллективные интересы, проводить тренинги, групповые поездки, «акции милосердия» и т.п., работать над сплочением классного коллектива.

Для того, чтобы нейтрализовать появление беспокойства, отрицательных переживаний, приводящих к обесцениванию жизни подростка, нужна социальная поддержка.

Источниками социальной поддержки у подростков являются близкие и значимые люди в семье и среди сверстников. Они создают благоприятный фон общения.

С ними возникают доверительные отношения, быстрее происходит эмоциональное восстановление, снимается напряжение, легче переносятся отрицательные переживания.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Универсальный совет - постарайтесь наладить эмоциональную связь с подростком.

Это главная задача для взрослых, общающихся с подростками. Задача взрослых - быть более чуткими и внимательными, настроиться на ребенка, заметить изменения в его настроении, состоянии, понимать их причины, чтобы в нужный момент подсказать ему, как можно избавиться от груза одиночества.

УВАЖАЙТЕ ПРОСТРАНСТВО ПОДРОСТКА

Подростки остро ощущают потребность в личном пространстве

Это означает, в числе прочего, потребность в отдельном пространстве, в идеале - в собственной комнате, чтобы побыть одному.

Многие родители, понимая эту необходимость, интуитивно решают эту проблему, исходя из возможностей семьи, однако забывают поддерживать идею личного пространства в мелочах.

Например, не стучат в дверь комнаты подростка, диктуют, какие плакаты можно вешать, а какие нет, и так далее.

Подросток вырос и стал отдельной личностью, и его персональную территорию, её границы надо уважать.

УВАЖАЙТЕ ЧУВСТВА ПОДРОСТКА

В переходном возрасте ребёнок обладает острой чувствительностью к сторонним оценкам. Относитесь серьезно к проявлению любых чувств и переживаний подростка.

Внутренние переживания подростка имеют для него большую ценность. Не ставьте под сомнение эту ценность, не обесценивайте их: « В твоём возрасте все это - ерунда!», «Лучше б учебой занялся», и т. Д.

Это может навсегда разрушить доверие между вами.

ЗАМЕНИТЕ КРИТИКУ ОБСУЖДЕНИЕМ

Старайтесь не критиковать подростка. Вместо этого – объясните и обсуждайте то, как вы видите проблему и как её можно решить

Переходный возраст обостряет чувствительность к критике, поэтому прекратите ругать «ребёнка». Взрослые люди не ругают друг друга. Они выясняют отношения, ищут точки соприкосновения. Общайтесь с повзрослевшим ребенком уважительно.

«ЕСЛИ ТЕБЕ СТАЛО ОДИНОКО...» (ПОДРОСТКУ)

1. Изучай самого себя. Ищи причины твоей неудовлетворенности.
2. Найди информацию по данной теме.
3. Говори о своей проблеме. Проблемы есть у каждого, и все они решаемы.
4. Ищи человека, который сможет тебя понять, и с которым ты можешь быть откровенным (сверстник, значимый взрослый, психолог, позвони на «Телефон доверия» для детей и подростков).
5. Помни о том, что у одиночества есть две стороны: для некоторых одиночество — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.
6. Найди новое увлечение.
7. Необязательно иметь много друзей, некоторым людям достаточно одного - двух.
8. Если ты одинок, не ищи причины одиночества в других, ищи их в себе.
9. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.

С ростом личностной зрелости происходит и изменение восприятия и понимания одиночества подростками. В переживании одиночества

выделяются не тягостные и удручающие моменты, а подчеркиваются его позитивные аспекты (продуктивный и творческий характер). Переживание одиночества становится важным этапом в личностном развитии человека.

От подросткового возраста к юношескому число положительных суждений об одиночестве растет, а негативных — уменьшается.

Если отрочество боится оставаться в одиночестве, то юность ценит уединение.

Литература:

1. Казанская В. Г. «Одиночество как проявление суицидальной направленности школьников-подростков и юношей», «ВЕСТНИК Ленинградского государственного университета имени А. С. Пушкина» № 2, Спб, 2015
2. Кирпиков А. Р. «Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте» (автореферат кандидатской диссертации)
3. Худаева М. Ю., Зайцева О. В. «Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте», «Молодой ученый» №13, 2017.