

Подростковое одиночество

*Сафонова Марина Вадимовна, кандидат
психологических наук, доцент КГПУ им. В.П.
Астафьева*

Одиночество – переживание субъективно воспринимаемого как нежелательного, личностно неприятного для человека дефицита общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми.

Одиночество свойственно подростковому возрасту: у подростка развивается эмоциональная и познавательная сфера, он начинает понимать себя, свою уникальность и свое место в этом мире, происходит обогащение внутреннего мира подростка.

Виды подросткового одиночества

- кратковременное одиночество
- ситуативное одиночество (вызванное, например, переездом)
- хроническое одиночество (обособление в течение длительного времени; подросток страдает от своего обособления)
- социальная изоляция (у подростка нет друзей, с ним не общаются сверстники)
- эмоциональная изоляция (у подростка есть круг общения, но не хватает эмоционально близких отношений)

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.

Причины одиночества

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. И считают, что и другие также видят эти недостатки. Подростки остро реагируют на критику и замечания, и это также приводит к уединению и отказу от общения.

Причины одиночества

- **Неполноценное общение** со сверстниками, неприятие 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.
- **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.

Причины одиночества

- **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).

Причины одиночества

- **Пример семьи.** Если в семье ребенка ненормальные отношения, частые скандалы, физическое или эмоциональное 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.

Позитивное значение одиночества

- становление саморегуляции
- стабилизация психофизического состояния
- самопознание и самоопределение
- защита «я» от деструктивных внешних воздействий

Негативные последствия одиночества

- депрессия
- тревога
- снижение самооценки
- нарушения поведения
- проблемы адаптации

Что может сделать сам подросток

- Развивать навыки социальной коммуникации, учиться устанавливать контакты с другими людьми.
- Участвовать в мероприятиях, встречах, организованных школой или местными сообществами.
- Присоединиться к клубу или команде, где можно встретить новых людей.
- Искать возможности для волонтерства, участия в мероприятиях, где можно почувствовать себя полезным.
- Заниматься хобби или увлечениями, которые приносит удовольствие.
- Находить время для регулярных занятий спортом или другой физической активности.
- Обращаться к психологу-консультанту.

Как вести себя родителям

- Вспомните себя в их возрасте.
- Поймите: перемены — это нормально.
- Учтите, что перемены в жизни ребёнка касаются всех.
- Разрешите подростку закрывать дверь в комнату.
- Спрашивайте мнение подростка.
- Разрешите подростку испытывать эмоции.
- Делегируйте подростку часть домашних дел.
- Укрепите привязанность.
- Обсуждайте опасности.
- Установите допустимые границы.
- Балансируйте между теплотой и контролем.

Как могут помочь родители

1. **Общение с ребенком.** Важно не только общаться с ребенком, но и слушать его.
2. **Помощь в социализации.** Помогите ребенку наладить отношения со сверстниками и друзьями.
3. **Гармоничное воспитание.** Поощряйте интересы ребенка, помогайте развивать его таланты, при этом не ограничивая его свободу.
4. **Ограничение времени на гаджеты.**