



Как помочь сыну или дочери с подростковым одиночеством

В наш век, век информационных технологий человечество как никогда раньше столкнулось с такой проблемой как одиночество.

Чувство одиночества можно ощущать в любом возрасте. Но именно в отрочестве оно бывает особенно острым.

Еще Лев Толстой называл подростковый возраст «пустыней отрочества». «Пустыня» - так как прежние «детские» представления, ценности уже разрушены, а новые еще не сформировались. Подростку мучительно осознавать, что он уже не ребенок, но еще не взрослый. Чтобы как-то справиться с этим состоянием, подросток начинает путь изнурительных исканий через осмысление своих и чужих поступков, через отстаивание себя и своего мнения.

Чувство одиночества в подростковом возрасте возникает из-за перехода взрослеющего человека на новый уровень самосознания. С одной стороны, оно обогащает внутренний мир, с другой, может привести к серьезным проблемам.

Подросток, столкнувшись с этим чувством, испытывает страх, обиду, ощущает себя оторванным от окружающих. Невозможность понять себя приводит к выводу, что и окружающие не смогут понять его внутренний мир. А значит, не стоит пытаться наладить связи с близкими и друзьями. То есть, **одиночество может быть вредным для психики взрослеющего человека, если оно несет только негативные эмоции.**

Однако одиночество в подростковом возрасте может быть и полезным. Именно в этом возрасте человеку приходится очень часто анализировать свои чувства, учиться справляться с эмоциями. Поэтому, если подросток добровольно уединяется, избегает какое-то время общения, это неплохо. Главное, чтобы такое состояние не затянулось.

В настоящее время число подростков, испытывающих чувство одиночества, значительно растет.

К сожалению, подростковое одиночество сопровождается такими опасными последствиями, как депрессия, алкоголизм, наркомания и попытки суицида.

В такое время подросток чувствует себя беззащитным и неуверенным. Ему кажется, что он отделен от всех невидимой стеной, что его окружает облако непонимания. Сейчас становится все более популярным общение во всемирной глобальной сети, и подростки активно пользуются этой возможностью.

Подростковое одиночество бывает **кратковременным, ситуативным и хроническим.**

В первом случае негативные чувства и эмоции могут появляться изредка, но через какое-то время все налаживается.

Ситуативное одиночество связано с определенными изменениями в жизни. Например, оно может быть вызвано ссорой с другом, переездом в другой город. На этом этапе очень важно получить поддержку со стороны родителей. Ситуативное одиночество нередко перерастает в хроническое, поэтому в данном случае очень важно помочь ребенку преодолеть этот кризис.

Хроническое одиночество очень опасно. Оно грозит появлением депрессивных и даже суицидальных мыслей. Такое состояние требует обязательной коррекции.

Опираясь на психологические исследования можно выделить следующие **причины одиночества в подростковом возрасте:**

✓ **Подростковый возраст** сопровождается тем, что ребенок пытается оценить и понять себя и зачастую смотрит на себя с позиции выбранного идеала или общепринятой нормы. Из-за отсутствия опыта самопознания, дети зачастую не могут сами оценить себя, свой внутренний мир и сомневаются, что кто-то другой тоже сможет это сделать.

✓ **Неполноценное общение со сверстниками**, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка. Часто возникает из-за недостаточных коммуникативных умений, умения слушать и сопереживать другим людям.

✓ **Возрастной кризис идентичности.** Подросток должен найти баланс между обособлением ("Я") и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое "Я" и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми.

✓ **Возрастной кризис самооценки.** Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой. И считают, что и другие также видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.

✓ **Завышенные требования** к другим людям, которые не достойны общения с подростком, слишком низко развиты, бедны и т.п.

✓ **Неправильные представления о дружбе, любви, взаимоотношениях** между людьми.

✓ **Внешние социальные факторы:** смена места жительства, потеря друга, отсутствие круга знакомств (подросток не посещает кружки и секции, у него нет увлечений).

✓ **Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями**, завышенные требования родителей к ребенку, частая критика, непринятие ребенка как самостоятельной личности. Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других, в то, что его хоть кто-то может понять и полюбить.

✓ **Гиперопека.** Воспитание ребенка как кумира семьи может породить те же проблемы с общением: повышенные требования к окружающим, низкий контроль собственного поведения, завышенная самооценка, отсутствие критики по отношению к себе.

✓ **Плохой пример семьи.** Если в семье не все ладится, родители постоянно ругаются, это может привести к тому, что у ребенка возникнет неправильное представление об общении. Он будет избегать дружбы со сверстниками из-за уверенности в том, что такое близкое общение все равно ни к чему хорошему не приведет.

Что же делать родителям подростков для того, чтобы их подрастающие дети не чувствовали себя одинокими?

Общего рецепта нет, но **помочь могут доверительные отношения, общение, совместное времяпрепровождение.** Для начала стоит взять за правило прислушиваться к своему сыну или дочери, наблюдать за всеми изменениями, которые могут с ними происходить.

❖ Если подросток сам хочет о чем-то спросить или поделиться своими переживаниями, ни в коем случае нельзя отмахиваться от него, даже в случае сильной занятости, потому что подросток, получивший отказ, в большинстве случаев больше не захочет поднимать начатую тему, считая, что родителям нет до него дела.

❖ Важно внимательно выслушать подростка и постараться ему помочь. Даже если ситуация, которая его волнует, кажется смешной или пустяковой, нельзя говорить об этом подростку, иначе он может замкнуться в себе, поэтому важно показать, что вы его понимаете и искренне хотите помочь. Именно в подростковом возрасте ребенку особенно нужна родительская поддержка и понимание, и об этом нельзя забывать.

❖ Нельзя подавлять волю подростка и давать ему понять, что его мнение ничего не значит.

❖ Не нужно требовать от подростка слишком многого. Нередко причиной появления подобного рода проблем в семье становится желание родителей видеть своих сыновей и дочерей самыми лучшими, успешными.

❖ Давить на подростка или, тем более, запугивать его, категорически запрещено.

❖ Не действуйте сгоряча. Каждое решение должно быть обдуманным.

❖ Ни в коем случае нельзя оскорблять подростка, разговаривать с ним на очень повышенных тонах и, тем более, применять физическое насилие. Все это лишь приводит к тому, что пропасть между подростком и взрослым становится все шире и шире. Подросток начинает все острее чувствовать свою обособленность.

❖ Если чувство одиночества возникает от недостаточной загруженности, следует подумать о том, как организовать досуг сына или дочери. Возможно, следует записать его в какой-то кружок. Это поможет найти новых друзей, завести новые знакомства, а также позволит неплохо проводить свободное от учебы время.

Подростковое одиночество — достаточно распространенное явление, которое вряд ли обходит стороной подростков. Взрослым важно понимать причины возникшего одиночества и отчуждения подростка, чтобы вовремя успеть помочь ему, увидеть другие зарождающиеся проблемы.

Если вы понимаете, что вам или вашему ребенку нужна психологическая помощь, то приходите на консультацию. Прием ведется с понедельника по пятницу с 8.00 до 15.00 в 3 корпусе (ул. Свободы, 197).

В заключение хочется сказать, что именно из тех детей, которые не могли найти большое количество друзей, которых не понимали сверстники, зачастую вырастают выдающиеся своими талантами личности, способные к нестандартному, “креативному” мышлению, добивающиеся в жизни больших успехов.

С наилучшими пожеланиями,

педагог-психолог

Лукьянова Ю.Н.