

Проблема одиночества подростков в современном мире

(консультация для родителей)

Подростковый возраст является одним из важных этапов в жизни человека, который определяет его дальнейшую судьбу. В данный промежуток времени складываются устойчивые формы поведения и оформляются черты характера. Подростковый возраст — переход из детства во взрослую жизнь. Этот переход сопровождается такими проблемами, как неуверенность в себе, ссоры с родителями, непонимание со стороны окружающих, одиночество.

Из-за чего у подростков возникает чувство одиночества? Причины могут быть как психологическими, так и физическими.

Психологические причины:

- поиск своего места в жизни и обществе, развитие новой концепции «Я»;
- завышенные ожидания от себя или окружающих;
- завышенная или заниженная самооценка;
- напряжённая обстановка в семье, отсутствие доверительных отношений; или, наоборот, гиперопека.

Физические причины:

- вынужденный и неожиданный переезд в другой город;
- резкие изменения в семье — например, развод родителей или потеря близкого человека.

Несмотря на то, что человек находится в обществе и взаимодействует с людьми, он может чувствовать себя одиноким. Одиночество – субъективные внутренние переживания человека, которые заключаются в отсутствии доверительного общения личности с другими людьми. Оно может вызвать такие психические состояния, как депрессия, скука, тревожность и т.д.

Выделяют три типа одиночества по временной протяженности:

- ✓ Временное одиночество (выражается в кратковременных переживаниях, которые проходя бесследно, не оставляя никаких последствий)
- ✓ Ситуативное одиночество (является следствием стрессовых ситуаций в жизни человека)
- ✓ Хроническое одиночество (возникает, когда индивид в течение длительного времени не может установить удовлетворительное общение с людьми)

И два типа одиночества по происхождению:

- ✓ Вынужденное (человек не по своей воле находится в состоянии одиночества);
- ✓ Сознательное (человек сам хочет быть изолирован от внешнего мира).

В век информационных технологий одиночество, как ни странно, является достаточно распространённой и опасной проблемой. В подростковом возрасте переживание одиночества проходит в более острой форме и часто оказывает негативное влияние на психическое состояние человека, блокирует остальные чувства и становится препятствием для личностного развития. Опасно подростковое одиночество из-за того, что оно может сопровождаться

такими последствиями, как депрессия, алкоголизм, наркомания и попытки суицида. Это связано с чувством незащищенности и неуверенности в себе, в своих силах. Подросткам кажется, что их никто не слышит и не понимает, им некому довериться. Они боятся обратиться за помощью и замыкаются в себе. Это накладывает отпечаток на их дальнейшую социализацию в обществе, ведь они перестают предпринимать активные действия в поиске друзей.

С появлением интернета общение в социальных сетях становится всё более популярным. Подростки являются одними из главных пользователей интернета, используя возможность коммуникации со сверстниками. Но часто они настолько увлекаются виртуальным общением, что в дальнейшем не могут вживую контактировать с людьми. Из-за этого подростки начинают страдать от отсутствия внимания со стороны других, чувствуют себя брошенными.

Однако в период взросления формируется наше самосознание, поэтому личности для осознания себя необходимы глубокие раздумья о взаимоотношениях в обществе, своём месте в мире и т.д. Естественно, заниматься этим можно только наедине с собой, когда никто не отвлекает человека от его собственных мыслей. Поэтому одиночество может быть и положительным состоянием. Оно играет важную роль в развитии личности.

Способы и советы по борьбе с одиночеством

Поскольку одиночество является субъективным переживанием, – нельзя придумать единый способ его преодоления, который подойдёт каждому. Однако есть несколько рекомендаций, как же побороть это состояние в подростковом возрасте:

- Для начала можно начать заниматься какой-либо активностью или умственной деятельностью, найти своё хобби, чтобы отвлечься от негативных мыслей;

- Побольше гулять на свежем воздухе, выезжать на природу;

- Перестать стесняться и начать заводить новые знакомства;

- Если не получается самому справиться со своими проблемами, стоит обратиться к психологу;

Таким образом, одиночество наносит вред психике подростка только тогда, когда несёт негативные эмоции, т.е. является вынужденным. В этот момент у личности происходит принятие себя и потеря места в жизни. Но в то же время, одиночество в подростковом возрасте может оказывать и положительное влияние. В процессе взросления (в период от 11 до 17 лет) человеку приходится очень часто анализировать свои чувства и учиться справляться со своими эмоциями. Поэтому, если подросток добровольно уединяется и какое-то время избегает общения со сверстниками, – это не является поводом для беспокойства. Главное, чтобы такое состояние не затянулось, и подросток вернулся к нормальному взаимодействию с обществом.