Консультация младшего подростка «Как справляться с чувством одиночества».

С чувством одиночества знаком каждый. Иногда оно накрывает человека, и он не в состоянии его побороть. Но что это на самом деле? Почему возникают и как справиться с такими негативными чувствами, как одиночество?

Что такое одиночество. Одиночеством называют ощущения человека, который страдает от нехватки общения, и находится в изоляции от других. Этому чувству подвержены все возраста. Например, девушка 20 лет может чувствовать себя одиноко из-за того, что не может найти свою половинку.

Недостаток общения способствует развитию социальной фобии, депрессии, чувству моральной опустошенности, страха и тревоги.

Существует несколько разновидностей этого состояния, которые разделены на 3 основные категории.

По механизму восприятия.

• Диффузное. В этом случае происходит потеря собственного «я». Личность полностью сливается с миром и социумом, растворяясь в нём. При этом зачастую человек даже не в состоянии понять, что у него есть такая проблема.

• Управляемое. Считается нормальной разновидностью состояния. Человек не отказывается от общения с другими, но полностью поддерживает свою уникальность.

• Диссоциированное. Для этого состояния характерны процессы отчуждения от общества. Может проявляться резким изменением отношения к людям или каким-либо процессам.

• Отчуждающее. В этом состоянии личность полностью отстраняется от социума, а также от его ценностей и норм. При этом человек способен осознавать свою проблему.

По типу личности.

Основывается на субъективном состоянии личности:

• Пассивно и устойчиво одинокие. Грусть и тоска становятся постоянными спутниками. Люди в полной мере осознают свою проблему, но не предпринимают никаких попыток исправить ситуацию. При этом они готовы не только мириться с одиночеством, но и скрывать его от окружающих, делая вид, что всё нормально.

• Безнадёжно одинокие. К этому типу относятся люди, у которых нет семьи, друзей и даже обычных знакомых, с кем можно было бы время от времени пообщаться. Они постоянно находятся в печали, ощущают пустоту внутри, и страдают от чувства ненужности. При этом они склонны винить в этом окружающих.

• Периодически одинокие. К этому типу относятся те, у кого довольно широкий круг друзей и знакомых, но, если непродолжительное время будут отсутствовать тесные отношения, они начинают ощущать себя никчёмными и ненужными.

Когда нам плохо, важно проявить заботу о себе. На деле мы часто забываем об этом из-за более насущных проблем. В результате недосыпаем, плохо питаемся, не занимаемся спортом, перегружаем себя. Пора «перезагрузиться» и восстановить утраченный баланс, ощутить себя лучше физически.

Перезагрузка: упражнение «Нарисуйте свое одиночество»

Инструкция:Возьмите лист бумаги и цветные карандаши. Левой рукой, выбирая карандаш того цвета, который вам нравится, начинайте рисовать произвольные линии. Старайтесь не задумываться, а рисовать спонтанно, освобождая руку от влияния своих мыслей и подчиняясь только внутреннему желанию. Если через какое-то время вам захочется взять карандаш другого цвета, сделайте это. Каждый раз выбирайте цвет карандашей и направленность рисунка в соответствии со своим желанием. Ваш свободный рисунок, состоящий из различных цветных линий, должен постепенно заполнить все пространство листа. Не должно оставаться никаких свободных мест.

После того как рисунок будет закончен, посмотрите на него. Карандаши каких цветов вы предпочли? Не удивляйтесь тому, что, кроме темных цветов, вы выбирали также светлые и, возможно, даже яркие.

Это свидетельствует о том, что в действительности свое настроение мы оцениваем более негативно, чем на самом деле. Спонтанный рисунок левой рукой отражает наше внутреннее состояние близко к тому, каково оно на самом деле (на рисунок 15 минут).

Вопросы для обсуждения в общем кругу:

1. Что для вас одиночество?

2. Что вы испытываете, когда совсем одиноки?

3. Что помогает вам преодолеть это чувство?

**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.

Общие рекомендации по преодолению чувства одиночества в юношеском возрасте:

* Отвлечение при помощи умственной деятельности (просмотр ТВ, книги, прослушивание музыки).
* Занятие напряженной работой, чтобы преуспеть в какой-либо деятельности.
* Выполнение домашних дел.
* Занятие спортом, творчеством и т.п. с целью избавления от негативных эмоций.
* Шопинг с целью изменения собственного имиджа.
* Поиск новых способов знакомства (дискотека, вечеринки, различные клубы, интернет).
* Анализ причин своего одиночества.
* Прогулка на свежем воздухе, выезд на природу.
* Обращение к психологу или психотерапевту для разрешения проблем.

Тимофеева Е. М., педагог-психолог