

ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Одиночество - это важное и неизбежное испытание в жизни человека.

Серьезное знакомство с одиночеством приходится на подростковый возраст. Давайте попробуем разобраться в теме «одиночество подростка», обозначить его причины, увидеть положительные и отрицательные стороны, а также ответить на два главных вопроса: «почему подростки чувствуют себя одинокими» и «нужно ли избавляться от одиночества?»

Когда ты начинаешь чувствовать себя одиноким - это неприятно, но это же и означает, что ты взрослеешь. Тебе открывается новый уровень - самосознание. Человек начинает чувствовать свою обособленность и отдаляется от других людей. У мальчиков это выражается в страхах и агрессивном поведении. У девочек обостряется чувство отчуждения. Эмоции, которые сопровождают эту отдаленность: обида, печаль, грусть.

Оставшись наедине с самим собой, ты можешь осмыслить изменения происходящие с тобой. Для каждого подростка одиночество имеет личностную значимость, а иногда и ценность. Изменения происходят не только внутренние (личностное развитие), но и внешние (физические). Мальчики превращаются в «мужчин», а девочки в «женщин». На фоне такой трансформации у подростка часто формируются комплексы и недовольство своим внешним видом: прыщи, округлости, усы.

Итак, мы добрались до причин, по которым подросток может чувствовать себя одиноким.

Их множество, выделим основные:

- переживание собственной непохожести и уверенность, что другие не поймут твою уникальность;
- сложные отношения в семье;
- трудности в общении со сверстниками;
- «несчастливая любовь»;
- трудные эмоциональные опыты, когда ребенок остается с ними один, взрослых нет рядом или не могут поддержать.

Чем же отличается одиночество подростка от одиночества взрослого? Главное отличие это противоречивость твоих мыслей и действий. Ты уже не ребенок, но еще и не взрослый. Детская безответственность и наивность сменяется возросшей самостоятельностью и готовностью принимать решения, совершать обдуманные поступки и нести за них ответственность. Бесконечная череда смены интересов сменяется значительным расширением сферы деятельности.

Если ты чувствуешь себя не то чтобы одиноким, а скорее уединившимся, то в этом огромная польза, которая характеризуется осознанием своей индивидуальности и уникальности. Уединенность – это выбор человека побыть одному с целью, например, послушать пение птиц в лесу. Уединенность становится ресурсом, который является необходимой составляющей самопознания, самоопределения. Результатом уединения будет возможность оценить себя и свои отношения, определить позицию и выбрать свой путь.

Одиночество может быть опасным для взрослеющего человека и приобрести форму «одиночество отчаяния» - это страдание, отсутствие выбора, цели. Сопровождается оно исключительно отрицательными эмоциями. Оно может быть вынужденное, из-за неприятия себя, неспособности найти свое место. Часто подросток переходит в онлайн формат, т.о. теряет навык общения в реальном мире. Одиночество отчаяния может затянуться и перейти в депрессию, суицид.

Нужно ли избавляться от одиночества? Однозначного ответа, увы, нет. Этот, казалось бы, простой вопрос становится сложным и наполненным смыслом, требующий глубокого погружения в свой

внутренний мир и объективного анализа своего состояния ОДИНОЧЕСТВА. Перевод одиночества в категорию уединения будет лучшим результатом такого погружения. Выдели и назови отрицательные эмоции. Попробуй найти и обозначь положительные аспекты этого состояния, задай цель. Действуй! И не забывай, что вокруг тебя любящие люди: семья, друзья, учителя. Близкие не всегда могут знать о твоих переживаниях, но будь уверен в том, что по первому зову помощи они всегда окажутся рядом и сделают все возможное и невозможное, чтобы помочь тебе справиться с одиночеством, поддержат в трудную минуту.

