

Człowiek a samotność

Jak poznawać nowe osoby?

autor: Anna Zgierska



Samotność to uczucie pustki, kiedy brakuje nam bliskiego kontaktu z innymi osobami.

SAMOTNOŚĆ TO UCZUCIE PUSTKI

Często czujemy się samotni, ponieważ nie mamy z kim porozmawiać i spędzić wolnego czasu. Pomyśl, że jesteś na podwórku, ale nie ma tam nikogo, z kim mógłbyś się pobawić.

Budujesz samodzielnie zamki z piasku, zjeżdżasz na zjeżdżalni, ale czujesz, że czegoś lub kogoś ci brakuje. To jest samotność.

CZEGOŚ LUB KOGOŚ CI BRAKUJE

Wyobraź sobie, że przeniostaś się do nowej szkoły. Na przerwach stoisz sam, obserwując, jak inni rozmawiają, śmieją się i planują wspólne rozrywki. Czujesz się obco, bo nikt Cię jeszcze nie zna, a Ty nawet nie wiesz, jak zacząć rozmowę. To uczucie, kiedy jesteś w nowym miejscu, a wszystko wydaje Ci się dziwne i nieznajome, to jest samotność.

POCZUCIE OBCOŚCI

Założmy, że miałeś bliskiego przyjaciela, z którym spędzałeś mnóstwo czasu. Razem graliście w gry, chodziliście do szkoły i dzieliliście się swoimi sekretami. Właśnie dowiedziałeś się, że musiał daleko wyjechać.



Kiedy już go nie ma, czujesz się smutny, bo wszystko, co lubiłeś, nagle odeszło. To uczucie straty i pustki, które odczuwasz, to również jest samotność...

POCZUCIE STRATY

Czasem może być tak, że wracasz do domu po szkole i chcesz opowiedzieć rodzicom o swoim dniu, ale nikt nie ma ochoty Cię wysłuchać. Siedzisz więc sam w pokoju i nie masz z kim podzielić się swoimi rozterkami. Wiele dzieci ma taki problem, kiedy w domu rodzinnym nie znajduje wsparcia i pocieszenia. To jest samotność.

**Samotni możemy być bez względu na wiek i okoliczności.
KAŻDY CZŁOWIEK MOŻE BYĆ SAMOTNY**

Każdy z nas może zetknąć się z tym uczuciem. Kiedy w dorosłym życiu nie mamy przyjaciół albo nie możemy znaleźć swojej drugiej połówki, to nierzadko jesteśmy bardzo przygnębieni. Samotni mogą być również starsi ludzie, którymi nie interesują się młodszy członkowie rodziny. Coraz więcej seniorów spędza czas w izolacji, a ich jedynym zajęciem staje się patrzenie przez okno lub oglądanie telewizji. Dorośli coraz częściej zmagają się z problemem samotności. Wielu z nich pracuje w dużych firmach, gdzie wszyscy zajęci są swoimi obowiązkami. Codziennie przychodzą do biura, siadają przy komputerze i wykonują mechanicznie zlecone zadania.



SAMOTNOŚĆ PROWADZI DO SMUTKU I CHORÓB

Samotność może prowadzić do ogromnego smutku, a nawet chorób.

Nie da się ukryć, że w towarzystwie innych ludzi jesteśmy bardziej radośni i szczęśliwi. Czujemy się ważni i potrzebni, co wpływa pozytywnie na nasz nastrój.

Każdy z nas potrzebuje wsparcia i kochających osób wokół siebie.

KAŻDY Z NAS POTRZEBUJE WSPARCIA

Człowiek samotny czuje się trochę tak jak na bezludnej wyspie.
Chodzi po niej, rozgląda się wokół i ma w swoim sercu pustkę,
ponieważ nie znajduje na niej nikogo.

Samotność może być trudnym uczuciem, ale każdy z nas ma szansę zmienić swoje życie. Istnieje wiele sposobów na to, by wyjść z samotności.

SPRÓBUJ POZNAĆ INNE DZIECI

Spróbuj podejść do innych dzieci i zapytać, czy możesz przyłączyć się do zabawy.
Dowiedz się, co lubią robić, i zaproponuj swoje pomysły na spędzenie fajnego czasu.

Może to być gra w piłkę, rysowanie, czytanie książek
lub jakiegokolwiek inne hobby.

Często przeszkodą w budowaniu przyjaźni bywa nieśmiałość.

NIEŚMIAŁOŚĆ UTRUDNIA BUDOWANIE RELACJI



Kiedy więc już zrobisz ten pierwszy krok, odkryjesz ze zdumieniem, że nawiązywanie znajomości wcale nie jest takie trudne.

Możesz także zapisać się na zajęcia sportowe, artystyczne, muzyczne lub inne, które Cię interesują. Poznasz tam nowych kolegów i koleżanki, z którymi możesz się zaprzyjaźnić.

Pamiętaj, że każdy z nas czasami czuje się samotny i nie ma w tym nic złego.
CZASEM KAŻDY CZUJE SIĘ SAMOTNY

Bądź pozytywnie nastawiony do siebie i innych, a dużo łatwiej nawiążesz kontakty. Czasami bycie samotnym wcale nie musi być takie straszne. Samotność pomaga nam rozwijać się i zagłębiać w siebie.

SAMOTNOŚĆ NIE MUSI BYĆ TAKA STRASZNA

To dzięki niej możemy przemyśleć wiele ważnych spraw. Pamiętaj, że kiedy czujesz się źle, zawsze możesz poszukać wsparcia u osób dorosłych, na przykład u nauczyciela, któremu ufasz. Często sami skazujemy się na samotność, ponieważ wydaje nam się, że tak już musi być. Przyczyną samotności może być brak wiary w siebie, nieśmiałość, a także przebywanie wśród osób, które nie są do nas podobne. Kiedy ludzie różnią się od siebie, mają inne zainteresowania i przyzwyczajenia, wtedy trudno o przyjaźń i ciekawe rozmowy.

NIE JESTEŚMY SKAZANI NA SAMOTNOŚĆ

Z każdej sytuacji można jednak znaleźć wyjście, a samotność nie musi trwać wiecznie. Pamiętaj, że trudny czas kiedyś przemija, a po burzy wychodzi słońce.

