Рекомендации от психолога школьникам. Одиночество

- ▶ 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?