

Одиночество — это не приговор! Это — этап!



Уметь выдерживать одиночество и получать от него удовольствие, опыт и ресурсы – это то, что делает человека зрелым, сильным и самостоятельным. Это путь, жизненный этап каждого из нас.

В службу Детского телефона доверия 8-800-2000-122 очень часто обращаются подростки, чьи переживания имеют в основе чувство одиночества и отсутствия единомышленников. И дело даже не в том, что нет друзей, внимания близких и родных, проблема в том, что это чувство становится незримым спутником всего подросткового периода, порождает много тревог, переживаний и сомнений в смысле жизни, выборе круга общения, поиске любимых занятий.

Одиночество – состояние, которого многие боятся. Некоторым трудно даже признаться в своем одиночестве. Вместе с тем важно не забывать, что одиночество — это:

— не только результат отсутствия каких-либо важных и гармоничных отношений. Это внутреннее состояние, крайне важное для анализа собственной жизни и внутреннего диалога;

— всего лишь этап в некоторые моменты жизни человека, благодаря которому мы обретаем уверенность и силу характера, становимся на ноги, его можно сравнить с рождением бабочки из кокона. Нам всем иногда нужно побыть в темном и тесном «кочке» наедине с собой, чтобы потом стать красивой бабочкой и «порхать по жизни»;

— естественный и закономерный этап в жизни любого подростка, через который проходят все дети, чтобы стать взрослыми и уверенными в себе.

Но так устроена жизнь, что в какие-то периоды нашей жизни, например, в подростковом возрасте, особенно остро переживается отсутствие рядом единомышленников.

Новогодние праздники и каникулы — это время, когда мы не только радуемся наряженной елке, подаркам, общению с родственниками, свободному времени, но и еще некая пауза в привычном темпе школьных будней, когда мы особенно остро чувствуем свое одиночество, подводим итоги года и задаемся вопросом, все ли нас устраивает в нашей жизни, так ли радостно встречать Новый год, если осталось еще много нерешенных вопросов и потребностей в уходящем году?



Как понять испытываешь ли ты одиночество? Прочитай и подумай, насколько в тебе это откликается и как часто ты сталкивался с этим:

- Тебе часто бывает грустно без причины;
- Тебе хочется спрятаться, отдалиться ото всех и побыть наедине с собой;
- Ты иногда можешь гулять совсем один и для тебя это привычно;
- Иногда тебе хорошо и радостно от того, что ты остаешься один дома;
- Тебе кажется, что иногда тебя будто просто не замечают;
- В последнее время тебя раздражают счастливые люди с насыщенной жизнью, у которых не бывает свободной минуты;
- Тебе бы хотелось, чтобы тебя чаще куда-нибудь звали, звонили, писали;

- В праздники и свободное время ты особенно чувствуешь себя одиноким;
- Даже находясь в компании людей, тебе все равно одиноко и ты часто уходишь раньше времени;
- Ты пишешь стихи, рисуешь что-либо о своем одиночестве;
- Ты искренне радуешься, когда наконец-то наступает возможность побыть одному и сделать паузу в общении с кем-либо;
- Тебе не хватает внимания близких и друзей, тебе кажется, что они мало иницируют общение с тобой;
- Чтобы не чувствовать себя одиноким, ты организуешь свою жизнь таким количеством дел и занятий, чтобы даже не было возможности побыть одному или наедине с собой;
- Тебе кажется будто одинокие люди – это несчастные люди;
- Ты боишься испытывать одиночество и жалость к себе;
- Ты иногда не можешь понять, что ты чувствуешь, когда остаешься один;
- Ты чувствуешь себя неловко в компаниях, где много пар;
- Тебе кажется, что люди обращаются к тебе, когда им только что-то от тебя нужно;
- Ты смотришь грустные фильмы, слушаешь меланхолическую музыку или, наоборот, выбираешь комедии и динамичные композиции;
- Твой выходной день, как правило, ты проводишь дома за компьютером и уроками, домашними делами;
- Часто тебе что-то лень делать, и ты просто устаешь, но тебе кажется, что это на самом деле одиночество;
- Часто, когда у тебя есть свободное время, ты просто не знаешь, чем тебе заняться и с кем пообщаться.

Если ты узнал себя в более, чем 50% вариантов, то, скорее всего, ты ощущаешь себя одиноким и тебе хорошо знакомо это чувство.

Какие плюсы и ресурсы есть в переживании одиночества и нахождении в одиночестве:

- • Одиночество — это чувство, которое дает человеку понимание своей индивидуальности и уникальности, это способ познать себя и увидеть, какой ты и каким можешь и хочешь быть. Это встреча с самим собой!
- • Чем человек взрослее, тем меньше у него свободного времени и возможности уделять внимание самому себе, поэтому свобода и независимость – синонимы одиночества.
- • Это драгоценное время можно посвятить только себе, своим удовольствиям и мечтам.
- • Это возможность начать заниматься любым делом и добиться серьезных результатов и найти новый повод для гордости.

- • Это важная психологическая пауза, возможность переключиться, восстановиться, побыть с собой и своими потребностями, отдохнуть от людей и забот.

- • Потребность быть иногда одному – естественная жизненная необходимость для зрелого человека со своими потребностями и достижениями. Если ты иногда чувствуешь себя одиноким и можешь уходить в философские размышления о своей жизни и судьбе – ты можешь себя поздравить, ты становишься взрослым и серьезным человеком.

Что можно делать, чтобы одиночество стало всего лишь этапом и опытом?

- Чтобы сделать одиночество интересным уроком и ресурсом для своей жизни, попробуй превратить свое одиночество в творческий проект — веди дневник или видеодневник, заведи личный блог;

- Прочитай книги о том, как люди в одиночестве находили самих себя, о том, как одиночество стало причиной великих научных открытий, созданием уникальных произведений;

- Напиши или в электронном виде попробуй ответить с позитивными вариантами развития событий на вопрос, продолжая фразы:

Мое одиночество – это шанс для меня....

Я не буду одинок если...

- Научи других, чему научился сам, например, сними stories на тему «15 плюсов одиночества или как одиночество сделать свободой и радостью» и поделись им в социальных сетях;

- Каждую 1-2 недели узнавай новые интересные факты;

- Начни делать то, о чем давно мечтал;

- Попробуй начать учить новый язык и общаться с ребятами из других стран;

- Читай о людях, которые были одиноки и узнавай их формулу успеха, как они превратили это время в уникальную возможность стать известными и счастливыми людьми;

- Посмотри фильмы о том, как люди, будучи по своему выбору одинокими, использовали это состояние и время для великих свершений;

- Знакомься с новыми людьми, которым интересно то, что интересно тебе. Трудно сразу и быстро найти надежного друга или подруга, но встретить единомышленника, с которым можно обсудить кино, музыку, пойти вместе на спорт, каток, на секцию или общаться в сети, можно без особых проблем;

- Придумай сценарий и сделай социальную рекламу на данную тему;

- Стать волонтером в каком-нибудь проекте, начни помогать тем, кому сложнее, чем тебе и для кого одиночество — это приговор, делай по одному доброму делу в месяц, и ты почувствуешь свою значимость и нужность людям;

- Добавь в свою жизнь юмор и позитив;

- Каждый месяц знакомься с новыми людьми, узнавай все про них и рассказывай о себе, даже если ваши отношения не перерастут в дружбу на веки, ты улучшишь свое умение общаться и почувствуешь себя лучше.

У одиночества много сторон и граней, но специалисты Детского телефона доверия всегда готовы поддержать тебя в твоих чувствах и мыслях, разобраться вместе с тобой, почему тебе одиноко, и как ты сам можешь справиться с этим и стать сильнее. Если ты почувствуешь это состояние как тяжелое и непереносимое, если тебе просто захочется с кем-то поговорить об этом и не оставаться одному, помни:

- **ты не одинок**, пока сам не решил и не выбрал это для себя, пока есть готовность и желание общаться с людьми и просить о помощи и поддержке;

- **ты не одинок**, пока сам можешь быть рядом с теми, кому труднее чем тебе;

- **ты не одинок**, пока можешь найти внутри себя опору и собеседника для разговора «по душам».

А если ты готов поговорить про это с другим человеком, анонимно и бесплатно получить профессиональную помощь и поддержку, просто позвони **8-800-2000-122**.

***Тот, кто всегда рядом с тобой,
Детский телефон доверия.***