

Чувство одиночества, проблемы в общении

Переживание одиночества очень двойственно. С одной стороны, есть спокойное, умиротворенное уединение. С другой — тоска, непонятость, неудовлетворенная потребность в общении. Именно общение с друзьями, сверстниками даёт эмоциональное тепло, признаёт твою значимость, даёт возможность разделить мысли и переживания.

Нет единой причины для трудностей в общении. То, как складывается взаимодействие, зависит от личного опыта каждого человека, характера, личностных особенностей.

Среди возможных причин:

ориентация на других людей: стремление всем понравиться, приспособиться;

зависимость от внимания окружающих;

слабые навыки общения;

неприятие сверстниками;

завышенные ожидания от окружающих.

Советы по самопомощи:

Уважай других людей.

Будь честен, заслужи доверие.

Выполняй обещания.

Научись извиняться, если ошибся.

Не пользуйся людьми.

Развивайся, изучай себя, будь интересным человеком.

Найди человека, с которым можно быть откровенным, и кто мог бы понять тебя.

Не бойся говорить о проблеме.

Пробуй знакомиться с новыми людьми, но друзей не обязательно должно быть много.

Помни о том, что каждый человек ценен и интересен. Чтобы иметь друзей, надо самому научиться быть хорошим другом.

Одиночество может быть хорошей возможностью для самоанализа, поиска внутренних ресурсов, творчества.

Чем может помочь педагог-психолог:

понять причины одиночества и трудностей общения;

развить важные навыки общения (например, умение слушать, сопереживать);

понять сильные и слабые стороны, повысить самооценку;

сформулировать адекватные требования к окружающим;

развить уверенное поведение.