Советы подросткам «Как справиться с одиночеством»

|  |
| --- |
| Каждый подросток хоть раз, но задумывался о том, что он, по неизвестным ему причинам, является одиноким человеком в жизни, и никому он не нужен, и жизнь абсолютна скучна! Как справиться с одиночеством? Попробуем разобраться.  Психиатр и философ Ролло Мэй пишет: «Одиночество необходимо изначально, чтобы быть самим собой...» Так считают многие.  Но разве это хорошо, когда подросток, которому открывается мир со всех его красочных сторон, уходит в затворничество? Конечно, нет! Подростки должны дружить, общаться, строить отношения в обществе!  **Три шага из одиночества**  ШАГ ПЕРВЫЙ. Честно признаться самому себе, что Вы устали от своего одиночества.  Чувства обмануть нельзя. И если Вы ощущаете, что одиночество для Вас — трагедия, надо себе в этом признаться. Это шаг трудный, но необходимый.  ШАГ ВТОРОЙ. Осознать, что Вы готовы поменять одиночество в пустыне на одиночество в толпе.  Нужно хорошо понимать: выйдя из затворничества, Вы не попадёте в сказку — в некую распрекрасную, яркую жизнь, полную друзей и общения. Отнюдь, Вы попадёте из одного одиночества в другое.  ШАГ ТРЕТИЙ. Выйти из дома и пойти к людям.  Если Вы — одинокий человек, значит, у Вас есть один серьёзный и необходимый всем навык: Вы умеете разговаривать сами с собой! Если вы умеете разговаривать с собой, значит, вы без труда можете начать общение с другими людьми.  Есть ещё один важный момент. В народе говорят: как человек себя воспринимает, таким и видят его окружающие. Если человек считает себя одиноким, -  он таким и будет по жизни. Странно, но это происходит в реальности!  *Но ведь выход всегда есть, было бы желание!*  *Для того чтобы не быть одиноким, не нужно ждать, что кто-то к вам придёт или позвонит, или скажет доброе слово. Требуется действие от вас. Подарите своё время, внимание и тепло тем, кто рядом с вами, и вы увидите, как ситуация начнёт меняться в лучшую сторону.* |