

Uczucie pustki i samotności u dzieci



Uczucie pustki i samotności oraz brak motywacji często prowadzą do wystąpienia sporego dyskomfortu u dorosłych. Ale czy dzieci również mogą je odczuwać?

Uczucie pustki i samotności dotyka nas dość często. Z pewnością doświadczył go każdy z nas. Ale czy byłabyś w stanie rozpoznać je u dzieci? Maluchy również mogą odczuwać beznadzieję, samotność i zaniepokojenie, nawet jeśli nie ma ku temu wyraźnego powodu.

Te uczucia są trudne do opisanie, ale z pewnością rozpozna je każdy, kto go doświadczył. To wrażenie, że nasze życie nie ma sensu, brakuje w nim określonego celu. Czy zastanawiasz się, czy uczucie pustki pojawia się również u dzieci?

Uczucie pustki i samotności u dzieci

Dzieci mogą czuć się osamotnione, dokładnie tak samo jak dorośli. Przyczyny stojące za takimi emocjami występującymi u dzieci są bardzo podobne do tych, które obserwuje się u dorosłych.

Każdy z nas cierpi, gdy nie jest akceptowany przez swoje najbliższe otoczenie. **Taki stan prowadzi do rozwoju powszechnego uczucia pustki, którego nie jesteśmy w stanie wypełnić lub nie mamy pojęcia jak to zrobić.** To samo może dotknąć każde dziecko.

Wiele dzieci nie otrzymuje czułości od najważniejszych dla nich osób, co prowadzi do rozwoju emocjonalnej próżni, która w wielu przypadkach przekształca się w zespół pozbawienia czułości.

Wyraża je zachowując się wrogo wobec najbliższych osób. Oprócz tego mogą pojawiać się takie zachowania jak uczucia zależności, niepewności, zazdrości, niezadowolenia lub ciągła potrzeba poświęcania uwagi.

Rodziców nic nie boli tak bardzo jak świadomość, że ich dziecko może czuć takie rzeczy. Na szczęście możemy podjąć pewne działania, które ochronią je przed odczuwaniem pustki emocjonalnej. Musimy postarać się, aby nasze dzieci czuły się tak bezpieczne i kochane, jak to tylko możliwe.

Jak zapobiec występowaniu uczucia pustki i samotności u dzieci?

To prawda, że chociaż dokładamy wszelkich starań, czasami trudno jest nam zgrać nasz harmonogram dnia z harmonogramem dnia naszych dzieci. **Nasze codzienne obowiązki, godziny pracy, treningi i praca domowa odbijają się na życiu rodzinnym.**



Czasami wystarczy wypracować plan, który połączy nasze życie z życiem naszego dziecka. Brak czasu wywiera ogromny wpływ na nasze życie, dlatego też musimy dbać o nasze więzi rodzinne.

Oto kilka wytycznych, które pomogą Ci zachować świadomość tego problemu i nauczą, jak go unikać:

- **Spraw, aby Twoje dziecko czuło się ważne i pokaż mu, jak bardzo je kochasz.** Twoje dziecko musi przede wszystkim czuć się kochane i ważne. Takie słowa jak: „Niezwykłe mocno Cię kocham” albo „Czuję się świetnie, gdy przytulasz mnie, jak wracam do domu” sprawiają, że

Twoje dziecko poczuje się lepiej. Poza tym pomogą Ci tworzyć bezpieczną więź uczuciową oraz poprawić jego uczucie przynależności.

- **Spędzajcie razem czas w znaczący sposób.** Poświęć mu całą swoją uwagę. Wyłącz telefony komórkowe. Przeprowadzaj prawdziwe, intymne i wzniosłe rozmowy. Mówcie o swoim życiu, marzeniach i celach. Gdy będziesz dzielić się myślami z dzieckiem, ono zacznie robić to samo.
- **Rób miłe rzeczy dla dziecka,** poza kupowaniem lub dawaniem mu rzeczy. Przeznacz kilka chwil na wspólne spędzanie czasu, ale pamiętaj, aby poświęcić go na robienie czegoś znaczącego. Istnieje wiele prostych rzeczy, które możesz dać dziecku, a zarazem nie wymagają dużych inwestycji czasu ani pieniędzy. Możesz na przykład zadzwonić do niego, gdy wracasz do domu, zostawić mu rano karteczkę z życzeniami dobrego dnia.



W przypadku dzieci uczucie pustki emocjonalnej wiąże się z brakiem właściwych więzi emocjonalnych, a nie brakiem znaczenia lub uczuciem braku pewności co do przyszłości. Niestety, to również kiedyś je czeka.

Tu chodzi przede wszystkim o dobro dziecka...

Dlatego też dziecko, które będzie się czuło bezpieczniejsze i bardziej kochane, będzie miało mniej problemów z rozwinięciem zdrowego poczucia własnej wartości i samoświadomości. Oprócz tego będzie w stanie wyrobić w sobie **właściwe poczucie bezpieczeństwa w związkach, co z pewnością sprawi, że wyrośnie na bardziej wytrzymałą osobę dorosłą.**

I o to chodzi! W końcu wytrzymałość to wspierała cecha, która z pewnością pomoże każdemu stawić czoła życiu z lepszym nastawieniem.