# **Oswoić samotność**

Już od urodzenia się dzieci nie lubią bycia samemu. Większość dzieci, które się rodzą, nie chcą być same (Paulina Zamlewska-Lipiec, psycholog). To, że one płaczą, nie czują się komfortowo w byciu samemu, bo nie mają noszenia na rękach, opieki, pielęgnacji, to to jest naturalna rzecz, której potrzebujemy my jako istoty społeczne. To nam daje poczucie przynależności, poczucie bezpieczeństwa, to nam daje integracja na zasadzie takiej, że widzimy, że inni mają podobnie.

[Wypowiedzi dzieci]

- Czasami nawet płaczę za kolegą w ławce i próbuję do kolegi zadzwonić, ale nie odbiera. Czuję się z tym źle.

- Samotność to takie coś, jakby ktoś cię w ogóle nie zauważał. To jest też samotność, że np. patrzysz, że inni się bawią… To jest też samotność, że nie masz żadnych kolegów.

- Tęsknię za kolegami po prostu. Nie chcę już dłużej siedzieć w domu.

[Paulina Zamlewska-Lipiec] Rzeczywiście teraz dużo mówimy o samotności czy osamotnieniu, ale to nie zawsze musi być tak nazwane i tak powiedziane przez dziecko. Ono nie powie np. „Jestem samotny”, tylko powie np. „Bo nikt mnie nie lubi” albo „Bo nie mam do kogo napisać, nie mam do kogo zadzwonić” albo „Bo nikt się nie chce ze mną bawić”. To nie musi się nazywać „Bo jestem samotny”, dorosły też nie zawsze tak to powie.

[Wypowiedź dziecka] - Ale ja zazwyczaj wtedy włączałem komputer i dzwoniłem do kolegów przez Messengera. To bardzo pomagało, bo graliśmy wtedy w gry, graliśmy też w zagadki jakieś i w ogóle, w to, co zazwyczaj robimy w szkole.

[Paulina Zamlewska-Lipiec] One sobie radzą, i często radzą sobie tak, jak potrafią, czyli właśnie grają, rozmawiają z innymi. Dużą rolę odgrywają zwierzęta domowe, one potrzebują się przytulać z tymi zwierzętami, bawić, chodzić gdzieś, i to jest świetne jako taka współterapia, także one to, co mogą, to robią i nasza obserwacja tych dzieciaków… Czasami damy im więcej tego, czego potrzebują, bo widzimy, że chcą np. ciągle jeździć z nami do sklepu, bo były zamknięte i był niedosyt takich rzeczy, więc potrzebują tego. Także robią, co mogą, ale czy sobie mogą poradzić? Tutaj już będzie trudniej o tyle, że ich repertuar w tym momencie się kończy.

[Rozmowa z dzieckiem]  
- Masz zwierzątko?  
- Mam.   
- Jakie?   
- Psa.  
- A lubisz się do niego przytulać?  
- No. W domu najczęściej, albo jak jestem gdzieś u jakiegoś doktora, to zawsze mama, jak ja jestem chory, to zabiera mojego psa.

[Rozmowa z dzieckiem]  
- Mi to pomaga, że ja się przytulam do kotka i już czuję się dobrze.  
- Może dlatego, że jest taki miękki?  
- Jak pluszak.  
- Mruczy?  
- Tak.  
- To bardzo uspokaja, nie?  
- Yhm. Tak. No.

To, co jest ważne, to to, żeby rodzice mieli taką uważność na to, jak funkcjonuje ich dziecko w takim życiu (Ewa Łukowska, pedagog, terapeuta rodzinny), jak przychodzi po szkole do domu. Czy jest pogodny. Już nawet w samochodzie, bo przecież teraz wiele dzieci jest wożonych, można zauważyć, że wsiada do samochodu i jest mina albo smutna, albo pogodna, i opowiada albo milczy, więc już nawiązujemy kontakt i dopytujemy się. Natomiast myślę sobie tak, że od urodzenia, jak rodzice zajmują się swoim dzieckiem, to też mogą uczyć je mówić o swoich uczuciach, np. poprzez zwracanie się do niego takimi komunikatami: „O, widzę, że masz smutną minę – a dlaczego?”, „Płaczesz – a co się dzieje? Jest Ci smutno, bo babcia jest chora?” – uczenie nazywania tych uczuć.

[Paulina Zamlewska-Lipiec] „Czy Ty czujesz smutek? Czy Ty czujesz złość? Czy jesteś zła? Czy jesteś wesoła? Czy jesteś szczęśliwa? Czy się boisz?”

[Ewa Łukowska] Jeśli takie dziecko jest od małego uczone zwracania uwagi na to, że są uczucia i one się nazywają, bo są różne uczucia – i te przyjemne, i te bardziej nieprzyjemne, to wtedy dziecko będzie mogło precyzyjniej opowiedzieć o swoim smutku czy o swojej samotności, na zwróconą uwagę ze strony rodziców.