

Подросток и одиночество

В статье исследуются основные проблемы, с которыми сталкиваются дети в подростковом возрасте, а именно: неуверенность в себе, непонимание среди окружающих, проблемы с родителями. Также даются рекомендации, которые помогут разрешить возникшие трудности, связанные именно с переходным возрастом ребенка.

Притча.

Давным-давно жил на свете человек, который очень хотел научиться с первого взгляда определять, добрый перед ним человек или злой, тёмная или светлая у него душа и что таит он в сердце своём. И вот однажды чудесным образом приобрёл он очки, которые помогли ему это сделать. Но, о ужас! Надев их, он уже не мог снять очки, и все люди предстали перед ним не в лучшем виде. Оказалось, что плохих, злых сердцем и порочных душою гораздо больше, чем хороших людей. Человек этот очень опечалился, стал сторониться людей, а они его. Постепенно он остался совсем один, и тягостные мысли заставили его задуматься о смерти, потому что жить в таком страшном мире ему не хотелось.

И вот однажды, во время таких раздумий, явился блистающий грозный ангел и сказал: «Ты ищешь в других совершенства, но взгляни на себя! А потом, если посмеешь, осуди их». И коснулся чудесных очков, и сейчас же человек этот увидел самого себя, свою душу, сердце и помыслы. Это было так далеко от совершенства, что человек воскликнул: «Боже! Прости меня!» Очки упали к его ногам и рассыпались в прах. «Что же мне делать? Господи, как жить?» - «Не возноси себя, прощай людям их слабости и будешь счастлив», - сказал на прощанье Ангел и исчез. А человек остался наедине с самим собой... .

Проблема одиночества всегда волновала человечество, занимая умы ученых, писателей, философов. Одиночество как душевное состояние существует столько, сколько существует род людской. Менялись эпохи, и отношение к одиночеству претерпевало эволюцию. Очень хорошо это просматривается в поговорках – истинных аккумуляторов народной мысли: от старорусской «и царь нищий ежели в одиночку» до современной «в большом городе большое одиночество». Одиночество – одна из главных проблем, нарушающих психическое благополучие. Это острое внутреннее и личное переживание. При этом социальная изоляция не есть одиночество, она лишь способствует его появлению или усиливает его симптомы. Одиночество связано с переживаниями эмоциональными и поведенческими. Эмоциональные переживания – это чувство покинутости, ненужности, пустоты. Поведенческие переживания – это потеря социальных контактов, разрыв отношений и межличностных связей. И, тем не менее, одиночество – это не только переживания. Это форма восприятия себя – ощущение, которое проявляется в острой потребности быть включённым в общение, поддерживать контакты. Проблеме одиночества, как острой социальной проблеме, посвящено много работ, исследующих ее сущность, причины возникновения, характерные проявления и влияние на разных людей в разные периоды их жизни. Ведь по своей сути это переживание состояния отчужденности человека от общества.

В психологическом словаре дается следующее определение одиночества: «Одиночество – один из психогенных факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, находящегося в измененных (непривычных) условиях изоляции от других людей. Практически все философские школы и направления в соответствии со своими

мировоззренческими принципами освещали этот феномен. Проблему одиночества исследовали Фромм Э., Хорни К., Франкл В., Сартр Ж. П., Камю А., Кьеркегор А., Ясперс К. и др. Их работы представляют особый интерес, несмотря на то, что их интерпретации феномена одиночества лежат совершенно в разных плоскостях. Так, согласно теории Э. Фромма, это состояние можно рассматривать как универсальное, устойчивое переживание, присущее свободной личности на всех этапах ее развития. Совершенно иную концепцию одиночества и уединения выдвинул Сёрен Кьеркегор – «...замкнутый мир внутреннего самосознания, мир, принципиально не размыкаемый никем, кроме Бога».

Подростковый возраст – непростой этап в жизни каждого человека, время выборов, которое во многом определяет всю последующую судьбу. Это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которое в дальнейшем во многом определяет дальнейший путь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье, общественную и личную зрелость. Он знаменует собой переход от детства к взрослой жизни. Этот этап включает в себя массу проблем, с которыми сталкиваются подростки, а именно: неуверенность в себе, непонимание среди окружающих, проблемы с родителями.

Специфическая особенность этого периода состоит в том, что, с одной стороны, по уровню характера психического развития это типичная эпоха детства, с другой – перед нами растущий человек, имеющий во многом уже взрослые желания, мысли и собственные взгляды, направленность на новые действия.

Начиная с Эриксона, психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Проявление подросткового комплекса представляет: чувствительность к оценке посторонних своей внешности; крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих; внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими – с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами – с обожествлением случайных кумиров.

«Перерастет, перебесится, повзрослеет – поумнеет» – так принято отмахиваться от подростковых проблем. Но когда говорят, что ребёнок вырастет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни, без лишних претензий. Хотя претензии на взрослость бывают нелепыми, иногда уродливыми, а образцы для подражания – не лучшими, но, как это ни странно, подростку полезно пройти через такую школу новых отношений.

Внешнее копирование взрослых отношений – это своеобразный перебор ролей, игры, которые встречаются в жизни, то есть вариант подростковой социализации, умение налаживать контакты, общаться. И где еще можно потренироваться, как не в своей семье? Встречаются по-настоящему ценные варианты взрослости, благоприятные не только для близких людей, но и для личностного развития самого подростка. Это включение в вполне взрослую интеллектуальную деятельность, когда подросток интересуется определённой областью науки или искусства, глубоко занимаясь самообразованием. Или забота о семье, участие в решении как сложных, так и ежедневных проблем, помощь тем, кто в ней нуждается.

Впрочем, лишь небольшая часть подростков достигает высокого уровня развития морального сознания, и немногие способны принять на себя ответственность за

благополучие других. Более распространенной в наше время является социальная инфантильность подростков.

С одной стороны, острое желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому, с другой – его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то, в большинстве случаев, подросток вовсе не желает, разве что на словах. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: «Я сам все знаю!». Такой демонстративный тип поведения ведет к нарушению детско-родительских отношений, а в отдельных случаях к острым конфликтам и полному разрыву отношений и, как следствие, чрезмерные переживания собственной изоляции, одиночеству в семье. Парадоксальность данной проблемы выражается еще и в том, что такие переживания могут перерасти в устойчивое негативное психическое состояние, накладывающее отпечаток на все остальные чувства, стать препятствием для личностного развития.

Подростки чаще всего воспринимают одиночество как свою непонятность и отверженность. Им присуще эти «душевные мытарства» в связи с необходимостью поиска смысла жизни, отсутствием взаимопонимания со стороны сверстников и родителей. Многие подростки проходят через периоды одиночества, неуверенности и незащищенности. Стремясь доказать себе и окружающим свою уникальность, независимость, неповторимость, неизбежно сталкиваются с состоянием одиночества, которое, в свою очередь, «помогает» в обособлении и отстраненности. В некоторых случаях такую «самость» психологи называют характерологическими особенностями личности. Более всего такие особенности личностного развития подростка проявляются в общении со сверстниками. Любой подросток мечтает о закадычном друге. Причем о таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан и верен несмотря ни на что. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Практически, Друг является аналогом психотерапевта. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А вкупе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны - потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей. У подростков существуют и так называемые референтные группы. Референтная группа – это значимая для подростка группа, чьи взгляды он принимает. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в эмоциональной безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты и называют социальной мимикрией. Это может быть и дворовая компания, и класс, и друзья по спортивной секции, и соседские ребята по этажу. Такая группа является большим авторитетом в глазах ребенка, нежели сами родители, и именно она сможет влиять на его поведение и отношения с другими. К мнению членов этой группы подросток будет прислушиваться, иногда беспрекословно и фанатично. Именно в ней будет пытаться утвердиться.

Одинокие люди – серьезная проблема современного общества. Для формирования социальной устойчивости, самостоятельности, ответственности и мобильности современный подросток должен пройти процесс социализации полностью, не останавливаясь на определенном этапе и не замыкаясь в себе. В противном случае, можно столкнуться с еще более серьезными проблемами, такими как: алкоголизм, наркомания,

депрессии, суицид. В пубертатный период возникает ощущение, что открывается много нового в жизни, во взаимоотношениях с людьми, в проявлении себя. Парадокс, но с одной стороны, может возникнуть замкнутость, желание побыть одному, с другой – появляется острая жажда общения, желание быть понятым.

Многие исследователи отмечают, что именно отсутствие принятия, понимающего человека является причиной возникновения чувства одиночества и переживается подростками преимущественно как личная ущербность и заброшенность, отсутствие внимания со стороны других. Проблемы одиночества часто сопровождаются состояниями грусти, печали, слезами, пустотой и тоской. Как однажды сказала Мать Тереза: «Одиночество и ощущение, что ты никому не нужен – самое ужасное горе, вид духовной нищеты». И, тем не менее, одиночество –внутренний, субъективный опыт, который вовсе не тождествен объективной социальной изоляции. Человек может испытывать одиночество в толпе или же, наоборот, не быть одиноким в условиях физической изоляции от общества.

Психологами выделены три основные типа подросткового одиночества:

1) одиночество, как изолированность от самого себя, когда подросток отказывается от своих желаний, не знает их, не осознает или не доверяет себе, вместо этого следует за другими, ориентируясь на «правильно» или «нужно»;

2) одиночество, как изолированность от других людей, когда подросток избегает отношений с другими людьми по причине, возможно, неумения строить взаимоотношения, страха оказаться в зависимости, личностных особенностей характера или негативного опыта предыдущих отношений;

3) одиночество по жизни, когда подросток осознает, что никто и ничто кроме него самого не смогут дать ему суть для чего жить. Он приходит к пониманию, что сам отвечает за свою жизнь.

Каковы же основные причины одиночества подростков? В детстве и в подростковом возрасте человек испытывает жгучую потребность в общении и тесном контакте с другим человеком. Однако, если подросток в силу тех или иных причин не встречает со стороны родителей адекватной реакции, он не приобретает и соответствующих навыков общения, что впоследствии может вести к возникновению одиночества. Драматичным может стать для подростка и опыт первой романтической влюбленности, не встретившей взаимности. Нередко подросток может сам этому способствовать, демонстрируя свою необычность (я – иной). Могут повлиять на появление одиночества обстоятельства (переезд, переход в другую школу, смена круга общения). Однако, в любом случае общение подростка должно быть в поле внимания взрослых, которые сами иногда и провоцируют его возникновение. Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Трудности этого возраста в большой мере связаны с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, заниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечают: изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое (иногда и откровенно-саркастическое) отношение к друзьям, близким людям, родным сочетается с острым недовольством собой. И как следствие – субъективно одинокие подростки по-разному реагируют на одиночество в зависимости от того, как они

сами к нему относятся. Для тех, кто стремится его избежать, оно тревожит и пугает гораздо сильнее, чем тех, кто к этому не стремится. Очевидно также, что одни при этом испытывают негативные переживания, связанные с неудовлетворенностью своим положением, а для других характерно преобладание спокойствия, смирения, безразличия. Они позитивно переживают одиночество, представляют себе уединение, как вполне удовлетворительную ситуацию. Они часто спокойны, расслаблены, а иногда чувствуют прилив творческих сил.

В реалиях сегодняшней жизни подростки чаще останавливают свой выбор на сознательном одиночестве. Одиночество предоставляет им возможность уединения и пространство физической и эмоциональной свободы и независимости. Главная цель уединения – обрести свою сущность, побыть наедине с самим собой. Это лекарство от усталости, в котором остро нуждается взрослеющий организм. С давних времен одиночество использовали как метод прислушаться к своему внутреннему голосу, спросить совета у своей интуиции или у целого сознания, голоса которых невозможно разобрать в шуме и суете, которыми наполнена повседневная жизнь. Появляется возможность понять, что человек – это составляющая единой Природы, составляющая единого целого. Только когда индивидуум принимает свое одиночество, оно открывается ему с другой стороны, оно меняет свой смысл. Оно становится единством с целым. И тогда одиночество – это не изоляция, одиночество это именно уединение. Изоляция содержит в себе пустоту и дискомфорт, а уединение содержит в себе наполненность радостью и умиротворением. И тогда одиночество – это не та ситуация, когда человеку кого-то не хватает, а та, когда человек нашел сам себя. Таким образом, если подросток захочет испытать удовольствие от одиночества, он будет наслаждаться покоем и безмятежностью, потому что может ощутить принадлежность самому себе.

Рекомендации:

1. Стремись изучить и понять самого себя. Ищи причины своей неудовлетворенности.
2. Ищи человека, который сможет тебя понять и с которым ты будешь откровенен.
3. Не бойся говорить о своей проблеме. Проблемы есть у каждого и все они решаемы.
4. Найди новое, интересное увлечение.
5. Познакомься с новыми людьми.
6. Необязательно иметь много друзей, некоторым достаточно одного-двух.
7. Помни, для того чтобы иметь друзей, надо уметь дружить и самому быть хорошим другом.
8. Помни, что каждый человек уникален и интересен по-своему.
9. Чтобы на тебя обратили внимание, стань интересным человеком.
10. Необходимо помнить, что для некоторых одиночество — активное творческое состояние, благоприятная возможность для общения с самим собой и источник силы.
11. Человек — большая тайна. Не жалей времени на изучение самого себя.
12. Помни о том, что у одиночества есть две стороны.
13. Если ты одинок, не ищи причины одиночества в других, ищи их в себе.
14. Если ты чувствуешь, что одинок, найди в этом плюсы и используй их с максимальной пользой для себя.