



Простые истины

Молодежная газета МБОУ «Гимназия №19» города Кургана

№ 4 декабрь, 2023

СПЕЦВЫПУСК Понятие подросткового одиночества

Какие процессы сопровождают подростковый возраст?



Не только успех в социуме, но и обычное течение жизни каждого напрямую зависит от внутреннего состояния человека. Чувство одиночества мучительно для многих взрослых, а дети и подростки воспринимают это тяжелее вдвойне. Некоторые люди старшего поколения считают, что подростки не способны испытывать одиночество. Ведь какие проблемы могут быть у детей? Они должны жить беззаботной, легкой жизнью, не зная зла, печали, жестокости, предательств и несправедливости. Но каждому бывает трудно, каждый может закрываться в себе, ненавидеть этот мир, ненавидеть людей и чувствовать себя одиноким. Поэтому хотим обсудить с читателями эту тему в

нашей газете, ведь гимназистам и учителям будет интересно ознакомиться с понятием подросткового одиночества.

Портрет современного подростка.

Подростковый возраст - период в развитии человека, переходный этап между детством и взрослостью.

Этот период является одним из самых тяжелых в жизни человека. Он характеризуется быстрым ростом и различными изменениями, которые проходят довольно сложно и противоречиво.

Одиночество – это состояние и ощущение человека, находящегося в условиях реальной или коммуникативной изоляции от других людей, разрыва социальных связей, отсутствие социально значимого для него общения.

Классификация видов одиночества в современной психологии.

Ранее уже говорилось, что одиночество – понятие глубоко индивидуальное. Из-за этого точно классифицировать его очень трудно. Каждая личность особенная, и у всех свой индивидуальный опыт.

Традиционная классификация:

1) Одиночество как переживание,

которое не выходит за рамки нормы.

2) Патологическое одиночество (сопровождается депрессией, апатией, является причиной появления мотивов для причинения вреда себе).

Одиночество среди подростков.

Наиболее острое осознание одиночества именно в подростковом возрасте связано с тем, что данный этап – этап формирования самосознания, мировоззрения, установления межличностных отношений между сверстниками, родителями и обществом в целом, этап принятия ответственных решений и внутренней нестабильности. Подросток находится в процессе близости с миром и самим собой. Ценности дружбы и любви чаще первостепенны, а за счет познания новых идей и различных знакомств человек старается адаптироваться. Подросток испытывает потребность в причастности, признании, новом опыте и принятии. Чтобы с профессиональной точки зрения рассмотреть проблему одиночества, сделать точные выводы и узнать действенные советы по преодолению данного состояния для подростков, мы встретились со школьным специалистом – психологом Банниковой Юлией Витальевной.

Интервью со школьным психологом



- Здравствуйте, Юлия Витальевна! Объясните, пожалуйста, что такое подростковое одиночество? Существует ли оно вообще?

- Здравствуйте. Конечно, подростковое одиночество существует. Одиночество – это вообще одна из наиболее распространенных проблем в настоящее время. У подростка одиночество воспринимается как ненужность, покинутость, заброшенность, неполноценность, недостаток внимания со стороны окружающих.

- Почему большинство не знает об этом понятии?

- Я бы не сказала, что многие люди не знают об этом. Думаю,



что эти люди забыли себя в подростковом возрасте, либо в их окружении отсутствует данная возрастная группа. Либо им просто повезло не встретиться с этим явлением. Возможно, что, не испытав одиночества, взрослые что-то и потеряли, так как есть и положительные стороны в подростковом одиночестве.

- Какие особенности содержит подростковое одиночество?

- Подростковый возраст – это самый сложный с психологической точки зрения, этап превращения ребенка во взрослого человека. Дело не только в том, что эмоции в пубертате захлестывают особенно сильно, но и в том, что через отражение себя в глазах сверстников и формируется самооценка подростка. Отказ от совместной деятельности сильно ранит, а несогласие воспринимается как отвержение.

- Могут ли у одиночества быть положительные стороны? Какие?

- Да. Положительная сторона – это уединение. Только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию. В подростковом возрасте, наряду с общением, нам становится важно больше концентрироваться на своих чувствах, обдумывать своё место в жизни и роль других людей в нашей жизни. Такие мысли можно



назвать одним словом – рефлексия.

- Были ли у вас обращения по поводу этого в нашей школе? Считаете ли вы эту проблему актуальной в принципе и для гимназии?

- Именно по одиночеству обращений ко мне не было, но в принципе эта проблема актуальна всегда. Обращения подростков либо их родителей часто связаны со взаимоотношениями со сверстниками и депрессией, но это иногда сопровождается и подростковым одиночеством.

- Какие вы можете дать советы по преодолению одиночества подросткам?

- В первую очередь, будьте терпеливы и бережны с собой и другими. Подростковый возраст тяжёлый для всех без исключения.

1. Попробуйте сами проявить инициативу.

2. Очень важно надолго не оставаться наедине с тревожными мыслями.

3. Поговорить об этом можно со взрослыми, которым вы доверяете.

Корреспондент Александра Мормышева