

## Если чувствуешь себя одиноким.

«В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле». А. Шопенгауэр

Чувство одиночества в подростковом возрасте является довольно частым явлением. Ослабление прежних дружеских отношений, изменение ценностей и взглядов на жизнь – это нормальное явление в жизни каждого подростка.

Иногда одиночество бывает очень полезным для человека. Необходимо сначала подумать: для чего мне оно дано? За это время можно сделать много интересных дел, которым вы раньше не могли уделить внимание:

- прочитать книгу, о которой много слышали;
- послушать музыку, которая нравится только вам;
- завести домашнее животное или больше внимания уделить общению с семьёй;
- заняться давно заброшенным хобби и т.д.

Быть одиноким – не значит быть плохим! Одиночество – это возможность «услышать» себя, отдохнуть от общения и суеты, набраться сил для новых знакомств и друзей. Иногда бывает так: у человека много знакомых, но ни с кем из них не сформировались близкие и доверительные отношения. Чаще всего причина бывает в самом человеке: акцентирование внимания друга на его недостатках, излишняя требовательность, брюзжание, неумение и нежелание поддерживать дружеские отношения, недоверчивость. Поэтому начинать всегда нужно с себя.

### *Как сохранить дружбу?*

1. Если вы перестаёте быть близкими друзьями, не стремитесь полностью разорвать отношения.

2. Уважайте позицию своего товарища: для одних людей достаточно иметь одного-двух близких людей, для других – необходимо общение с большим количеством ребят. Это обусловлено потребностью в доверительных отношениях, типом темперамента, особенностями характера. Если Ваш друг очень общительный человек – не стоит его «привязывать» к себе. Примите его таким, как он есть, и от этого ваша дружба станет крепче.

3. Ревность в дружбе только портит доверительные отношения.

4. Помните, что каждый человек – это уникальная личность. Не бывает двух одинаковых характеров, каждый человек неповторим.

5. Будьте искренними. Если ваш друг ведёт себя бестактно, вы имеете полное право сделать ему замечание. Если вам не нравятся его поступки и новые интересы, прямо говорите об этом.

6. Заводите новых друзей, с которыми у вас будут общие взгляды на жизнь, интересы, увлечения.

7. «Живое» общение намного лучше виртуального. Это способ обмена эмоциями, информацией. Большую часть информации люди передают друг другу через неречевые каналы связи – мимику, жесты, позы, контакт глаз, тембр голоса, интонацию и др. Эту информацию мы можем получить только по средствам «живого» общения.

Если у Вас всё же не складываются отношения с друзьями, Вы можете обратиться по этому поводу к психологу. Он обязательно Вам поможет!