

Чувство одиночества в подростковом возрасте



Подростковый возраст часто сопровождается чувством одиночества. Это может быть вызвано различными причинами, включая изменения в социальной и эмоциональной сферах, а также внешними факторами.

Одной из причин одиночества подростков является изменение отношений с друзьями. В этот период многие подростки начинают активно искать себя, свое место в окружающем мире. Подросток еще плохо знает себя, его самооценка нестабильна: от ощущения

собственного величия до мыслей о никчемности. Подросткам сложно понять себя, поэтому возникают сомнения, действительно ли рядом настоящие друзья. Это может привести к тому, что они ощущают себя оторванными от своих сверстников, что вызывает чувство одиночества. Также, влияние современных технологий и социальных сетей может стать причиной подросткового одиночества. Виртуальное общение создает иллюзию социальной активности, но на самом деле приводит к изоляции в реальной жизни. Наконец, семейные проблемы (развод родителей или конфликты в семье) могут вызвать чувство одиночества у подростков.

Дети, переживающие данное чувство, ведут себя по-разному. Одни стараются изолировать себя от общества, проводят много времени в своей комнате, избегая общения с другими людьми, с семьей, чувствуют себя непонятыми и отвергнутыми. Другие, наоборот, стремятся к постоянному общению, чтобы «заглушить» в себе неприятные переживания. Некоторые могут проявлять раздражение и агрессию, используют саморазрушительные способы поведения, например, употребление алкоголя или запрещенных веществ.

Важно помнить, что для подростка чувство одиночества — тяжелое переживание, а родительская поддержка и понимание играют важную роль в его преодолении.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь родителям наладить контакт и оказать поддержку:

1. Будьте доступны для разговора. Подростки иногда держат свои чувства при себе из-за страха быть непонятыми. Убедитесь, что ваш ребенок знает,

что он может обсудить свои проблемы с вами, и вы будете его слушать без осуждения. Например, если ситуация, которая его волнует, кажется вам смешной или пустяковой, не стоит говорить ему об этом, иначе он может замкнуться в себе. Важно искренне постараться вникнуть в переживания подростка, внимательно выслушать, сказать, что «я рядом, ты всегда можешь обсудить со мной беспокоящие тебя проблемы, я постараюсь помочь с решением».

2. Учитывая интенсивность эмоций, важно найти подходящее место и время для разговора. При обсуждении полезно будет изучить ситуации, в которых подросток чувствует себя одиноким, спросите у него: «В какие моменты тебе одиноко? Во время каких занятий, ты ощущаешь одиночество особенно остро? Бывает ли такое, что одиноко становится в какое-то определенное время дня?». Эти вопросы, помогут понять, как часто он сталкивается с одиночеством.
3. Определите, возникло данное чувство недавно или уже давно появилось. Можно задать вопросы: «Можешь попробовать отследить, когда ты начал чувствовать себя одиноко? Как ты думаешь, это случилось после какого-то события?».
4. Проявляйте поддержку. Важно показать вашему ребенку, что вы поддерживаете его в любых ситуациях. Подчеркните, что он не одинок и вы всегда готовы помочь с решением проблемы. Например, постарайтесь выслушать варианты подростка, не принимайте за него решение. Помогите ему самостоятельно найти выход из ситуации.
5. Подтолкните к поиску хобби или увлечения, предложите записаться в кружок, секцию, поучаствовать в каком-либо мероприятии.
6. Обратитесь за помощью к специалистам. Если чувство одиночества усиливается и сильно влияет на эмоциональное состояние и жизнь подростка, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Подростки нуждаются во внимании и поддержке родителей, особенно в трудные периоды их жизни. Берегите своих детей и будьте для них опорой!

С наилучшими пожеланиями,

педагог-психолог

Таилова М. М.