

## Тема номера: «Как помочь подростку справиться с одиночеством?»

«Наше одиночество не в том, что потерялось в пустоте наших сердец, а в том, что выходит из него... Мне кажется, что вы одни в огромном мире, когда смотрю в ваши глаза. Но я прошу вас никогда не забывайте, что самое богатство рождает пустота вашего сердца. Его надо найти, и только там, там все, что вы поймете и прочтете на пути к нему обретет свой смысл. Именно там, где пустота прячет ваше сердце, а душа, душа верна законам жизни, спрятано твое сокровище - ваша любовь».

*Габриэль Гарсиа Маркес.*

*«Сто лет одиночества»*

У одиночества есть опасная грань, переходя за которую человек может погрузиться в себя и впасть в депрессию.

**Есть несколько причин, по которым подростки ощущают себя одинокими:**

- Подростки находятся в стадии активного самопоиска себя, своих желаний и возможностей. При этом, в период гормональной перестройки, у них возникают противоречивые потребности и желания, не понимание себя и других.

- Саморазрушающим мотивом может послужить несчастная безответная любовь или отсутствие любовных отношений. Подростку очень важен опыт постепенного психологического сближения с человеком противоположного пола,

установления с ним доверительных отношений.

- Неполюбовное общение со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения подростка.

- Неполюбовное общение с родителями, завышенные требования родителей к подростку, частая критика, не принятие подростка как самостоятельной личности, неумение выслушать.



**Как помочь детям избежать чувства одиночества?**

- Во главе всех подходов стоит безусловная родительская любовь к детям, принятие всех его индивидуальных особенностей.

- «Родительское требование к себе, родительское уважение к своей семье, родительский контроль над каждым своим шагом - вот первый и самый главный метод воспитания!» (А.С.Макаренко).

- Родителю необходимо не повышать или понижать самооценку подростка, а развивать его объективность по отношению к себе. Чтобы справиться с этим, можно применить **метод контейнирования эмоций**: в момент выплеска чувств, агрессии стараться переводить диалог в конструктивное русло.

Например,

**Подросток:** «Меня никто не любит»

**Родители:** «А как бы ты хотел, чтобы тебя любили? Что значит «тебя никто не любит»? Какие чувства ты бы хотел получать от окружающих?»

Такой доверительный разговор поможет подростку понять, чего он хочет от мира и действительно ли он этого не получает.

- Как можно больше проводите время со своим ребенком, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.

- Откажитесь резких критических замечаний, давления и чувства вины («Имей совесть»).

- Поддерживайте инициативность и малейшие успехи вашего ребенка.

- Создавайте в семейном кругу непринужденные ситуации открытости и поддержки, в которых подросток сам будет испытывать потребность пообщаться с вами («За чашкой чая»).

- Больше разговаривайте по душам со своим ребенком, чтобы у него была возможность выговориться, поделиться наболевшим с вами.

- Используйте в повседневном общении поддерживающие фразы: «Я в тебя верю», «Как здорово, что ты у меня есть», «Ты всегда можешь на меня положиться», «Вместе мы с тобой справимся»

- Если подросток достаточно закрыт и о чувстве одиночества распространяться

не хочет, родителям может быть трудно помочь ему, ведь о помощи как таковой он не просит. В этой ситуации можно **обратиться к психологу или обратиться на федеральную линию телефона доверия для детей и подростков 8-800-2000-122**

Источник:

1. <https://roditeli.maximumtest.ru/text/s/chuvstvo-odinochestva> – Официальный сайт «Родители на MAXIMUM».

