**МБОУ Башкирский лицей № 1 г.Учалы**

**Педагог – психолог Фазылова А.Х.**

**Родительское собрание**

***Почему подростки чувствуют себя одинокими***

Многие подростки испытывают чувство одиночества: свою отчужденность от мира, ненужность, невозможность стать счастливым в этом мире. Подчас эти мысли сопровождаются грустью, обидой, страхами... Почему возникает подростковое одиночество? Нужно ли помогать подростку преодолеть его?

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](http://pedsovet.su/publ/87-1-0-4947). 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.

## 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. 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.
* **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.

* 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.

***Причины одиночества подростков***

* 1. **Ребенок пытается оценить и понять себя**
  2. **Неполноценное общение**
  3. **Возрастной кризис идентичности**
  4. **Возрастной кризис самооценки**
  5. **Завышенные требования к другим людям**
  6. **Нереалистичные представления**
  7. **Пример семьи**.
  8. **Отсутствие полноценных, доверительных отношений с родителями**
  9. **Гиперопека**.