

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Izolacja i samotność dzieci.

Przyczyny zjawiska i sposoby przeciwdziałania.

Paulina Przysańska

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 07.04.2025r.



UNIWERSYTET
EKONOMICZNY
we Wrocławiu

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 jednak 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!





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.

Przyczyny izolacji i samotności wśród dzieci



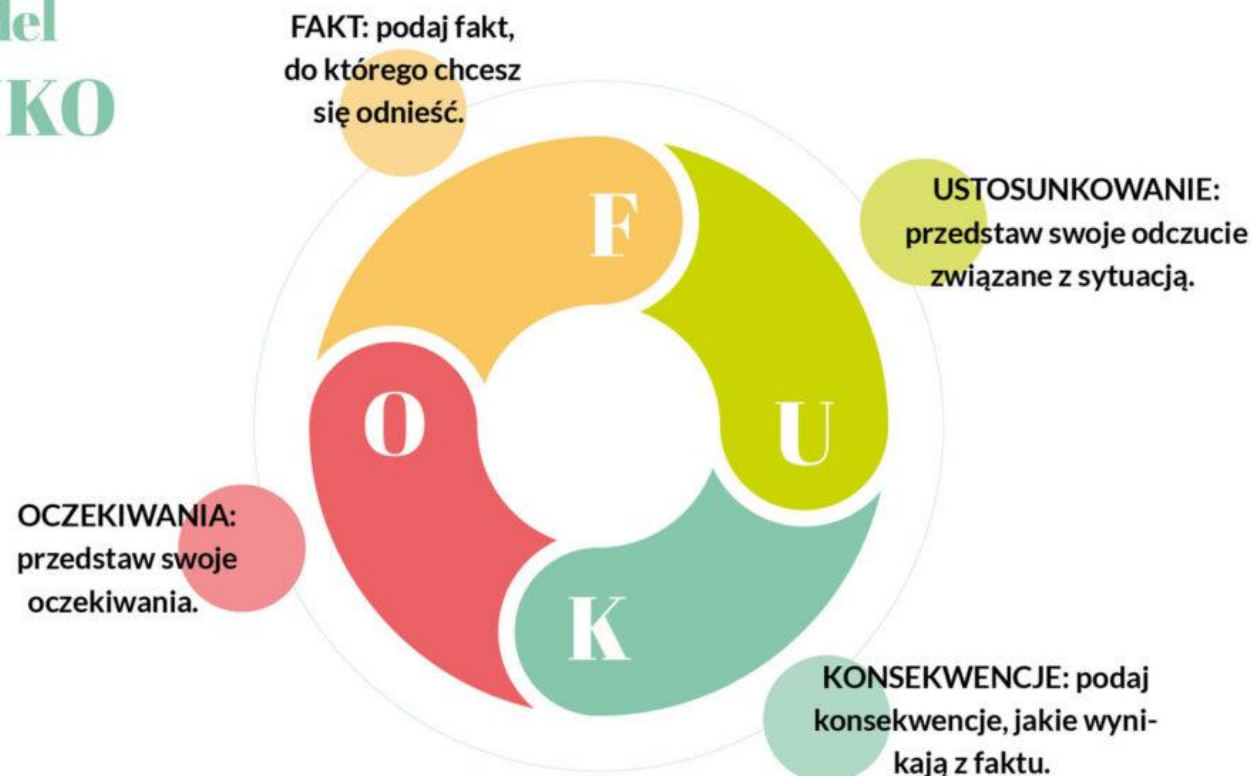
- dysfunkcjonalność rodziny
- brak psychofizycznego kontaktu rodziców z dziećmi (rodzice często są nieobecni w doświadczeniach i przeżyciach dzieci, nie dając im wystarczającego oparcia, poczucia bliskości, to powoduje niepewność, nieufność i lęk oraz prowadzi do swoistego zagubienia dziecka)
- brak bliskości
- rodzinne wzorce
- sposób komunikacji w rodzinie



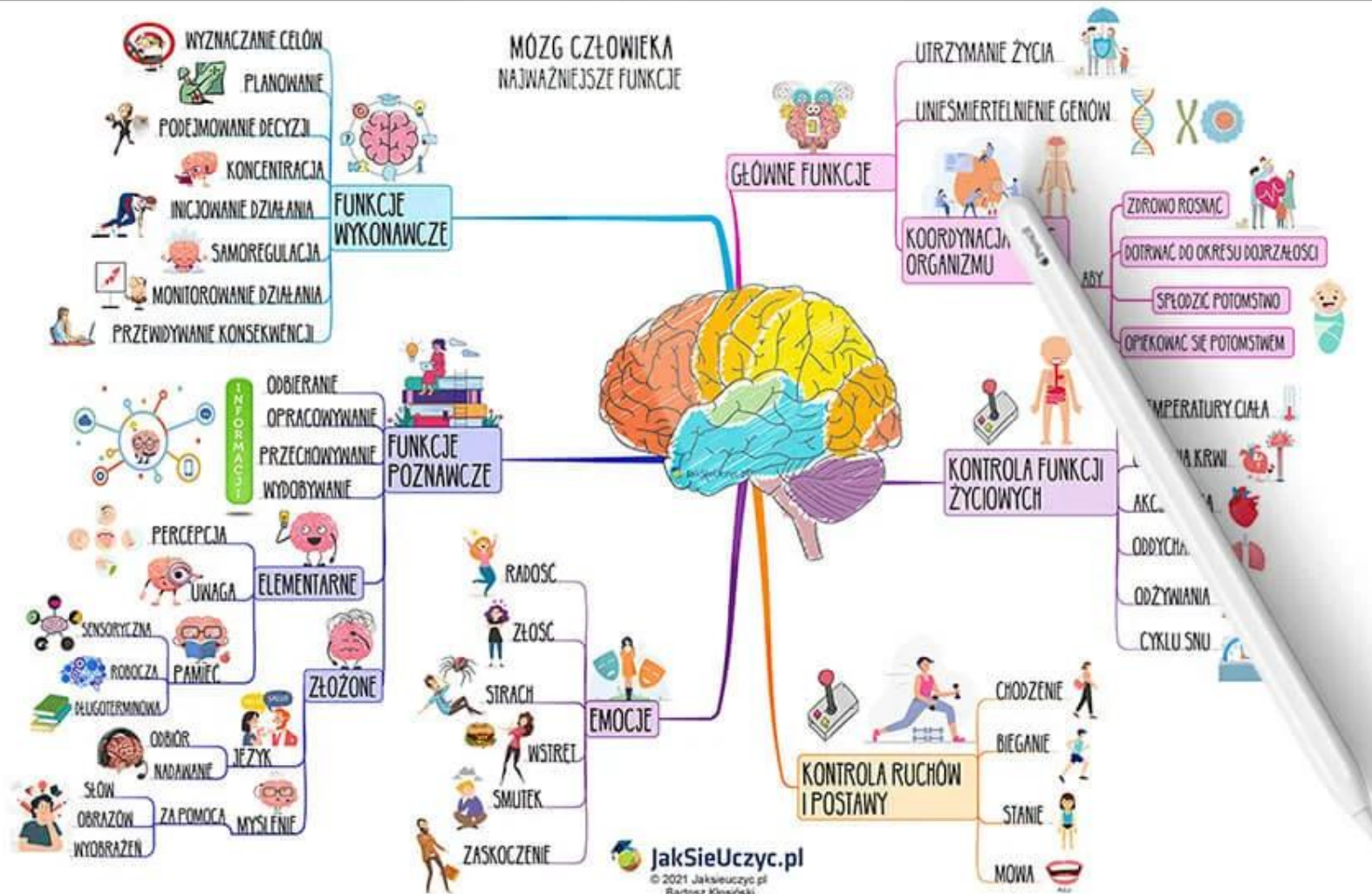


dobra komunikacja sprzyja dobrym relacjom

Model FUKO



zrozumienie dziecka - umiejętności poznawcze, emocjonalne, społeczne i psychoseksualne



Słowa, które sprawiają, że Twoje dziecko poczuje się kochane



1. “Kocham cię bez względu na wszystko.” – Bezwarunkowa miłość daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.
2. “Jestem z ciebie dumny/a.” – Okazujesz uznanie dla wysiłków i osiągnięć dziecka.
3. “Cieszę się, że jesteś.” – Dziecko czuje, że samą swoją obecnością sprawia Ci radość.
4. “Zawsze możesz na mnie liczyć.” – Zapewniasz o swoim wsparciu w każdej sytuacji.
5. “Widzę, że się starasz.” – Doceniasz wysiłek dziecka, a nie tylko rezultaty.
6. “Masz prawo czuć to, co czujesz.” – Pokazujesz, że akceptujesz emocje dziecka bez oceniania.

7. “Jestem tu, żeby cię wysłuchać.” – Dziecko wie, że może podzielić się z Tobą każdą troską.
8. “Jesteś wyjątkowy/a.” – Podkreślasz niepowtarzalność i unikalne cechy dziecka.
9. “Dziękuję, że jesteś sobą.” – Zachęcasz dziecko, by pozostało sobą i doceniasz jego autentyczność.
10. “Błędy to część nauki – uczymy się na nich.” – Uczysz, że pomyłki są naturalne i można wyciągać z nich wnioski.
11. “Wierzę w ciebie.” – Dajesz dziecku pewność, że dostrzegasz jego potencjał.
12. “Ufam ci.” – Okazujesz dziecku zaufanie, co wzmacnia jego pewność siebie.

13. “Jesteś odważny/a.” – Chwalisz dziecko za jego odwagę i podejmowanie wyzwań.
14. “Jesteś mądry/a.” – Zapewniasz je, że cenisz jego mądrość i inteligencję.
15. “Masz wielkie serce.” – Zauważasz i doceniasz dobroć oraz wrażliwość dziecka.
16. “Masz świetną wyobraźnię.” – Doceniasz kreatywność i pomysłowość dziecka.
17. “Jesteś zabawny/a.” – Dajesz do zrozumienia, że cenisz jego poczucie humoru i radość, jaką wnosi.
18. “Jesteś dla mnie bardzo ważny/a.” – Podkreślasz, jak istotne miejsce zajmuje dziecko w Twoim życiu.

19. “Uwielbiam spędzać z tobą czas.” – Pokazujesz, że czas spędzony z dzieckiem jest dla Ciebie prawdziwą przyjemnością.
20. “Twój uśmiech sprawia, że i ja się uśmiecham.” – Dziecko wie, że jego radość udziela się także Tobie.
21. “Nigdy nie przestanę cię kochać.” – Zapewniasz o swojej miłości, która trwa niezależnie od okoliczności.
22. “Nie musisz być idealny/a – kocham cię takiego/taką, jaki/a jesteś.” – Dziecko ma pewność, że jest kochane bez względu na niedoskonałości.
23. “Zasługujesz na miłość i szczęście.” – Upewniasz je, że jest wartościowe i godne wszelkiego dobra.
24. “Każdy dzień z tobą to skarb.” – Mówisz dziecku, że cenisz każdą wspólną chwilę.

25. “Twoje zdanie jest dla mnie ważne.” – Pokazujesz, że liczysz się z opinią i uczuciami dziecka.
26. “Moje życie jest lepsze, bo jesteś w nim.” – Dziecko czuje, jak wiele wnosi do Twojego życia swoją obecnością.
27. “Zawsze będę przy tobie.” – Zapewniasz, że nigdy go nie opuścisz i zawsze może liczyć na Twoją obecność.
28. “Szanuję cię.” – Dziecko czuje, że traktujesz je z szacunkiem i powagą, na jaką zasługuje.
29. “Cieszę się, że mogę być twoim rodzicem.” – Podkreślasz, jak wielkim źródłem radości jest dla Ciebie rodzicielstwo względem niego.



Paulina Przysańska
kontakt: 504 168 886