

*Мир так устроен, если Вы протягиваете руку другим,
рано или поздно ее непременно пожмут. Непременно!*

Психологический справочник школьника

«Что делать, если..?»



Чувство одиночества – это одна из категорий вечных переживаний человека. Почти каждый взрослый человек прошел через это глубокое, сильное чувство, и у каждого человека своя история одиночества.

Что делать, если ты чувствуешь себя одиноким?

Порой, взрослея, дети чувствуют себя одинокими. Чувство одиночества может возникнуть от недостатка доверительного, теплого общения с близкими людьми, от ощущения несправедливости, отсутствия интересов, жизненных целей или просто, когда нет настроения.

У каждого ребенка есть не только потребность в общении, но и, как у любого взрослого, потребность в уединении, когда хочется подумать о себе, о том, что с ним происходит, о своих отношениях с внешним миром.

Не быть одиноким – это желание быть понятым, быть откровенным с человеком, которому можно было бы открыть самого себя. Отсюда стремление к дружбе и желание иметь друга. Каждый человек нуждается в постоянной поддержке и ищет того, кто мог бы стать для него опорой, с кем можно делиться всеми своими секретами. Главная причина этого стремления – желание найти того, кто тебя понимает!

Психологи говорят о разных формах одиночества, например, временное – когда вдруг неожиданно появляется чувства «Я один» и «Мне грустно!». Может быть связано с плохой погодой, с непониманием со стороны близкого человека, с плохим настроением и плохим самочувствием. Эмоциональные состояния одинокого человека: отчаяние, ранимость, беспомощность, жалость к себе, желание все изменить. Он как бы гласит: «Я беспомощен и несчастен, полюбите меня».

У Игоря Талькова есть замечательные слова:

С самим собой наедине

Побывать неплохо, если знаешь,

Что сам себе не помешаешь

Побывать с собой наедине.

Поговорить без суеты,

Поспорить, но без раздраженья,

И перейти без разрешения

В любой момент с собой на ты.

Не думать, как и что сказать

В момент душевного волнения,

И без малейшего стеснения

Поплакаться и похихотать.

А если хочется молчать –

Молчи, коли молчать приятно,

Поскольку некому превратно

Твоё молчание понять.



Что делать?

Поплакаться, поспать, ничего не делать, поесть, посмотреть телевизор, лежать на диване и размышлять, фантазировать. Но такие способы не помогут справиться с одиночеством. Лучше **«активное уединение»**. Начать что-нибудь писать, сходить в кино или театр, послушать музыку и потанцевать, начать делать какую-то работу. Надо не бежать от одиночества, а поразмышлять, что можно сделать, чтобы преодолеть его. Подумать о том, что у вас есть замечательные качества: задушевность, отзывчивость, например. Сказать себе, что одиночество невечное, и что дела пойдут лучше. Научитесь быть уверенным в себе. Сделайте что-нибудь хорошее и полезное для кого-то. «Одиночество существует только в одиночестве. Разделенное одиночество умирает», – справедливо заметил И.Ялом в своей книге «Когда Ницше плакал». Сколько сложностей исчезнет из жизни человека, если он научится улыбаться окружающим его людям. Мир изменится вокруг, если сменить негативные эмоции на радость, удивление, восторг, любовь, искренность, вдохновение. Даже в самой сложной ситуации не надо отчаиваться! Научись замечать вокруг себя яркие краски!

Научитесь находить повод для каждодневного счастья, и для этого не нужны какие-то значительные события. Хорошая погода, красивая музыка, хорошая отметка, разговор с другом, прочитанная книга, интересное кино, кусочек шоколада, любящие тебя родители, понимающий учитель – все это вполне достаточные причины для хорошего настроения. Научитесь ценить то, что у вас есть сегодня, именно сейчас!

Каждый день – это маленькая человеческая жизнь, поэтому старайтесь наполнить его событиями. Попробуй ставить ежедневно перед собой конкретные задачи и добиваться их выполнения. Человек,

достигнувший какой-либо цели, чувствует себя радостным и удовлетворенным.

Окружающий мир удивительно и потрясающе красив.

Вокруг нас происходит масса событий, и плохих, и хороших, старайтесь видеть в каждом событии что-то положительное. Попробуй услышать музыку в шорохе листьев под ногами и тихо морозящем осеннем дожде.

Где бы вы в этот момент не находились, в метро, на улице, дома, в гостях, в одиночестве или в толпе, останавливайтесь на 5–10 минут и замечайте вокруг себя 5 красивых вещей, или созданий, или людей, как пожелаете. *Наконец, если сразу научиться радоваться каждому дню не удалось, не стоит заострять на этом внимание, лучше подумайте: «Да, сегодня это не получилось, но я непременно достигну этого завтра». Вы непременно сможете это сделать, будьте уверены.*



Замечательный способ наполнить жизнь радостью – заняться творчеством: рисованием, музыкой, танцами, катанием на коньках. Главное, что бы дело было тебе интересно. Подбадривай себя. Чаще говори себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше».

Определи свои положительные качества. Включи в этот список достижения, которыми гордишься. Похлопывай себя по плечу! Помни, что идеальных людей не бывает.

Всегда принимай комплименты. Просто отвечай искренним «спасибо». Ищи в других положительные качества. Попробуй говорить что-нибудь приятное всем, с кем встречаешься. Если ищешь хорошее, ты найдешь его! Другие тоже начнут видеть в тебе хорошее, старайся окружать себя хорошими людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и тебя. Думай о своем будущем в положительном ключе.

Одиночество может помочь понять жизнь. Это как бы наша крепость, куда мы приходим (если хотим) после сражений и празднеств. Приходим отдохнуть и поразмышлять над прожитым и пережитым. Важно, чтобы одиночество было не только то, куда Вы можете прийти, но и то, откуда Вы непременно выйдете.

Чтобы полюбить мир и научиться видеть хорошее в мире, каждый новый день начинай с улыбки своему отражению в зеркале, и тогда в этот день обязательно случится что-то хорошее. Уделяй больше времени своим близким, им будет приятно твое внимание и они отблагодарят тебя душевной теплотой. Закрой глаза и вспомни момент, когда ты был счастлив, почему бы не попытаться вернуть это ощущение.

Открой себя для любви и счастья, хорошее непременно постучится к тебе в дверь, стоит только его позвать. Держи голову выше. Шагай прямо – спокойным и твердым шагом.

Прими вызов жизни с ее неоднозначными ситуациями!

Что делать, если тебе кажется, что тебя не понимает твои родители?

Быть родителем – означает заботиться о тебе, защищать тебя и передавать тебе свои знания. Ведь они отвечают за твоё воспитание и должны помочь тебе научиться жить в окружающем мире и общаться с другими людьми.

Быть родителем – означает быть взрослым, ответственным, серьезным и иногда строгим. Тогда особенно трудно родителям говорить с тобой на одном языке. Потому что порой им надо принимать решения о тебе, в чём-то тебя ограничивать, может, даже запрещать.

Быть родителем – непростая задача. Нужно успеть сделать много дел, о многом позаботиться, принять много решений, немного отдохнуть и снова возвращаться к заботам.

Если тебе становится трудно от воспитания родителей, вспомни, что:

- родители и дети на многие вещи смотрят по-разному
- родители не всегда понимают, что с тобой происходит, почему ты себя так ведёшь, и поэтому могут сердиться и расстраиваться из-за твоего поведения
- родители могут уставать от огромного количества забот, и забывать, что такое быть ребёнком и как понимать твой язык
- иногда им нужна твоя помощь в том, чтобы научиться говорить с тобой на твоём языке
- ты можешь просить родителей рассказать, почему они сердятся или ругают тебя, какое твоё поведение их расстроило

– если ты не понимаешь, почему они принимают какое-то решение или что-то запрещают тебе, ты можешь попросить их объяснить, почему

– ты всегда можешь обсудить с родителями любой вопрос или конфликт – два человека всегда могут договориться, если оба этого хотят.

Попробуй понять и простить взрослых. Они не все знают в этой жизни. Взрослые порой так сильно любят своих детей, то готовы оградить ребенка от всех неприятностей. Ребенок воспринимает такую заботу, как ограничение во всем, и отсутствие свободы действий.

Если вы отгородили себя от внешнего мира крепкой стеной и не в состоянии самостоятельно справиться с этим барьером, обратитесь за помощью к психологу.

Любите себя и жизнь!