|  |
| --- |
| [**Рекомендации от психолога школьникам. Одиночество.**](http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/66-recommendations-students-from-the-psychology/437-recommendations-from-the-psychology-students-loneliness) |

|  |
| --- |
|  |
| • Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.  • Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.  • Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.  • Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.  • Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?  • Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.  • Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.  • Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!  • И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется? |