



ЕСЛИ ТЕБЕ ОДИНОКО

Дорогой выпускник! Сейчас, наконец, ты вышел за порог детского дома, и нотации воспитателей, режим дня, постоянное пребывание в коллективе остались позади. Можно вздохнуть спокойно и смело шагать в светлое будущее... Не тут-то было!

Вдруг ты чувствуешь, как вначале незаметное, но неумолимое «что-то» начинает говорить в душе все более громким голосом, мешая двигаться вперед, порой наполняя сердце отчаянием, порой просто скукой и апатией... Одиночество.

Воспитатели кажутся родными и близкими, ты понимаешь, что пока еще не настолько взрослый, как тебе казалось перед выпуском из детского дома, когда вдруг тесно стало в его стенах. Тебе хочется, чтобы кто-то подсказал, посоветовал, направил, а то и отвел за руку, как было еще совсем недавно... Хочется, чтобы рядом были друзья, но они разъехались по другим учебным заведениям, а завести новых друзей, настоящих - порой просто, а порой и нет... И какие они, настоящие друзья за пределами детского дома? Хорошо, если детский дом недалеко - не стесняйся приходить и задавать вопросы, делай это доброжелательно и корректно, - здесь работают люди, которые помнят и любят тебя, которые ценят твою жизнь и всегда помогут. Или укажут того, кто может помочь. Для этого в детском доме работает Служба постинтернатного сопровождения выпускников. Наконец, с ними просто можно поговорить по душам за чашкой чая.

Что делать, если детский дом далеко? Тогда ситуация сложнее, но тоже не трагична.

Благо, существует интернет и мобильная связь. Учись общаться в социальных сетях, а твой звонок воспитателю, специалисту постинтернатной службы - поверь, всегда радость.

Можно общаться в социальных сетях. Заходи на сайт нашего детского дома <https://www.detdom-27.ru/> - найдешь немало интересного.

А если нет возможности выхода в интернет, а одиночество все сильнее?... Давай поразмышляем, что такое одиночество.

Каждый знает, что чувство одиночества - одно из самых тягостных переживаний для человека. Чаще всего, переживая одиночество, человек связывает его с другими людьми, с тем, насколько ему хорошо в отношениях с ними. И пытается обрести или изменить свои отношения с кем-либо.

Но это не всегда спасает от переживания одиночества. Люди разные.

Кто-то может совсем или почти совсем не общаться с людьми и не испытывать при этом одиночества, кто-то - душа компании, а кто-то постоянно общается с большим количеством людей, постоянно претендует на их внимание и получает его, но становится все более и более одиноким в душе.

Да, общение может быть лекарством от одиночества. Но если это лекарство принимать бездумно, человек может стать или еще более одиноким, или болезненно зависимым от отношений. Особенно это касается любовных отношений, отношений в режиме онлайн, сомнительных компаний или даже сект, в которые можно попасть из боязни одиночества.

ЛЮБАЯ ЗАВИСИМОСТЬ РАЗРУШИТЕЛЬНА.

Поэтому, если чувствуешь, что тебе одиноко, не спеши. Поработай с этим чувством. Пойми, причины одиночества - не всегда в отношениях с людьми или их отсутствии, а в самом человеке. Может, ты накопил много обид, подозрений, страхов по отношению к людям...Помни, Мир - лишь большое зеркало, он отражает лишь то, что предлагаешь ему ты. Да, остерегаться в отношениях стоит многого, но бояться не надо ничего.

Сегодня в большинстве высших и средних профессиональных учебных заведений работают специалисты-психологи, существуют телефоны доверия. Обратись к психологу и расскажи о своей проблеме. Не бойся, к психологу идти не стыдно. Слово «психолог» -не от слова «псих», а от греческого слова «психе» -«душа». А когда ты одинок, что болит? Душа, верно? Только психолог не предложит тебе готовых рецептов счастливой жизни и избавления от одиночества – вам предстоит кропотливая совместная работа.

**Не получается найти ответы на вопросы? Обратись к специалисту
службы постинтернатного сопровождения выпускников.**



Стадченко Анна Сергеевна
Педагог-психолог СПС
Адрес электронной почты
<https://www.detdom-27.ru/>