

## Содержание

<b>Предисловие</b> .....	7
<b>Одиночество</b> .....	13
<i>Один vs одинокий</i> .....	19
«Субботники благополучия» <i>в общеобразовательной школе</i> .....	25
<b>Реальность одиноких — отсутствие друзей и приятелей</b> .....	35
<i>Социальное и эмоциональное одиночество</i> .....	40
<i>Эмоционально одинокие мальчики</i> .....	51
<i>Чувство непричастности</i> .....	56
<b>«Ничего, если кто-то одинок?» Размышления детей о значении слова «одиночество»</b> .....	61
<i>Возможности для измерения одиночества</i> .....	65
<b>Насколько одиночество распространено в среде детей и подростков?</b> .....	77
<i>А разве не девочки</i> <i>обычно бывают одинокими?</i> .....	87
<b>Тяжелые последствия одиночества</b> .....	91
<i>Почему от одиночества трудно избавиться</i> .....	96

<b>Одиночество и другие беды</b> .....	105
<i>Страх перед людьми и социофобия</i> .....	119
<i>Депрессия</i> .....	129
<i>Одиночество и физическое здоровье</i> .....	140
<i>Заразно ли одиночество</i> .....	143
<b>Откуда берется одиночество</b> .....	145
<i>Ситуативные факторы</i> .....	145
<i>Отличие от других и восприятие своей непохожести</i> ....	147
<i>Социальные и когнитивные навыки,</i> <i>усвоенные и приобретенные</i> .....	148
<i>Социальная репутация</i> .....	149
<i>Жестокое обращение</i> <i>или недостаток внимания в детстве</i> .....	150
<i>Неблагоприятный контекст</i> .....	152
<b>Передается ли одиночество по наследству?</b> .....	157
<i>Одиночество вдвоем</i> .....	162
<b>Когда кажется, что все потеряло смысл</b> .....	165
<i>Крики о помощи</i> .....	169
<i>Почему помогать должен именно я?</i> .....	174
<i>Если ты хочешь быть не таким,</i> <i>как «все остальные»</i> .....	177
<b>Как помочь одиноким</b> .....	181
<i>Повседневное вмешательство</i> .....	189
<i>Социальная компетенция</i> .....	190
<i>Родители как поддержка</i> <i>для одинокого ребенка</i> .....	197
<i>Совместная ответственность</i> <i>за детей и подростков</i> .....	208
<b>Чего от нас ожидают одинокие дети и подростки?</b> .....	217
<b>Литература</b> .....	227

## Одиночество

Одиночество — негативное психическое состояние, когда человек страдает либо от дефицита социальных отношений, либо от их неудовлетворительного качества. Таким образом, одиночество — гнетущее ощущение того, что у тебя нет никого, с кем можно поговорить или кто смог бы, как тебе кажется, понять твои мысли, намерения, чувства и надежды. Одиночество возникает и тогда, когда ты стоишь на школьном дворе в толпе одноклассников, но ощущаешь себя посторонним, неуместным, изолированным от компании. Или когда ты натянуто улыбаешься родственникам на семейном обеде и никак не можешь придумать, что бы им такое рассказать, или не улавливаешь в общей беседе ничего, за что можно было бы уцепиться.

Все, что ты чувствуешь, — острое до ужаса стремление сбежать, желание исчезнуть, оказаться лучше одному дома, чем среди людей, с которыми у тебя нет ничего общего, хотя, казалось бы, должно быть.

«Одиночество — дрянное чувство. Я человек социальный в том смысле, что люблю быть в компании.

Просто я немного стесняюсь. У меня нет друзей, с кем можно поговорить о чем-то важном. Или кому можно было бы позвонить, когда я грущу. Когда мне плохо, то почти всегда приходится справляться с этим одной, из-за чего гораздо труднее переносить мое состояние. Возможно, одиночество усугубило депрессию, и сейчас я людей даже побаиваюсь. Особенно когда встречаемся с родственниками, которых я очень редко вижу: я начинаю бояться, что они думают обо мне всякие гадости».

Суть одиночества — противоречие между желаемым и действительным количеством социальных связей. Оно возникает, когда человек сравнивает свои ожидания с реальной ситуацией. Источник этих надежд и ожиданий — либо опыт ранее существовавших отношений; либо отношения третьих лиц, которые, судя по наблюдениям, являются качественными и естественными или представляются таковыми; либо те модели отношений, которые в целом ценятся в СМИ и обществе и преподносятся как нормальные. Редко в какой мыльной опере, приключенческом фильме, сетевой игре или статье про звезд главный герой проводит время в одиночестве или светится от счастья, когда ему звонят или приглашают встретиться раз в день, а то и вовсе раз в неделю. Иметь меньше трехсот друзей в Facebook уже неловко, а в Twitter подписчики должны исчисляться сотнями. Согласно новейшим исследованиям, круг общения обычных финнов весьма узок — в жизни каждого из нас существует не более пяти-семи человек, с кем мы откровенны и к кому испытываем чувство близости и доверия. С точки зрения молодежи,

привыкшей все время находиться в движении и всегда оставаться на связи, это едва ли кажется хорошим примером для подражания.

Хотя одиночество на протяжении веков было одной из центральных тем как искусства, так и философских и богословских штудий, за научное изучение этого явления взялись достаточно недавно. Пионером стала психоаналитик Фрида Фромм-Райхманн, опубликовавшая в 1959 г. статью в психиатрическом журнале. По мнению Фромм-Райхманн, «подлинное одиночество, которому в качестве психологического явления еще толком не дано определения в профессиональной литературе, — один из существеннейших факторов развития психических расстройств». Британский психолог Джон Боулби, известный своими исследованиями детско-родительской привязанности, развил понятие одиночества и подвел под это явление теоретическую базу, в основе которой лежал так называемый эффект раннего взаимодействия. В свою очередь, эта база послужила опорой для определения, которое американский социолог Роберт Вейс вывел в своей работе, вышедшей в 1973 г. и ставшей «книгой номер один» для исследователей одиночества. Ученый назвал одиночество проблемой взаимодействия между людьми. Согласно Вейсу, у человека есть фундаментальная потребность как в тесной привязанности к другому человеку, так и в общении с приятными или подобными ему людьми. Если эти свойственные нашей человеческой природе потребности не удовлетворяются, мы испытываем ощущение одиночества, которое, по словам Вейса, есть «постоянное гнетущее чувство без надежды на лучшее».

Когда человек, чаще всего не осознавая этого, сопоставляет реальное количество своих отношений с желаемым, он в результате определяет для себя количественный и качественный стандарт отношений — подобно атлету, устанавливающему планку на высоту, которую он, по его мнению, должен покорить.

Если дружеские и товарищеские отношения не достигают желаемого уровня, человек ощущает неудовлетворенность, несостоятельность и одиночество. Ему необходимо налаживать и поддерживать отношения, которые по меньшей мере дотягивают до установленного им стандарта как количественно, так и качественно. Под «качеством отношений» я подразумеваю, что «подходящим» на роль приятеля видится субъект, хотя бы в общих чертах соответствующий образу такого друга, которого человеку хотелось бы иметь. Если кандидат не отвечает этим требованиям, то отношений, призванных заполнить пустоту в «ближнем круге», не сложится. Под количественным стандартом, само собой, подразумевается число друзей. «Высококачественный» друг может заменить как минимум десять менее близких знакомых, но в социальных сетях и различных средах общения количество связей становится важным критерием.

Профессор Джеймс Фландерс описывает одиночество как восстановительный механизм, назначение которого — вернуть человека из сиюминутного неблагоприятного состояния на тот уровень существования, где отношения с другими людьми поддерживают его психическое равновесие. Подобным же образом одиночество рассматривается и с точки зрения эволюции. В этом случае одиночество, как считается, работает подобно чувству

голода, жажды или холода, то есть заставляет человека сосредоточиться на поисках того, что у него, по его ощущениям, отсутствует, — в случае одиночества это, соответственно, компания. Фактор, который, по мнению профессора Чикагского университета Джона Качоппо, затрудняет налаживание социальных связей, — это усвоенный одиноким человеком способ интерпретации социальных ситуаций. В качестве примера Качоппо приводит голод в те далекие времена, когда люди жили собирательством и охотой. Чем сильнее был голод, тем больше внимания человек обращал на различные источники пропитания. Однако не всякую пищу можно есть — за долгое время мы натренировались различать, скажем, кислый вкус, являющийся признаком испорченной или ядовитой пищи.

Точно так же, считает Качоппо, действует и одинокий человек — его внимание главным образом приковано к окружающим социальным ситуациям и возможностям общения, но одновременно оно автоматически сосредотачивается на потенциально опасных ситуациях. Одинокие люди могут иметь предельно отрицательный опыт участия в социальной жизни, и тогда они нередко интерпретируют социальные ситуации с точки зрения вероятной опасности или неудачи. Исследования микродвижений глаз показали, что одинокий человек чаще других обращает внимание на негативные, кажущиеся рискованными обстоятельства или на людей, которые не включены в образованные другими социальные группы.

Помимо того что внимание одиноких людей практически полностью обращено на угрожающие ситуации, они начинают бессознательно вспоминать в деталях прошлые

ситуации, которые воспринимались ими как угнетающие. И чем в более негативном ключе мы помним и интерпретируем цели и намерения других людей, тем усерднее мы прячемся в свою скорлупу и действуем таким образом, чтобы уберечь себя от новых опасностей. В свою очередь, такое поведение отталкивает от нас других людей, уменьшает число наших социальных связей и заставляет нас ощутить все более сильное и гнетущее одиночество. Этот замкнутый круг поведенческих реакций не зря называют порочным кругом одиночества.

«Одиночество как отрава, оно с тобой целыми днями — стараешься о нем не думать, но это невозможно. Все твои знакомые перестают с тобой общаться, даже в интернете. И вот ты все время думаешь, что же с тобой не так, в чем загвоздка, почему ты никому не нужен. Ты же хотел, чтобы тебя все слушали, а не подминали под себя. Надо, чтобы тебе звонили и каждый день что-то происходило. Одиночество — это когда ты только мечтаешь обо всем об этом и все время в тоске».

При описании одиночества подчеркивают различные факторы, связанные с этим явлением. Акцент делают на опыт утраты. Считается, что, чтобы страдать от одиночества — от отсутствия друга, — нужно сперва испытать чувство дружбы и взаимной причастности. Только потеряв друга и взаимную причастность, можно понять, насколько это было важным и значимым, и начать тосковать. Есть мнение, что обособленность и одиночество могут быть уделом и человека, не знающего ни дружбы, ни сопричастности. Другие окружающие люди, возможно,



формируют у одинокого представление о том, какие ощущения возникают от хорошей дружбы или общения с компанией приятелей.

В определениях, данных представителями различных отраслей науки в разные времена и в несхожих условиях, обычно все-таки присутствуют четыре существенных общих момента:

1. Чувство одиночества есть следствие дефицита социальных связей или их низкого качества.
2. Одиночество всегда является субъективным ощущением; иначе говоря, только сам человек может ощущать, что он одинок. Бывает, что людям никто не нужен, даже если они живут одни, другим нужны все новые и новые социальные связи, хотя, на первый взгляд, круг их друзей и приятелей кажется огромным.
3. Одиночество не зависит от реально существующих социальных связей и физических расстояний — даже будучи с кем-то или находясь в обществе других людей, человек все равно может быть одиноким.
4. Одиночество, в отличие от ситуации, когда человек находится где-то один, всегда является неприятным и гнетущим чувством.

### **Один vs одинокий**

«Одиночество — подавляющее и гнетущее чувство. Оно заставляет меня ощущать, что я совсем не похож на других. Одиночество не всегда связано с тем,

что я действительно один. Оно может быть связано и с ситуациями, когда я в компании или в коллективе. У меня от него возникает ощущение, будто я провалился куда-то в пустыню. В голове только жалость к себе и тоска. Интерес к жизни пропадает, возникает вопрос, что ты вообще делаешь в этом мире. Одиноким можно быть где угодно, в магазине например, на работе, в группе на учебе, иногда даже в семье. Особенно в компании я легко начинаю чувствовать, что я аутсайдер, чужак, который туда не входит. Одиночество душит желание жить. И его начинаешь бояться».

Таким образом, быть одиноким — совсем не то же самое, что быть одному. Психолог Михай Чиксентмихайи, получивший известность благодаря теории потока, связанной с ощущением счастья и креативностью, пишет, что «пребывание в разлуке с другими создает ощущение одновременно пронизывающее и бодрящее». С этим легко согласиться — пронизывающим пребывание наедине с собой становится, вылившись в гнетущее одиночество, бодрящим — когда оно необходимо и желанно, комфортно и расслабляюще.

Существование наедине с собой является физической изоляцией, тогда как одиночество — изоляцией психической, отдаленностью от других людей. Обычно эти два состояния идут бок о бок, особенно у детей, но есть и немало людей, которые наслаждаются пребыванием один на один с самим собой. Американский нейропсихолог и известный исследователь одиночества Джон Качоппо после десятилетий научной работы пришел к выводу, что именно недостаток социальных

связей — одиночество — провоцирует у людей развитие заболеваний и увеличивает риск преждевременной смерти, невзирая даже на то, является ли человек «на самом деле», то есть физически, одиноким. Причиной угнетенного состояния и подверженности болезням является, таким образом, чувство, что о тебе никто не беспокоится, никто не хочет проводить с тобой время и быть «на одной частоте», не интересуется тем, как ты себя чувствуешь, и не разделяет с тобой никаких твоих мыслей. Опыт одиночества является очень сильным переживанием.

Эта неполная формула одиночества и пребывания наедине с собой — будучи один, ты необязательно одинок, однако можешь быть одиноким даже тогда, когда ты не один, — создает сложности в распознавании одиночества. Если мы хотим помочь одиноким детям и подросткам, уменьшив риск развития у них социофобии, депрессии или иных нарушений психического здоровья, нам следует знать, кто из детей и подростков нуждается в помощи. Некоторые из них сами придут и расскажут о плохом самочувствии, но значительная часть стыдится и скрывает проблемы до последнего. Не очень-то радуется, если придется беспокоиться за всех, кто проводит время сам с собой. В этом случае мы не только повесим ярлык «тревожного симптома» на естественный, необходимый и требующий умения способ времяпрепровождения. Мы оставим без внимания тех действительно одиноких, которые, несмотря на свое угнетенное состояние, стараются быть вместе со всеми и готовы сносить насмешки и оскорбления, лишь бы им позволили оставаться в компании. Или таких, кто надевает маску и изображает в кругу приятелей совсем другого человека, чем он есть

в действительности, — только бы не получить клеймо «одинокого» и не умножить свои мучения.

Разница между людьми, страдающими от одиночества, и людьми, находящими радость в пребывании один на один с собой, яснее проявляется при невербальной, или неречевой, коммуникации, то есть в осанке, мимике, выражении чувств — например, в реакции на прерывание существования наедине с собой или на приглашение присоединиться к компании. Приглашению можно обрадоваться независимо от того, одинок ты или нет; оно может спасти день или даже целую неделю и принести огромное облегчение или стать всего лишь альтернативой другим занятиям, — все определяется тем, как ты его ожидаешь: в одиночестве, угнетенном состоянии, в безнадежности или испытывая удовлетворение собой и жизнью. Эту разницу, возможно, непросто описать, однако, если ощутить ее самому, неважно, в какой роли — приглашающего или приглашенного, впечатление может быть предельно сильным.

«Одиночество, разумеется, жуткое чувство. Оно давило, унижало и угнетало. Я по характеру довольно разговорчивый человек, и мне было очень тяжело от того, что я не мог ни с кем поболтать».

«После того как меня долго дразнили, мне казалось, что я вообще никому не могу нравиться. Если честно, я никому не доверял. Я легко замыкался и боялся сближаться с новыми людьми. Я много думал, что же во мне не так и что мне нужно сделать, чтобы другие меня приняли. Никаких недостатков я в себе не нашел и подумал, что я, наверное, в целом неправильный».

Пентти Саарикоски писал в своей книге «Время в Праге»: «Утром я выехал из Хельсинки, я был один в той степени, которая достаточна, чтобы больше не чувствовать себя одиноким». По-моему, это описание субъективной природы одиночества так восхитительно точно, что я уже многие годы каждую осень цитирую его на вступительной лекции, которую читаю почти пяти сотням студентов, изучающих психологию воспитания. Часть учащихся мгновенно воспринимают многомерность одиночества как явления: «Да, мне тоже иногда кажется, что только тогда, когда я отвяжусь от компании, где я вообще на себя не похож, — это как глоток кислорода — ты совершенно свободен и можешь делать все, что душе угодно, ну вот все, что только захочешь!». Другая часть (к сожалению) вспоминают на экзамене, что жители Хельсинки почему-то гораздо более одиноки, чем пражане. Однако на точность слов Саарикоски это не влияет. Не в «своей» компании одиночество становится с каждой минутой все более удушливым.

Пару лет назад благодаря долгосрочному финансированию я смогла сосредоточиться на изучении одиночества у детей, подростков и целых семей: тогда же — еще более удачно — подоспел годовой отпуск, освободивший меня от обязанностей по руководству исследованиями. Моим первым решением было отправиться одной в Прагу, чтобы писать об одиночестве в тех самых местах, о которых говорил в своей книге Саарикоски. Я как будто хотела проверить, начну ли я ощущать себя одинокой, если уеду и на какое-то время откажусь от своих социальных контактов, или Саарикоски все же был прав в том, что, пребывая наедине с собой, можно быть менее одиноким, чем в привычной среде.

Ощутила ли я одиночество после нескольких недель проживания в мансарде во фривольном богемном пансионе, когда мои дни были заполнены сочинением своих и чтением чужих текстов и бессчетными цифрами статистических анализов, и когда разницу между днем и ночью можно было определить только по количеству света и прохожих? Если честно, то нет — или, возможно, чуть-чуть, в социальном плане. Уборщицы, приходившие в мою комнату два раза в неделю, приобрели в моих глазах вес, пусть мы и не понимали язык друг друга; спускаясь вниз по бесконечной лестнице, я уже ждала, когда со мной поздороваются работяги в цокольном этаже, а владельцы и работники окрестных кафе, продуктовых лавок и булочных, где по утрам продавали свежий хлеб и кофе, стали для меня людьми, которых запросто можно было назвать приятелями, или по меньшей мере они составили мой круг общения. Эмоционального одиночества я тем не менее не испытывала, люди, действительно для меня значимые, невзирая на расстояние между нами, никуда не делись. Мне было достаточно уже одного только знания, что я вернусь домой, где мои самые родные люди и дорогие друзья встретят меня точно такими же, какими были в момент расставания. Иногда я скучала, но это совсем иное чувство, нежели одиночество. Одиночество угнетает и причиняет боль. Иногда нужно просто выбраться поработать в Прагу.

Социальное и эмоциональное одиночество представляют собой опыт различного характера, поводы для того, чтобы их ощущать, могут быть также очень разными, и то, какой род одиночества воспринимается более остро, может зависеть от ситуации и собственных

ожиданий. Различия есть и в длительности воздействия того и другого рода одиночества. Совсем скоро мы вернемся к этому. Но сначала поговорим о школьниках.

### **«Субботники благополучия» в общеобразовательной школе**

В те времена, когда финская система школьного образования показывала отличные результаты в тестировании PISA<sup>1</sup>, но при этом финские школьники, особенно мальчики, опускали финскую школу на постыдно низкие позиции международных рейтингов комфортности среды обучения, школу много критиковали за излишний акцент на состязательности и личном результате в ущерб чувству общности. По сравнению с детьми многих других стран, наши школьники обладали великолепными знаниями, однако их социально-эмоциональное самочувствие оставляло желать много лучшего — они одиноки, ощущают себя в изоляции, их дразнят, и никакого удовлетворения от пребывания в школе они не испытывают.

На это отвечали, мол, да что вы, на самом деле детям в школе хорошо, просто у финнов не принято в этом признаваться. Вроде как для финского ребенка любить свою школу — стыдно и «некруто». Кто-то делал вывод, что

---

<sup>1</sup> PISA — Programme for International Student Assessment, Международная программа по оценке образовательных достижений учащихся — тест, который проводится раз в три года с целью оценки грамотности учеников и их умения применять свои знания на практике. В тестировании принимают участие ученики в возрасте 15 лет.

сразу за двумя зайцами — успехом и благополучием — угнаться невозможно. Или дело, или потеха — а ведь финны всегда с серьезным выражением лица пробивались сквозь любые препятствия, вплоть до гранитных скал, как бы мучительно это ни было.

Теперь ситуация некоторым образом изменилась — результаты Финляндии в PISA год от года неуклонно снижаются. В свое время успех обеспечили качественное образование учителей, их высокая рабочая мотивация и великолепное умение учитывать личные особенности ученика, индивидуализируя и адаптируя обучение под учащегося. На снижение результатов повлияло, однако, не общее ухудшение системы образования или качества обучения, как то любят утверждать политики, и, к сожалению, не растущее благополучие учеников. Напротив, причиной считают плохое социально-эмоциональное самочувствие детей и подростков, дурное поведение, неуважение к авторитету, изоляцию от коллектива, отчужденность и безразличие к собственному будущему. То есть представление, будто достигнуть одновременно благополучия и успеха невозможно, было, похоже, неверно — или по крайней мере может получиться так, что мы не достигнем ни того ни другого.

«Одиночество — не личный выбор, а следствие структурных изменений в обществе. Например, в 1998 г. наша любимая общеобразовательная школа стала куда более “подотчетной”, и требования к результатам учеников возросли. Значение школы как воспитательной среды уменьшилось, а направленность обучения на результат, напротив, усилилась. Результаты хороших учеников



еще более улучшились. Но сообщество детей и подростков стало само определять правила поведения. Дабы понять, что это означает, не обязательно перечитывать голдинговского “Повелителя мух”. Поддержка состязательности — вызов равноправию, нормам общности и чувству справедливости. Атмосферу общности вокруг школы необходимо укреплять, потому что общественная поддержка школы уже потеряна. Школьный коллектив управляется инструментами контроля».

К счастью, факт плохого самочувствия школьников не остался без внимания. В последние годы в закон о школьном образовании и сопутствующие постановления, в основы программы школьного образования, в практику специализированного обучения и другие многочисленные программы и инструкции, касающиеся общеобразовательной школы, были внесены дополнения, связанные с социально-эмоциональным самочувствием учеников. Воспитание не может заключаться только в стремлении к новым знаниям и навыкам, оно должно быть также процессом переживания, когда человек находит общий язык с различным окружением и, что важнее всего, с самим собой. Если человек сам себя не устраивает и не может взаимодействовать с собой, ему крайне сложно взаимодействовать с другими. Разнообразные правила в отношении детей и молодежи все больше учитывают фактор психического здоровья и его разнообразных составляющих. И это здорово.

«В детстве я был довольно одинок. Наверное, как-то очень сильно отличался от сверстников. Я научился

читать в 4 года, и меня интересовали в числе прочего космос, история и всякие научные вопросы, а потом, когда я пошел в школу, я увидел непонятных, шумных и несерьезных товарищей. Я считал их странными, а уж они-то и подавно считали меня чудаком.

Я, возможно, и не хотел дружить ни с кем из них, но всегда надеялся, что могу спокойно думать о своем, стоя в сторонке. Но я надеялся зря, потому что на перемене они окружали меня и начинали дразниться. Я даже и не думал огорчаться отсутствию приятелей, расстраивало только то, что от меня никак не отстанут.

Поэтому я желаю, чтобы дисциплина и надзор в школе были жестче. Я считал и до сих пор считаю безнадежным делом уговаривать детей добровольно отказываться от звериных инстинктов, которые заставляют их отвергать непохожих на себя, — у детей еще не настолько развиты эмпатия и контроль поведения, как у взрослых людей, например, в трудовом коллективе. Поэтому я считаю, что раз уж детей приходится объединять в школе в большие группы, то возможности изолировать человека из-за того, что он чем-то выделяется, быть не должно».

Параграф 31 «Постановления об общем школьном образовании» дает определение системе попечительства в отношении учеников<sup>1</sup>, использование которой является

---

<sup>1</sup> Система попечительства в отношении учеников (фин. — *oppilashuolto*) — набор мероприятий и услуг для всесторонней поддержки школьника в учебе и вопросах, связанных со здоровьем и социальным благополучием. На практике эту работу координирует попечительский совет, который

законным правом каждого учащегося в любой учебный день. Система попечительства — это «мероприятия, направленные на поддержку качественного обучения, хорошего психического и физического здоровья и социального благополучия, а также роста способствующих этому предпосылок». Отлично.

Обновленный «Закон о системе попечительства в отношении учеников», вступивший в силу в августе 2014 г., еще более жестко определяет роль школы в поддержке благополучия ученика, внимании к нему и раннем вмешательстве. Цели закона являются следующими:

- 1) способствовать процессу обучения, сохранению здоровья и благополучия ученика, его социальной активности и профилактике проблем;
- 2) способствовать благополучию, поддержанию здоровой и безопасной обстановки в учебных коллективах и педагогической среде, беспрепятственному доступу, коллективной деятельности и сотрудничеству между семьей учащегося и его учебным заведением;
- 3) обеспечивать раннюю поддержку тем, кто в ней нуждается;
- 4) обеспечивать равноправный доступ учащихся к попечительским услугам и высокое качество данных услуг;
- 5) укреплять реализацию и координацию попечительских услуг как системы мероприятий и формы межпрофессионального сотрудничества.

---

состоит из работающих в школе профессионалов разного профиля. Обычно туда входят директор школы, школьная медсестра, школьный психолог и школьный куратор (социальный работник).

Несколько лет назад по просьбе Министерства образования Финляндии мы составили отчет о том, как люди, ответственные за принятие политических решений, организаторы обучения, директора, преподаватели, родители и сами ученики видят ситуацию со школьным образованием и мероприятия, необходимые для его усовершенствования.

Один из самых существенных вопросов состоял в том, как развивать школьное образование, чтобы оно успешнее решало те задачи, что ставит перед детьми и подростками день сегодняшний.

Мало кто из опрошенных высказался в пользу увеличения объема учебных материалов, количества информации или же поддержки соревновательного духа. Никто не считал важным, чтобы наши дети и подростки получали больше знаний об исторических трудах и событиях, главных вопросах вселенной (если, конечно, одиночество, чувство подавленности и постоянное плохое самочувствие не относятся к таковым) и ранних этапах эволюции. Против всяких ожиданий респонденты были убеждены, что следует уделять больше внимания благополучию учеников, их житейским навыкам, социальным связям, умению общаться и другим подобным «несерьезным» вещам. Ниже я приведу в качестве примера несколько цитат, описывающих те знания и навыки, которые, по мнению различных респондентов, окажутся необходимы школьникам в будущем.

- **Организаторы образовательного процесса** (например, руководители муниципальных комитетов школьного образования и просвещения): «Навыки

- расширения контактов и социальные навыки в целом».
- **Директора школ:** «Широкий спектр навыков общения; навыки восприятия различий должны быть включены в учебную программу на всех уровнях». «Широкая образованность. Повседневное взаимодействие и акцент на работу в группе».
  - **Преподаватели:** «Необходимо придавать большое значение житейским навыкам. Все родители и все учителя, конечно же, понимают, что нужно освоить цифры, буквы и навыки письма, но следует зафиксировать, что уверенность в себе у ребенка нужно поддерживать при каждом удобном случае. Ежедневно — позитивные, ободряющие отзывы; помимо самостоятельности — умение договариваться, навыки отношений с людьми, навыки разрешения противоречий, умение противостоять тем, кто дразнит, и прекращать это, упорство... Вот что должно быть в программе обучения, чтобы мы, учителя, не забывали, что здесь самое главное!»
  - **Родители:** «Нужно больше учить детей принимать во внимание других людей и иным социальным навыкам. Преподавание предметов наверняка ведется качественно, но, как мне кажется, нужно больше думать о том, что в школе учат для того, чтобы легче было идти по жизни». «Чтобы учили не предметам, а учеников».

Последнее процитированное мною родительское высказывание — мое любимое: «Чтобы учили не предметам, а учеников». Чтобы не учили математику (которая

как наука за тысячи лет и так основательно продвинулась вперед), а обучали бы того маленького школьника, который математику не знает и который в данный конкретный момент, возможно, еще не способен на ней сосредоточиться — или ему вообще все равно, что это за теорема Пифагора и для чего она пригодится ему в будущем, если у него в голове крутятся те гадости, которые он услышал о себе на перемене. Если ребенок чувствует, что он хуже, чем другие, меньше достоин уважения, меньше значит, гаже и противнее, чем любой другой, потому что никто и никогда не хочет поболтать с ним по-дружески или даже взглянуть на него без усмешки. Одной только теоремы Пифагора (точно так же как и — согласно расхожему примеру — семени) недостаточно: нужно еще, чтобы ученик имел возможность ее воспринять. (Нельзя сажать семя в мерзлую землю, скажет внутренний голос.) Большинство из нас наверняка помнит, что  $a^2 = b^2 + c^2$ . Но я готова поверить, что многие не забыли, каково это, когда неправильно отвечаешь на уроке и учитель поджимает губы, качает головой, а класс начинает ржать. Отвратительное ощущение.

«Одиночество меня пугает, потому что оно напоминает мне о детстве, когда я от него чуть не умер. В младшей школе я вечно был один, никто не хотел со мной дружить, потому что я был не такой, как все. На каждой перемене я мялся возле колонны, пока другие дети играли вместе, и в горле у меня был комок. Меня начали дразнить. Обзывались, толкали, шаррили в моих вещах. Я всегда был один: сидел дома за компом или гулял в лесу. В итоге у меня началась

депрессия, я перестал есть и был готов покончить с собой».

Таким образом, благополучие детей поддерживается на уровне системы и инструкций, то есть все вроде бы должно быть хорошо. Дети и подростки получают помощь сразу, и ее оказывают до тех пор, пока школьник не начинает справляться самостоятельно. Не правда ли? В реальности ответ, разумеется, «нет». У нас далеко не все в порядке, слишком много детей и подростков чувствуют себя плохо, помощи подчас не добиться, даже если попросишь, и каждый раз, когда сокращают бюджет, больше всего экономят на детях и подростках.

## Одиночество и другие беды

«Сейчас я объясню, что это такое — чувство одиночества. Очень угнетающее, хуже самой серьезной психической болезни. Нет ни одного человека, который бы о тебе думал, который хотел бы делить с тобой радости и беды. Все надо держать в себе, хотя хочется столько всего сказать, да только нет никого, кто хотел бы выслушать, поддержать и понять. Одиночество ужасно подавляет, потому подавляет, что ты смотришь вокруг и замечаешь, как весело всем остальным. Иногда, когда я ложусь спать, у меня от одиночества начинается сильное сердцебиение и возникает чувство, будто у меня крыша едет, потому что завтра опять будет новый день и не будет ни одного друга, с которым можно было бы заняться чем-то увлекательным или поболтать обо всем на свете.

Жизнь в одиночестве — невыносимая пытка, вранье родителям, надо делать вид, что все зашибись, и я чем только не занимался, и каких только впечатлений я не набрался. А в итоге никаких таких впечатлений у меня уже давно не было. Настроение такое, как будто я уже умер».



Американский профессор нейропсихологии Джон Качоппо, десятилетиями изучавший различные формы и контексты одиночества, доказал, что загрязнение воздуха увеличивает риск преждевременной смерти на 5%, лишний вес — на 20%, а одиночество — на 40%. Это его утверждение было подтверждено многими исследованиями. Однако прежде, чем мы будем обсуждать эти и другие, возможно, более суровые последствия одиночества, давайте обратимся к открытиям финских ученых, сделанным в ходе изучения негативного воздействия одиночества на детей и подростков. Я имею в виду главным образом пять исследовательских проектов Университета Турку, в которых принимала участие и я. Первое исследование — «Социальные связи детей младшего возраста» — проводилось на кафедре педагогики под руководством профессора Каарины Лайне в 1999 г. Оно изучало детей дошкольного возраста, которых отвергали, дразнили или которые сами держались в стороне, задирались и испытывали одиночество. Такое исследование проводилось впервые, хотя происходящее с ними, увы, никак нельзя назвать незначительным или второстепенным явлением. Осенью следующего года в Центре педагогических исследований стартовал проект профессора Марьи Ваураc «В поисках смысла» — масштабное пролонгированное исследование с элементами коррекционного вмешательства, одним из направлений которого наряду с обучением, мотивацией, подготовкой семейных работников и др. были социальные связи и одиночество дошкольников. Позже данные по одиночеству дошкольников были получены благодаря проекту профессора М. Ваураc SOLE — Social in Learning, мониторинговому

исследованию, запущенному в 2007 г., а также исследованию профессора Арьи Вирра «Активный и безопасный учебный день», которое в 2008-м начал Центр педагогического образования. В ходе первой из упомянутых работ мы проводили сравнение ситуаций в Финляндии и в Греции, во втором — в Таллине и в Турку. К изучению одиночества старшеклассников мы приступили силами многих кафедр в 2006 г., когда под руководством профессора Пяйви Ниemi начался проект «Социально-эмоциональное благополучие и обучение в старших классах». Без слов ясно, как я благодарна за возможность сотрудничать с этими исследовательскими группами.

Ниже я приведу список симптомов, которые были выявлены за предыдущие 16 лет у дошкольников, младших и старших школьников и связаны с влиянием одиночества на их учебу, социально-эмоциональное благополучие, а также психическое и физическое здоровье.

**У детей дошкольного возраста одиночество сопровождалось:**

- меньшей уверенностью в себе;
- различными страхами и угнетенными состояниями;
- травлей со стороны других детей, собственными попытками дразнить других, нежеланием других принять их в компанию, самоизоляции.

**У младших школьников одиночеству сопутствовали:**

- более сильная склонность избегать выполнения заданий и оберегать себя от возможной неудачи;
- сложности в освоении чтения, письма, математики;

- более сильная, чем у других детей, угнетенность в социальном плане;
- более частое, чем у других, ощущение дискомфорта и непричастности;
- более продолжительные периоды, которые они проводили за телевизором, компьютером, видеоиграми;
- более слабые навыки групповой работы, больше беспокойного поведения и импульсивности, чем у других детей, — как по мнению самого ребенка, так и по мнению учителей, одноклассников и родителей;
- бóльшая вероятность стать жертвой травли или быть отвергнутым.

**У старших школьников следствием одиночества стали:**

- сильная угнетенность в социальном плане, социофобия;
- депрессия и саморазрушительные мысли;
- быстрое переутомление от учебной нагрузки;
- ухудшение здоровья;
- меньшее количество увлечений;
- прием «на пробу» наркотических веществ.

**Маленькие одинокие дошкольники.** Раньше я уже описала многие разновидности и проявления одиночества. Один человек может чувствовать себя одиноко в компании, и этого, возможно, никто даже не заметит. Другой может нуждаться в чем-то, чего не могут дать существующие дружеские отношения. Третий устает от того сообщества, к которому принадлежит, и теряет ощущение связи с ним. Одиночество — одно из самых сложных

понятий в психологии педагогики, и именно таким оно предстает в повседневной жизни молодежи и взрослых людей. Однако у маленьких детей одиночество проявляется куда более непосредственно и явно. Если ты один, ты обычно одинок, если только ты не тот самый ребенок, которому по определенной причине более комфортно в одиночестве, чем в совместных играх. Но если вокруг есть друзья и ребенок принят в компанию, одиночества он не ощущает.

Почти половина одиноких дошкольников сталкивалась с проблемами в общении с другими детьми. Одиноким дети не решались помочь товарищу, когда тот нуждался в поддержке, не знали, как им попроситься в игру, не были уверены, что их туда примут, а когда их дразнили, прибегали к насилию. В ситуации ссоры примерно треть одиноких детей прибегала к насилию, треть тем или иным способом мирилась, а остальные либо уходили, либо не обращали на произошедшее внимания, либо жаловались взрослым. Ниже приведены два ответа дошкольников на вопрос о том, что они делают в случае ссоры.

«Ну я показываю, что не надо дразниться. Я кусаюсь, потому что если ударить, то это больнее, чем кусаться. Я дома проверила на себе, и когда ударила, то было больнее» (девочка, 5 лет).

«Я тогда так злюсь, что я валяю его на землю. Я когда довожу кого-то до слез, ну вот если он на меня накинется, тогда мне не так больно» (мальчик, 6 лет).

Чаще всего маленькие дети испытывают одиночество потому, что их по той или иной причине не берут

в компанию. В этом случае с одиночеством связано отвержение, то есть нежелание других детей принимать ребенка в свой круг. Отторгнутым является ребенок, которого, как он ни пытайся, не принимают в компанию, которому нет места в песочнице или от которого отворачиваются, говоря: «Нет, с нами нельзя». Ребенок может стать отринутым, поскольку непохож на других, или его социальные навыки развиты слабее, что выражается в более агрессивном и непредсказуемом поведении, или только потому, что у кого-то в группе самые красивые волосы, а другие до такой степени завидуют, что хотят отомстить, исключив ребенка из своего сообщества. Девочки — настоящие мастерицы в этом деле, а мальчики чаще всего отвергают потому, что ребенок хуже других умеет гонять мяч.

Если извне ребенка никто не отвергает, а он сам делает добровольный выбор и остается в стороне, речь идет о самоустранении (самоизоляции). Поведение, ведущее к самоустранению, может развиваться вследствие повторяющегося отвержения. Самоустранение может быть и следствием того, что ребенок недостаточно уверен в себе, не знает, как присоединиться к игре, или просто боится действовать в группе. Часть самоустраняющихся — робкие, молчаливые, боязливые, стеснительные, подавленные дети, которым грустно из-за одиночества; часть, напротив, с большим удовольствием играют в одиночестве, например, с головоломками, конструкторами, куклами Барби, или выполняют задания, которые дают в подготовительной школе.

Таким образом, в нашем исследовании одиночество дошкольников было связано и с опытом отверженности,

и с самоустранением. Примерно половина одиноких детей имела опыт отвержения или самоустранения, остальные испытали и то и другое. Одиночество также было связано с травлей — причем как у тех, кто дразнил, так и у тех, кого дразнили. Именно те одинокие дети, которых отторгали из-за их асоциального, главным образом агрессивного поведения, были, по мнению других детей, теми, кто дразнился. Возможно, речь, в конце концов, об одном и том же явлении — дети становились одинокими, потому что их отвергали, а отвергали их, потому что они дразнились и плохо себя вели. А дразнились и плохо себя вели они, возможно, потому, что до этого их самих дразнили или обращались с ними каким-то иным неподобающим образом и травля была для них способом избавиться от собственного плохого настроения или хотя бы как-то его поднять, одновременно избегая риска снова стать жертвой. То, что проблемы образуют связку, не делает их менее значимыми, и нет ничего странного в том, что попавшему в подобную ситуацию ребенку страшно, что он угнетен и его уверенность в себе на нуле.

**Одинокие младшие школьники.** У младших школьников одиночество часто связано с учебой, когнитивными навыками, настроем, а также с ощущением непричастности, угнетенности и недостаточной безопасности. Учителя воспринимают одиноких младших школьников как менее способных к совместной работе и эмпатии, более импульсивных и менее дисциплинированных детей, которые стараются избегать новых заданий или воспринимают их более настороженно. Кроме того, одинокие

дети хуже читают, понимают прочитанное и считают. При этом остается неизвестным, являются ли негативное отношение к учебе и слабые академические навыки следствием одиночества или наоборот. Возможно, ребенок, ощущающий себя одиноким, «закुकливается» в своем плохом настроении и подавленности, избегает выполнения заданий, прекращает всякие попытки из страха потерпеть неудачу и из-за своей замкнутости остается вне сферы внимания учителей и без возможной поддержки. Может быть и так, что дети, которым понимание вербальных конструкций и связей между различными факторами дается труднее, чем другим, являются одновременно и теми, для кого общение оказывается более сложной задачей и которые из-за этого становятся одинокими. И как всегда, нам следует помнить, что статистические вероятности не позволяют делать заключения о том, что у всех одиноких детей возникают проблемы с учебой или что все неуспевающие дети являются одинокими, — но что при большой выборке у значительной части детей присутствуют как одиночество, так и трудности с учебой.

«Из-за одиночества я хотел быть один, и никому об этом не говорил. Такое ощущение, что вокруг все рушилось. Школа была мне до фонаря, только сестра замечала, видела, что я не в порядке. Но четвероклассница же не может толком помочь. Дома я на всех орал, в школе от всех шарахался. Я перестал ходить в школе в столовую и спал все дни напролет. Никого и ничего не воспринимал. Уверенность в себе у меня была... Да у меня вообще ее не было».

В каком бы направлении это состояние ни развивалось, на него стоило бы обратить внимание в классе. Задача учителя — помогать ребенку в учебе, ведь, усваивая новое, ребенок приобретает уверенность в себе, благодаря положительной оценке у него растет самоуважение и он будет смелее в общении с другими детьми. Способствуя росту уверенности ребенка в себе, мы одновременно развиваем в нем умение и желание влиться в компанию, научиться взаимодействовать и принимать во внимание других детей. В компании есть возможность научиться эмпатии, эмоциональному самоконтролю и позитивному восприятию других ее членов. И кто бы не обрадовался и не ощутил вкус успеха, когда вместо одиночества возникает чувство общности...

**«Цифровые аборигены», гаджеты и френды.** Существенным показателем отличия одиноких младших школьников от тех, кто одиночества не испытывает, является количество часов, проведенных у экрана. Чем больше времени ребенок проводит по вечерам у телевизора, у компьютера, с планшетом или с другим подобным устройством, тем более глубокое социальное или эмоциональное одиночество, по его собственным словам, он испытывает. По какой-то причине этот факт зачастую вызывает бурные эмоции у будущих педагогов, которые меня слушают. Нынешняя молодежь, видите ли, представляет собой «цифровое поколение»: всю социальную активность можно перенести в сети, взаимодействие там протекает активнее и является более личным, чем при обычном общении, и т. д. Как они считают, мне, 40-летнему исследователю человеческой природы, просто трудно это



понять. Возможно. Быть может, все эти аргументы племени молодого справедливы, и нам, поколению их родителей, пора потихоньку осознать, что будущее наших детей и молодежи — в сети и их социальное взаимодействие в любом случае будет таким, каким мы даже не можем пока себе его представить. Пусть так. Только вот почему те дети, которые говорят, что они дольше других сидят перед монитором, одновременно признаются и в своем более глубоком одиночестве? Всегда можно придумать доводы в защиту длительного нахождения у экрана, однако «заболтать» статистику и ответы детей не получится.

Подобные результаты приведены и в публикациях, посвященных новейшим зарубежным исследованиям: одиночество, социальная подавленность и депрессия прямо или косвенно связаны с сетевой зависимостью через слабую уверенность в себе или низкую самооценку. У одиноких в Facebook меньше друзей, с которыми они знакомы в реальности, одинокие реже участвуют в дискуссиях, а их посты носят более негативную окраску. То есть одинокие чаще рассказывают о плохом настроении, тогда как те, кто одиночеством не страдает, в основном делятся приятными новостями, комментируют в более оптимистичном ключе и более активны в обсуждениях.

По данным некоторых исследований, Facebook и другие социальные сети уменьшали чувство социального одиночества у тех детей и подростков, которые были настроены на поиск именно сетевых друзей и виртуального круга общения. Напротив, у детей, которые пользовались сетями, потому что из-за слабых социальных навыков не могли удержаться в компании, результаты были

противоположными: все попытки завязать отношения только усиливали чувство отчужденности и ощущение социального одиночества.

«Facebook заставил меня почувствовать, что я существую. Временами так хочется снести его к черту, но тогда я окажусь в полной изоляции, потому что я тогда действительно буду от всего в стороне и не в тренде. От Facebook есть польза, потому что первым узнаешь обо всех мероприятиях и так далее, тут удобно знакомиться, особенно хорошо, когда у тебя во френдах люди с авторитетом.

Хуже всего то, что, как только я открываю Facebook, у меня та-а-ак портится настроение — похоже, то исследование, которое делали некоторое время назад, соответствует действительности. Когда видишь, что у других фотографии лайкают, видишь их жизнь, что они веселятся, у них полно увлечений, то сам от этого страдаешь. Я не завидую, я просто не понимаю, что во мне не так, раз я никому не нужен. Дважды я получил 12 лайков и был на седьмом небе. Как будто кнопка Like для меня — навязчивая идея.

Я не страдаю жадной вниманием, но было бы иногда приятно, если бы мною хоть капельку заинтересовались. Не знаю, наверное, я правда скучный. Я никогда не получал приятных комментариев, только от родственников. У меня только три хороших приятеля, с которыми я редко вижу, они обычно набирают по 60 лайков, и их все время хвалят. И те же люди, которые лайкают записи моих приятелей, никогда не лайкают меня.

Facebook разрушает мою жизнь, он забирает все время. Но без него я не выдержу. Что мне делать? Надо стремиться к тому, чтобы убрать из жизни все, от чего портится настроение».

Должно быть, старая истина — все хорошо в меру — относится и к сетевым компаниям, социальным сетям и интернету. Для детей и подростков, как, впрочем, и для взрослых, просидеть весь вечер перед экраном — явный перебор.

**«Тревожный звонок» в младшей школе.** В нашем исследовании под названием «Социально-эмоциональное благополучие и обучение в старших классах» выявлена четкая связь между сведениями, полученными во время медицинских осмотров у пятиклассников, и одиночеством, депрессией, подавленностью и утомлением учеников старшей школы. Иначе говоря, подростки, которые уже в младших классах признавались школьной медсестре в том, что они мало себя ценят — если ценят вообще, — оказывались в седьмом, восьмом и девятом классе заметно более одиноки, подавлены, подвержены депрессии и утомлены, чем прочие.

Таким образом, можно утверждать, что низкая самооценка в возрасте десяти лет — оглушительно громкий сигнал тревоги, говорящий о том, что через несколько лет этот ребенок будет чувствовать себя крайне скверно и ему потребуется поддержка по меньшей мере на уровне попечительского совета школы. На начальном этапе есть много способов поднять самооценку, не тратя больших средств. Но уже несколько лет спустя справиться

с плохим психическим самочувствием будет куда труднее, а если подросток или молодой человек заболеет и окажется в изоляции, расходы будут исчисляться миллионами евро. Я не понимаю, что сложного в этом математическом расчете, — но вместо того чтобы сохранять численность классов на приемлемом уровне, ее все время увеличивают, школьных психологов переводят из школ в поликлиники, хотя закон о попечительстве над учениками при этом ужесточили, а ставки школьных кураторов и вовсе остаются пустыми. На организации продленного дня экономят уже давно, а число школьных кружков нередко стремится к нулю. И если подумать о том, чем будет заниматься ребенок, который не попадет в сферу этого организованного взрослыми досуга и у которого дома по вечерам никого нет, то, наверное, многие из нас увидят в своем воображении маленькую фигурку, скорчившуюся возле какого-либо устройства с экраном.

**Старшеклассники на пороге независимой жизни.** Чем старше становятся дети, тем больше проблем у тех из них, кто одинок. У проблем, связанных с социализацией и психическим здоровьем, есть три общих неприятных свойства — сначала из одной проблемы образуется целый букет, потом из небольшой проблемы вырастает большая, а временные трудности приобретают хронический характер. Так происходит и с одиночеством. Если сначала это было «просто» одиночество, то в старших классах оно начинает порождать другие беды — страх перед людьми, синдром утомления, депрессию, ранние опыты с наркотическими веществами и различные проявления деструктивного поведения. Помимо того, что

одна проблема разрастается во множество, даже мелкие огорчения превращаются в крупные неприятности, мешающие учебе. В старших классах временное одиночество нередко становится постоянным, как я уже упоминала в главе о хроническом одиночестве. Если вся система дружеских связей сложилась в первом полугодии, для тех, кто остался за ее пределами, ситуация редко когда может измениться.

Помимо страха перед людьми, который нередко принимает клиническую форму социофобии, кроме депрессии, хронической усталости, деструктивных мыслей и доходящего до крайности интереса к психоактивным веществам, у страдающих одиночеством старших школьников ослабленное физическое здоровье, меньшее количество увлечений — как спортивных, так и других, но больше случаев травли и отвержения и весьма спорное умение становиться невидимым, неслышным и отсутствующим для одноклассников и учителей.

Когда кто-то читает вслух список учеников, нередко можно услышать, как один, а то и не один ученик спросит: «А что это за Матти? У нас в классе что, еще и Матти есть?» Можно только догадываться, что чувствует подросток, когда те, кто каждый день сидит с ним рядом, даже не помнят его имени.

«Где-то с год назад, в девятом классе, у меня нашли депрессию, главной причиной которой было одиночество. Я считал себя негодным человеком, с которым никто не хочет даже знакомиться. Все вокруг было серое, у меня даже не было сил быть вежливым, потому что никто на меня не реагировал».

С депрессией, подавленностью, нарушениями сна и другими медицинскими проблемами, возникшими из-за социальных и эмоциональных связей, можно пойти к врачу и получить помощь. Одиночество диагнозом не является, из-за него не получится записаться на прием к врачу, хотя, согласно многим исследованиям, это мощный сигнал того, что, если не наступит скорых изменений, одинокому человеку вскоре понадобится врач для постановки диагноза и назначения лечения либо психического, либо физического заболевания, либо и того и другого. И поскольку социофобия и депрессия являются самыми частыми последствиями одиночества, давайте поговорим о них поподробнее.

### **Страх перед людьми и социофобия**

«Я боялся находиться в людных местах. Я изолировал себя от мира. Я проводил все свободное время за компьютером, чтобы не приходилось думать о том, насколько я в действительности одинок. Я думаю, что во время учебы в гимназии у меня была депрессия, но за помощью я не обращался.

Я часто плакал и в течение двух лет не делал ничего, кроме как посещал обязательные уроки и после них бежал домой к компьютеру».

Различные формы страхов — наиболее часто встречающиеся у детей психические проблемы. Страхов бывает множество — это страх перед теснотой, высотой, темнотой, микробами, публичными выступлениями

и т. д. Самый распространенный — страх перед общением, то есть перед людьми, или, если он развивается в нежелательную сторону, — социофобия, серьезная диагностируемая фобия. В детстве и юности от социофобии и от социального/эмоционального одиночества страдает примерно одинаковое число несовершеннолетних — от 10 до 30%. Эта цифра, разумеется, не означает, что в одном отдельно взятом классе каждый третий ученик боится общаться, — она показывает, что практически каждый третий ребенок на каком-то этапе взросления сталкивается с серьезными проблемами в ситуациях взаимодействия с другими людьми. Тяжелая социофобия наблюдается обычно у 3–5% подростков. Как и в случае многих других ранних психических нарушений, пик социофобии приходится на годы юности, в особенности на период обучения в восьмом классе общеобразовательной школы, когда усугубляются все стрессы, связанные с ростом личной независимости и требованиями социальной среды.

Что чувствует ребенок, который страшится общения? Обычно в этом случае говорят о том, что он боится выходить к доске перед всем классом или первым отвечать на вопрос учителя, ходить на дискотеки или участвовать в других подобных мероприятиях, где человек становится объектом для сравнения и разглядывания и где, допустив оплошность, можно потерять авторитет в глазах сверстников.

К примеру, эксперт по социальным фобиям и главный врач отделения детской психиатрии Клаус Ранта описывает этот страх как состояние, вызванное внутренним противоречием и являющееся в какой-то степени

нормальным. Однако если страх усилится до невыносимости, это может привести к возникновению различных симптомов. Наиболее распространенными являются приступы страха, беспокойство, бессонница, слабая концентрация внимания, панические атаки и более серьезные психиатрические симптомы.

Умеренное волнение является нормальной реакцией. Для хорошего результата даже полезно, когда перед выходом к доске или на сцену концертного зала в руках появляется легкая дрожь, щеки розовеют, дыхание учащается, а сердце колотится так, что его стук отдается в ушах. Может даже возникнуть мысль: «А не отменить ли мне эту затею? Не могу же я опозориться перед всеми, став посмешищем!» — однако если все же решиться, то обычно все получается, отчего повышается настроение и возникает уверенность в том, что и в следующий раз ты добьешься успеха.

Таким образом, волнение является обычным явлением, но страх — эмоция, которая находится на шаг дальше от волнения. Это пугающий шаг — сродни перелезанию с приставной лестницы на скользкую от дождя крышу. Страх мешает действовать. Уже не просто дрожат руки — сердце словно подскакивает к горлу, кровь приливает к щекам, в ногах ощущается слабость. Начинает прихватывать живот, болеть голова, и хочется сбежать отсюда как можно быстрее. Охватывает ощущение, что в любой момент может случиться непоправимое. Незабываемое чувство — и не из приятных.

Подобный страх, в особенности если приступ продолжается достаточно долго, уже наносит вред здоровью. Сильный страх, испытываемый в ситуации общения,