

## Памятка родителям «Как уберечь ребенка от одиночества»

*Одиночество - эмоциональное состояние человека, связанное с отсутствием близких, положительных эмоциональных связей с людьми.*

### Существует ряд факторов, которые способствуют одиночеству, это:

1. Низкая самооценка, которая приводит к избеганию контактов с другими людьми из-за страха подвергнуться критике.
2. Слабые навыки общения, когда ребенок попросту не обладает умением выстраивать диалог, особенно если у него уже есть неудачный опыт общения с другими людьми.

### Как понять, что ребенок страдает от одиночества?

- одиночество, как состояние, нередко выражается в музыке, кино, литературе которые выбирает ребенок;
- потеря интереса к дружбе;
- чувство вины, стыда, ненависти к себе;
- утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия;
- пренебрежение собственным видом, неряшливость;
- появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;
- резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;
- внезапное снижение успеваемости и рассеянность;
- прогулы уроков, нарушения дисциплины;
- склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам;
- проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;
- стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;
- самообвинения или наоборот - признание виновными всех вокруг.

### Что делать? Как помочь?

1. Если вы заметили некоторые из перечисленных признаков, то постарайтесь поговорить с ребенком по душам, стараясь выявить, что его волнует.
2. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
3. Необходимо разговаривать с ребенком каждый день, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы.
4. Нужно внушить ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей.
5. Не обвинять подростка в «вечно недовольном виде», «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности.
6. Не надо сравнивать его с другими ребятами – более успешными, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка.
7. Заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнению домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки. Можно завести домашнее животное, забота о котором может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.
8. Необходимо помочь ребенку найти друзей, объяснив ему что интересы, увлечения могут объединять. Помогите найти кружок по интересам.
9. Вы являетесь примером для ребенка. Продемонстрируйте как можно вступить в разговор, поддерживать его.