**Как избавиться от одиночества?**

Почти каждый подросток проходит через периоды чудовищного одиночества, неуверенности и беззащитности. Усугубляется это еще и страхом, что ты один во всем классе, нет, во всей школе, нет, во всей Вселенной, испытываешь подобные чувства. Тебе кажется, что ты отделен от всех невидимой стеной, что тебя окружает непроницаемое облако. И никто тебя не понимает.

Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе. И среди тех, кто составляет «группу популярности», тоже есть свой табель о рангах: кто-то самый популярный из популярных, а кто-то стоит среди них на последнем месте и должен как-то мириться с этим. На самом деле ты не единственный, у кого есть проблемы, и если ты рискнешь поговорить об этом с друзьями, то будешь поражен тем, как хорошо они поймут тебя, и какое облегчение это будет для них — получить возможность самим поговорить о своих проблемах. С другой стороны, они могут «закрыть ставни».

Подростки так отчаянно стремятся соответствовать своей «системе», что боятся, как бы кто-то не счел их взгляды или чувства необычными.

Не посещают ли и тебя порой подобные чувства — чувство одиночества и отрезанности от окружающего мира, чувство собственной ненужности и внутренней опустошенности? Если да, не падай духом. Хотя в одиночестве и мало приятного, во всяком случае, от этого не умирают. Другими словами, одиночество — это как сигнал. Чувство голода подает сигнал, что пора подкрепиться. Чувство одиночества предупреждает, что нам не хватает тесного, дружеского общения. Пища нужна для поддержания жизненных сил. А общение — для поддержания душевного равновесия.

Приходилось ли тебе наблюдать за горящими углями? Если достать один уголек из общей кучи, он быстро погаснет. Но если бросить его обратно, он накаляется вновь! Так и мы, люди, оказавшись отрезанными от окружающего мира, не можем долго «гореть» — наши жизненные силы постепенно угасают. Ведь в нас изначально заложена потребность в общении.

Однако в некоторых случаях гнетущее чувство одиночества упорно не хочет отступать, и кажется, что ему не будет конца.

Многие подростки сталкиваются с так называемым хроническим одиночеством. Как можно вылечиться от воспаления легких, так можно избавиться и от хронического одиночества. Для начала нужно выяснить, почему оно возникает. Причина одиночества порой кроется в самих нас. Недостаток самоуважения мешает быть более открытой и находить себе друзей. Один исследователь говорит: «Те, кто хронически одиноки, склонны думать о себе так: «Я непривлекателен», «Со мной неинтересно», «Я никому не нужен». Возможно, ты сумеешь избавиться от чувства одиночества, развивая самоуважение. И когда ты научишься себя за что-то любить, тогда и окружающие заметят твои привлекательные качества. Но, помни, что цветок предстает во всей свой красе, только тогда, когда он распустится, так и твои достоинства по-настоящему оценят только в том случае, если ты их раскроешь.

Не нужно заниматься самоуничижением и упиваться жалостью к себе. Встряхнись, займись делом, найди себе интересное занятие, пиши стихи, научись играть на гитаре, ну придумай что-нибудь.

Твое одиночество связано, во-первых, с типичными проблемами подросткового возраста, а во-вторых, с особенностями твоего характера. Если нет друга, то в этом виноват ты сам. Никто не подойдет с предложением дружбы, если ты выглядишь унылым и подавленным. Такие люди не привлекают других, а отталкивают от себя.

***Что делать, если чувствуешь себя плохо?***

*Во-первых*, тебе нужно понять, что ты не одинок. Внимательно понаблюдай за людьми вокруг себя, и ты увидишь тщательно скрываемое чувство недовольства собой. Когда ты пойдешь в школу, спокойно понаблюдай за учениками, которых встретишь по пути в школу. Уверяю тебя, у многих из них те же проблемы, которые беспокоят и тебя. Эти проблемы проявляются либо в застенчивости и робости, либо в чрезмерной шумливости, раздражении и агрессивности. Часто в глупом поведении или боязни принять участие в игре или соревновании, в частом смущении, в гордом или высокомерном поведении и упрямстве. Когда ты осознаешь, что многие чувствуют себя так же, как ты, ты уже никогда не будешь одиноким.

*Во-вторых*, посмотри прямо в глаза всем твоим проблемам, спрятавшимся в глубине твоего сердца или подсознании. Они словно черная туча, которая висит над тобой день и ночь. Останься наедине с собой, чтобы никто не помешал твоим мыслям. Затем составь список всего того, что тебе больше всего не нравится в себе самом. Покажи этот список только тем людям, которым ты очень доверяешь и с кем можешь быть предельно откровенным. Напиши все, что беспокоит тебя. Также отметь те качества, которые не нравятся в себе, включая склонность быстро выходить из себя и раздражаться (если это относится к тебе).

Определи свои самые серьезные проблемы как можно точнее. Может быть, ты проявляешь раздражение и злишься на людей, а потом чувствуешь себя виноватым? Или тебя пугает твоя робость в присутствии других людей? Может быть, ты не умеешь выразить словами свои эмоции и мысли? Чтобы ни беспокоило тебя, напиши обо все как можно точнее. Затем перечитай список, отметь пункты, которые тревожат тебя больше всего, и о которых ты постоянно думаешь и переживаешь.

*В-третьих*, продумай каждый пункт своего списка. Используй всю свою изобретательность, чтобы придумать, как избавиться от того, что тебе не нравится в себе самом. Если хочешь, можешь поделиться своими тревогами с родителями, учителями или психологом. Этот человек поможет тебе составить план дальнейших действий. Тебе станет намного легче, если ты взглянешь прямо в лицо своим проблемам, и ты даже сможешь найти гениальные варианты решений для некоторых проблемных ситуаций.

Самое лучшее, что можно посоветовать тем, кто страдает от одиночества — это начать общаться с людьми. И этот совет действителен. Заботясь о других, человек не только перестает думать о своем одиночестве, но и побуждает окружающих интересоваться собой. Не жди, что кто-то избавит тебя от одиночества, с этим ты должен справиться сам.
Итак, начни с улыбки. Возможно, тебе в ответ тоже улыбнутся.

Выбери из своего класса, или может быть из ребят, с которыми ты рос во дворе, того, кто наиболее близок к тебе по интересам и так же одинок, и подойди первым. Затем заведи разговор. Наверняка у этого человека те же проблемы, что и у тебя, и вы сможете рассказать об этом друг другу. Даже одного приятеля, с которым интересно, достаточно, чтобы не чувствовать себя одиноким.

Ищи моральной поддержки у родителей. Возможно, ты решил, что им не до тебя, у них свои проблемы, они тебя не любят и не понимают. Это не так. Они ведь не знают, что ты страдаешь от одиночества, и если внешне это не очень заметно. Родители тебя по-прежнему любят и тоже страдают, чувствуя, как ты отдаляешься от них. Даже если они очень обременены заботами, все равно найдут время, чтобы тебя выслушать. И если ты расскажешь о том, что ты испытываешь, они будут поражены.

Многие взрослые убеждены, что отрочество — счастливое и беззаботное время. Возможно, они забыли, что в твоем возрасте тоже наверняка страдали от одиночества. И все же, если время от времени ты все-таки чувствуешь одиночество, не волнуйся. Это вполне естественно.