|  |  |
| --- | --- |
|  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Шумячский Дом детского творчества"  **консультация**  **«Подростковое одиночество.**  **Причины и последствия»**  составитель: Борисенкова Л.В.  педагог-психолог  2018 г. |

Одиночество свойственно подростковому возрасту, именно в этом возрасте происходит переход на новое самосознание: у ребенка развивается эмоциональная и познавательная сфера, он начинает понимать себя, свою уникальность и свое место в этом мире, происходит обогащение внутреннего мира подростка. В этом — положительное влияние чувства одиночества на подростка, однако иногда одиночество приводит к депрессиям, подростковым суицидам.

Как же педагоги и родители могут помочь подростку справиться с негативными последствиями одиночества и не переступить опасную черту? Как вести себя, если ребенок часто хочет побыть в одиночестве, закрывается в своей комнате или пропадает целыми днями на улице?

Чувство одиночества возникает у ребенка от осознания своей уникальности и обособленности — это нормально, но одиночество может порождать недостаток общения, любви и тепла, отсутствие интересов в мире, связей с людьми. Такие подростки считают, что у них нет в этом мире человека, которому бы они могли доверять, испытывают недостаток общения или недовольны общением со сверстниками. При этом они могут просто замкнуться в себе и, испытывая потребность в общении, избегать его и не предпринимать активных шагов в поиске друзей по интересам.

При этом нужно понимать, что у подростка есть не только потребность в общении, но и, как у любого взрослого, потребность в уединении, когда ребенок хочет подумать о себе, об изменениях, которые с ним происходят, о своих отношениях с внешним миром. Тревожным может быть только преобладание потребности в уединении и размышлении над потребностью в общении.

**Виды подросткового одиночества:**

* кратковременное одиночество
* ситуативное одиночество (вызванное, например, переездом, смертью друга)
* хроническое одиночество (обособление в течение длительного времени; подросток страдает от своего обособления)

***Почему подростки чувствуют себя одинокими? Причины одиночества.***

* Подростковый возраст сопровождается тем, что **ребенок пытается оценить и понять себя** и зачастую смотрит на себя с позиции выбранного идеала или общепринятой нормы. Из-за отсутствия опыта самопознания, дети зачастую не могут сами оценить себя, свой внутренний мир и сомневаются, что кто-то другой тоже сможет это сделать.
* **Неполноценное общение** со сверстниками, непринятие в социальную группу или группу по интересам, отсутствие людей, разделяющих интересы, потребности и увлечения ребенка. Часто возникает из-за недостаточных коммуникативных умений, умения слушать и сопереживать другим людям.
* **Возрастной кризис идентичности.** Ребенок должен найти баланс между обособлением ("Я") и отождествлением (с другими, обществом). Если происходит преобладание отождествления, то ребенок теряет свое "Я" и чувствует свою никчемность; если преобладает обособление, то бывает трудно или невозможно построить отношения с другими людьми.
* **Возрастной кризис самооценки.** Подросткам свойственно постоянно оценивать и анализировать себя, порой предъявляя повышенные требования. Подростки замечают множество своих недостатков, недовольны собой, считают, что и другие также видят эти недостатки, остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.
* **Завышенные требования к другим людям**, которые не достойны общения с подростком, слишком низко развиты, бедны и т.п.
* **Нереалистичные представления о дружбе**, взаимоотношениях между людьми, о любви.
* **Внешние социальные факторы**: смена места жительства, переход в другую школу, потеря друга, отсутствие круга знакомств (ребенок не посещает кружки и секции, у него нет увлечений).
* **Пример семьи**. Если в семье ребенка ненормальные отношения, частые скандалы, физическое насилие и т.п., ребенок заранее убежден, что общение не приведет ни к чему хорошему и намеренно избегает их (особенно с противоположным полом).
* **Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями,** завышенные требования родителей к ребенку, частая критика, не принятие ребенка как самостоятельной личности. Это приводит к тому, что у ребенка формируется заниженная самооценка, он не верит ни в себя, ни в других, в то, что его хоть кто-то может понять и полюбить.
* **Гиперопека.** Воспитание ребенка как кумира семьи может породить те же проблемы с общением: повышенные требования к окружающим, низкий контроль собственного поведения, завышенная самооценка, отсутствие критики по отношению к себе.

**В сложных случаях подросткового одиночества детям нужно оказывать поддержку**: в первую очередь, родителям, родным, во вторую, учителям и педагогам, если они видят, что ребенок не общителен, замкнут.

В учреждениях нужно проводить профилактику одиночества подростков в группах: учить детей общению, эмпатии, самооценке, формировать общие и коллективные интересы, работать над сплочением классного коллектива, проводить тренинги, групповые поездки, акции милосердия и т.п.

Но что же могут сделать родители? Общего рецепта нет, но помочь могут доверительные отношения, общение, совместное времяпрепровождение. Родители могут дать понять ребенку, что он — не один, что они рядом и готовы помочь ему и поддержать. И в то же время — поощрять его самостоятельность, решение проблем, налаживание отношение со сверстниками, находить интересные занятия.

Подростковое одиночество — достаточно распространенное явление, которое вряд ли обходит стороной подростков. Взрослым важно понимать причины возникшего одиночества и отчуждения подростка, чтобы вовремя успеть помочь ему, увидеть другие зарождающиеся проблемы.

