

Odosobnienie wśród nastolatków, zacieranie się relacji rówieśniczych, poczucie samotności....

W ostatnim czasie można zauważyć występujący wśród dzieci i młodzieży problem na płaszczyźnie komunikacji interpersonalnej, coraz mocniej widoczną "ucieczkę w sieć" i przekładanie osobistej relacji z drugą osobą na tą w Internecie, za pomocą komunikatorów. Niewątpliwie poczucie samotności, które pojawia się coraz częściej u dzieci i młodzieży, ale też dorosłych jest wynikiem pandemii.

Czy uczucie samotności ma tylko negatywne nacechowanie?

Czy może mieć pozytywny wpływ na kształtowanie się nastolatka? Jak można walczyć z poczuciem osamotnienia i izolacji w dzisiejszych czasach?

Samotność, a osamotnienie. Definicje psychologiczne i socjologiczne.

Samotność możemy nazwać subiektywnym stanem emocjonalnym, w którym odczuwa się izolację społeczną, a także uczucie, że jest się odcięty od innych osób. W Słowniku Języka Polskiego PWN można znaleźć między innymi takie definicje osoby samotnej: „żyjący sam, bez rodziny, przyjaciół”, „znajdujący się w określonej sytuacji, w określonym czasie zupełnie sam” czy „znajdujący się na odludziu”. Co ciekawe samotność często określa się także jako obcowanie wyłącznie z samym sobą i koncentrację na swoim wewnętrznym świecie.

Osamotnienie to uczucie braku niewystarczającej liczby relacji z ludźmi lub ich całkowitego braku. Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje relacji. Każdy potrzebuje czuć, że ma „bratnią duszę”, choć jedną koleżankę, z którą można dzielić swoje myśli.

Kiedy nie ma się koleżanek, znajomych pojawia się wiele trudnych uczuć – smutek, gniew, poczucie niesprawiedliwości. Bycie osamotnionym przez długi czas może prowadzić do depresji, lęków.



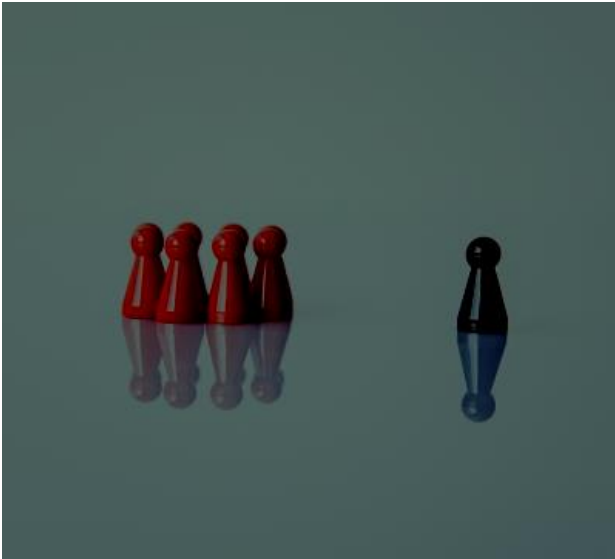
Czy samotność zawsze jest negatywna?

Mogłoby się wydawać, że samotność jako taka nie jest pozytywnym zjawiskiem i trzeba się jej wystrzegać, jak tylko się da. Nie jest to do końca prawda! Niektórzy badacze uważają samotność za coś bardzo potrzebnego w rozwoju młodego człowieka. Przebywając w swoim wewnętrznym świecie, ma się czas na refleksje, twórcze przemyślenia czy analizę swoich emocji i zachowań. Samotność może być doskonałą okazją na spędzenie czasu z samym sobą i lepsze poznanie swoich uczuć, pragnień i potrzeb. Dlatego warto spędzać czas w samotności, bo to mogą być naprawdę wartościowe chwile! Należy jednak uważnie przyglądać się swojemu dziecku, aby samotność nie wynikała z osamotnienia.

Izolowanie się od otoczenia i ludzi

Nastolatki często izolują się od otoczenia i spędzają wiele czasu w samotności. Niekoniecznie musi to być sygnał, że dzieje się coś złego. Dojrzewanie to bardzo burzliwy okres, również jeżeli chodzi o życie wewnętrzne. Dlatego dorastające osoby często potrzebują czasu spędzanego tylko ze sobą, żeby lepiej zrozumieć zachodzące w nich zmiany i poukładać w sobie silne emocje i uczucia.

Niestety izolacja może mieć też negatywne przyczyny np. niezrozumienie wśród znajomych czy rodziców, bycie oryginalnym pod kątem poglądów, wyglądu albo ubioru i związany z tym brak akceptacji wśród innych czy problemy związane z



odkrywaniem własnej orientacji seksualnej. Czasami przyczyną izolacji są też czynniki natury psychospołecznej – niesprzyjające środowisko rodzinne np. trudne lub patologiczne rodziny albo umieszczenie w ośrodku wychowawczym. W takiej sytuacji można mieć poczucie, że nie ma się nikogo bliskiego, kto pomógłby w trudnej chwili i można liczyć tylko na siebie. To wszystko może prowadzić do

poczucia osamotnienia, które jest negatywne i niszczące.

Jak pandemia i potrzeba izolacji społecznej wpływa na poczucie osamotnienia?

Od kiedy problem pandemii sparaliżował cały świat i zupełnie odmienił dotychczasową rzeczywistość, potrzeba izolacji społecznej, która ma chronić wszystkich przed zbyt szybkim rozprzestrzenianiem się wirusa, pogłębia uczucie osamotnienia również u nastolatków. Sytuacja wymaga od wszystkich dyscypliny i stosowania się do nałożonych obostrzeń, ale niestety ten sposób na walkę z chorobą niesie za sobą też duże ryzyko. Coraz więcej ludzi czuje się osamotnionych i przygnębionych. Szczególnie mocno odczuwają to dorastające osoby. Co najgorsze nikt nie wie, kiedy cała sytuacja się zakończy i będzie można powrócić do dawnego życia, co jeszcze bardziej pogłębia poczucie smutku i apatii.

Jak radzić sobie z poczuciem samotności i izolacji?

Jeżeli rodzic zauważy, że jego dziecko czuje się samotnie w negatywny sposób i brakuje mu dawnego życia, to nie powinien bagatelizować tego stanu. Poczucie osamotnienia na dłuższą metę jest bardzo niszczące dla psychiki, więc trzeba z nim walczyć. Dobrym pomysłem będą regularne rozmowy, wyjścia na spacer

albo wspólne zakupy. Potrzebna jest tu kreatywność. Zachęcajcie także dziecko do wyjścia z domu i spotykania się z rówieśnikami.

Jeśli zauważysz, że Twoje dziecko popada w coraz większą samotność, ma obniżony nastrój, pomocne może się okazać spotkanie z pedagogiem szkolnym, psychologiem lub psychoterapeutą.



Przygotowała

Anna Wiktor

pedagog szkolny

źródło:

<https://akademia-dojrzewania.pl/artykuly/dziewczyny/poczucie-samotnosci-wsrod-nastolatkow-i-izolowanie-sie-ich-od-ludzi-i-otoczenia>