**Советы подросткам "Если чувствуешь себя одиноким»**

Для подростка чувство одиночества и ненужности — частые друзья. И спастись от их влияния неимоверно сложно, особенно, если взрослые, которые находятся рядом, попросту отмахиваются от тебя: «Не принимай всё близко к сердцу», «Просто займись чем-нибудь», «Не выдумывай», «Мне бы твои проблемы». А ведь проблемы действительно есть. Подавленное состояние заставляет тебя прятаться в себе, постепенно воздвигая над собой тяжёлый стеклянный купол. Это связано с актуализацией расширяющихся социальных потребностей, присущих подростковому возрасту: потребности в установлении значимых межличностных отношений, в расширении дружеских связей, в знакомстве с людьми различных социальных ориентаций и социального опыта; в причастности, признании и знакомстве с различным социальным опытом, желание быть принятым различными социальными группами. Кроме спокойного, умиротворенного уединения, которое ценится в более позднем возрасте, существует мучительное и напряженное одиночество — тоска, субъективное состояние духовной и душевной изоляции, чувство неудовлетворенной потребности в общении, человеческой близости. Подростковый период – испытание, данное каждому человеку. Есть подростки, которые очень одиноки в своей юной жизни и причины одиночества часто связаны с семейными проблемами и положением подростка в семье, либо в коллективе сверстников. Не получая удовлетворения в значимых для ребенка системах, он начинает искать удовлетворения своей ведущей потребности в иных компаниях, в которых ему кажется, что его принимают, понимают, а следовательно, любят. В результате чего часто ребята оказываются не в тех компаниях, в которых нам хотелось бы их видеть. Есть ли выход? Давайте попробуем найти его вместе: Чтобы разобраться, что такое одиночество, «справиться» с ним, изменить свою жизнь в любом направлении, нужно в первую очередь очень сильно этого захотеть. Желание справиться с одиночеством, должно стимулировать к действиям. Во-первых, ни в коем случае не замыкаться в себе! Друзей много не бывает. Найди одного настоящего друга, которому можно доверять и который тебя поймёт и поддержит. Во-вторых, найди занятие по душе. Мысли об одиночестве приходят тогда, когда тебе нечем заняться. Когда не интересно быть наедине с самим собой. Поэтому нужно найти для себя интересные занятия, которые станут приносить тебе позитивные эмоции. Не сиди дома, замыкаясь в своём пространстве. Посещай интересные места, клубы или то, что интересно. Начни делать что-то такое, чего ты никогда не делал раньше. Вырвись из повседневной рутины, выйди за пределы зоны комфорта. Например, начни брать уроки танцев или живописи, посещать спортивную секцию. Стань интересным человеком, с которым захочется общаться. В-третьих, поищи причину в себе, и попытайся понять, что в тебе не так, почему к тебе не тянутся ребята и что ты можешь сделать для того, чтобы ситуация изменилась в лучшую для тебя сторону. Можно найти для себя идеал и стараться быть на него похожим. Можно помогать другим людям. Когда ты помогаешь другим, ты чувствуешь свою значимость и нужность и забываешь о своём одиночестве. Можно завести домашнего питомца. Начиная заботиться о животном, у тебя появится много забот, которые отвлекут тебя от грустных мыслей. Можно попытаться поменять свои мысли. Если в голове крутятся мысли о том, что ты одинок, тебе плохо и ты никому не нужен, нужно думать о противоположном: «Я нужен всем», «мне хорошо», «меня все любят». Важно! Стараться быть счастливым и тогда на тебя посмотрят другими глазами.

 **Советы подросткам «Как бороться с депрессией»**

Вряд ли подросток сможет выйти из депрессии самостоятельно, так как находится в тяжелом эмоциональном и физическом состоянии. Ему понадобится помощь взрослых.

Советы психологов центра «Новое Поколение» подскажут родителям, что надо делать, чтобы преодолеть депрессию у подростка.

**Будьте терпеливы**

Если у подростка депрессивное состояние, первое, что надо сделать родителям — проявить терпение. Не раздражайтесь, не конфликтуйте, не насмехайтесь над ребенком. Больше поощряйте его, подчеркивайте не только значительные успехи, но и маленькие победы.

Ограничьте опеку, дайте больше самостоятельности. Относитесь к подростку, как к взрослому ответственному человеку.

Если у ребенка не ладятся какие-то дела, не игнорируйте их, предложите свою помощь. При отказе не настаивайте: или подросток решит проблему сам, или обратится вновь к вам. Будьте терпеливы.

 П**оставьте себя на место ребенка**

Проблемы тинейджера не должны казаться взрослым пустяками. Мотивация «мы сами справились, и ты сможешь» не подходит. Вы рассматриваете ситуацию с точки зрения жизненного опыта, которого у подростка нет. Вспомните, сколько было совершено ошибок, чтобы приобрести этот опыт, потому что в свое время вы не получили поддержки. Хотите, чтобы ваш ребенок прошел этот же путь

**Поговорите с ребенком**

Разговор, как ни странно, — это умение слушать и вникать в то, что говорят. Поэтому ваш интерес к делам тинейджера должен быть искренним.

Посвящать разговорам нужно как можно больше времени. Не ссылайтесь на свою занятость. Например, попросите ребенка помочь сделать домашние дела, заодно и поговорите.

Не критикуйте точку зрения подростка, а предложите ее аргументировать. Свои взгляды тоже подтверждайте фактами.

Таким образом, вы не только завоюете авторитет в глазах ребенка, но и поможете ему самоутвердиться.

**Сочувствуйте ребенку**

Сочувствовать — значит чувствовать вместе. Подростки остро ощущают нехватку положительных эмоций: любви, доброты, уважения, уверенности в себе. Объясните, что вы всегда поддержите его и поможете решить проблемы.

Не пытайтесь доказать ему весомость своих чувств — они могут ничего не значить для ребенка. То, что ценно для вас, не будет в приоритете у подростка. Он имеет право воспринимать и чувствовать по-своему. Он другой. Примите это.

Если не знаете, как самостоятельно бороться с депрессией подростка, у вас не получается или симптомы недуга усиливаются, обязательно обратитесь к психологу.

Специалисты психологического центра «Новое Поколение» более 12 лет помогают детям и родителям создать и/или сохранить гармонию взаимоотношений.

Для [лечения депрессии у подростков](https://newgeny.ru/lechenie-depressii-u-podrostkov/) профессионалы центра «Новое Поколение» используют когнитивно-поведенческую и межличностную терапию, комбинируя психотерапевтические приемы.

Психологи помогают подростку преодолеть текущую депрессию, объясняют, как справляться с ней в будущем, возвращают утраченное радостное восприятие жизни.

Чтобы получить консультацию, оставьте заявку на нашем сайте. Первая ознакомительная сессия с психологом нашего центра бесплатная.

 **«Как научиться не ссориться с родителями»**

*Обычно именно родители страдают от изменившегося поведения сына или дочери в подростковом возрасте. И некоторые даже пытаются найти с подростком общий язык, читают психологов и смотрят вебинары. Но и подростку будет полезно понять родителей! Тем более, что многие современные старшеклассники тоже не чужды*[*саморазвитию*](https://www.7ya.ru/article/Samorazvitie-trener-praktik-o-sposobah-dostijeniya-uspeha-2017/)*. А тут и книжка подходящая появилась.*



Куда исчезает взаимопонимание между подростком и родителями? Начинается все понемногу: нотация из-за домашки, наезды по поводу торчания в смартфоне. В конце концов все усложняется настолько, что теперь подростку проще закрыться в комнате, надеть наушники и постараться как можно меньше пересекаться с мамой и папой, чтобы не нарваться на очередной скандал.

Но сидеть в собственном доме взаперти и дергаться, услышав шаги за дверью, тоже не дело. Тем более что подросток понимает: родители тоже люди, и именно эти люди — единственный надежный тыл, который у него есть.

Исправить ситуацию можно. Но для этого придётся потренироваться самому и поставить серию экспериментов над взрослыми. Обещаю, ни один родитель в процессе не пострадает.

Но реагировать надо было на намерение: мама боялась, что с тобой случилось что-то плохое, а она не может помочь, ведь даже не знает, где ты.

Чтобы погасить конфликт и избежать его повторения в будущем, стоило сказать так: "Мам, я понимаю, что ты переживала. И тоже тебя люблю. Да, с мобильным получилось глупо. Это больше не повторится, я обязательно буду звонить, в крайнем случае с чьего-нибудь телефона".

 **Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает**

*Сначала нужно разобраться, кто этот «никто». Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, друг или знакомый, учитель или родитель.*Конечно, это очень печально, когда тебя никто не хочет слушать, никто не понимает, но часто за этим скрывается другое. Твои ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться, как слушать твои чувства, и они могут испытывать похожие переживания. Но можно начать налаживать взаимопонимание и научиться прежде всего находить поддержку в себе самом.

Попробуй для начала понять, что для тебя значит  «чтобы меня понимали». Чего ты конкретно ждешь от людей, какого поведения, каких реакций и поступков, а что, наоборот, для тебя неприемлемо.

Сделай следующее упражнение:

Напиши небольшое эссе, продолжив фразу: *«Я хочу, чтобы (тут нужно написать конкретное имя того, кто тебя не понимает — например, Вася или Таня) понял, что я… когда…».*

Так тебе станет яснее, что именно ты хочешь им объяснить, что хочешь донести до них, какое послание ты им доносишь. Возможно, ты просто хочешь, чтобы они выслушали тебя и не дали оценок и ненужных советов.

Потом — следующее небольшое эссе: *«А они, мне кажется, думают, что я…»* Так тебе станет яснее, в чем именно они тебя не понимают. Только не отмахивайся типа «Я и так это все знаю!» Когда напишешь, велики шансы, что твой взгляд действительно изменится.

А потом подумай, что именно те, кто тебя не понимает, стараются до тебя донести. И зачем они это делают, и что чувствуют при этом.

И еще подумай и задай себе честный вопрос — ты хочешь понимания или одобрения? Потому что это разные вещи, и наши действия не будут всегда одобрять те, кто рядом. Более того, нас могут выслушать и понять, но не поддержать нашу позицию и действия.

Например, родители могут понимать, что их ребенок хочет бросить школу, потому что большие нагрузки и некоторые предметы даются тяжело, но одобрять такое решение не собираются и будут настаивать, чтобы ребенок все равно справился с этим и прошел все учебные испытания.

Но они всегда выслушают и поддержат, если у тебя сложная ситуация в школе. Например, на желание бросить школу может влиять конфликт с кем-то из класса — или учитель был слишком требователен, или несправедлив. Родители, конечно, будут готовы поддержать и понять, дать совет, возможно, разрешат сделать передышку и отвлечься и восстановить силы, но это не значит, что можно ожидать от них, что они поймут и поддержат протест против школы.

Как бы там ни было, важно, чтобы ты сам понимал себя и мог поддержать себя в трудную минуту… В те моменты, когда тебе кажется, что тебя никто не хочет слушать, и ты не можешь получить поддержку и понимание, попробуй найти ресурс и опору, продолжив 2 фразы:

*Я справлюсь с этой ситуаций, потому что у меня есть…*

*Что бы ни случилось, я всегда смогу …*

Добавь к этим фразам свои сильные и важные качества, вспомни конкретный опыт, когда ты сумел справиться с прошлой ситуаций, подумай о чем-то хорошем и позитивном! Найти те слова, которые, возможно, станут твоим слоганом и девизом в жизни, подобно фразе**«Самый темный час перед рассветом».**

 «**Почему взрослые не всегда слушают детей?»**

Тут важно разобраться, что значит взрослые не слушают детей. Они совершенно точно слушают, что ты им говоришь, но не всегда согласны с тобой или не до конца понимают, что ты имеешь в виду. Также важно, чтобы ты сам понимал, что хочешь получить от них – одобрение, поддержку, благодарность, возможно, что-то еще. Если ты сам понимаешь, это очень хорошо. Скажи им! Если нет, попробуйте разобраться вместе. Вот несколько советов, как лучше начать разговор. ⠀ Выбери подходящее место и время для разговора. ⠀ Разговор можно начинать, если никто не устал, не торопится по делам, и все настроены миролюбиво. Попроси у родителей уделить тебе время и выслушать тебя, обсудить ситуацию или проблему. Веди себя уважительно, дай родителям понять, что для тебя важен этот разговор и тобой движет не только желание высказать свою точку зрения, но и стремление услышать их аргументы и советы. ⠀ Сначала обрисуй ситуацию, какой она видится тебе. ⠀ Затем попроси высказаться родителей. Обсудите, в чем ваши точки зрения совпадают, а в чем разногласия. Покажи, что для тебя действительно важно их мнение. ⠀ Предложи родителям вместе подумать над компромиссом, который устроил бы и тебя, и их. ⠀ К примеру, если родители не позволяют тебе поздно возвращаться домой, а тебе хочется сходить на дискотеку, устроить вас может вариант, при котором ты идешь на дискотеку, но берешь на себя обязательство вернуться точно в назначенное время. При этом дополнительно пообещай не отключать сотовый телефон и держать их в курсе твоих передвижений.