**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №15 города Калуги»**

**Проблема подросткового одиночества в обществе**

Индивидуальный проект

Выполнила ученица

11«А»

Минакова.П.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Научный руководитель

Учитель истории и обществознания

Ильина Д. А. .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

**ОГЛАВЛЕНИЕ.**

I.ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………....3

II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………………….4-11

1. ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ХАРАКТЕРА………………..4--5

2. ВИДЫ ОДИНОЧЕСТВА……………. ………………………………………………..6

3. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ.........................7-8

4. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ОДИНОЧЕСТВА.…………..………...…………...9-11

5.СОВЕТЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ОДИНОЧЕСТВОМ…….……..……….….............................11-12

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ….…..…….………...……………...13

**ВВЕДЕНИЕ.**

Проблема одиночества всегда волновала огромное количество людей. В последнее время этому посвящено множество работ, исследующих сущность одиночества, причины ее возникновения, характерные проявления и влияние на разные категории людей в разные периоды их жизни.

Многие подростки считают, что они ничем не полезны этому миру, считают себя ненужными и отчужденными, одним словом - одинокими

Одиночество- это не то, что вы никому не нужны, ваш телефон молчит, вас никто не любит, вы не востребованы.

Одиночество- это ощущение внутренней пустоты.

Одиночество - эмоциональное состояние человека, которое вызвано отсутствием близких связей с другими людьми, страхом потерять эту связь.

Одиночество свойственно подросткам, так как именно в этом возрасте человек переходит на новое самосознание: развивается познавательная сфера, человек начинает понимать себя, развивается сфера эмоций, понимание своей уникальности и своего места в этом мире, обогащается внутренний мир подростка.

Цель данного проекта: раскрытие причин одиночества среди детей-подростков

Задачи проекта: 1.Изучить данную проблему

2.Понять причины ее возникновения

3.Донести важность проблемы

4.Найти пути решения проблемы

Возраст учащихся, на которых рассчитан данный проект: дети и подростки от 12-ти до 17-ти лет

Моя гипотеза: если я найду пути решения данной проблемы и донесу до людей ее важность, то, вероятно, количество подростков, страдающих одиночеством сократится.

**1. ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ХАРАКТЕРА.**

Подростковый возраст -это переходный момент от детства к взрослой жизни, поэтому он считается одним из самых сложных этапов в жизни человека. Границы этого этапа нельзя четко обозначить, так как у кого-то он наступает раньше, а у кого-то позже. Считается, что подростковый возраст вмещает в себя детей и подростков от 11-ти до 17-ти лет. Здесь закладываются основные черты его характера, стиль и манера поведения, жизненные ориентации, привычки и многое другое.

К особенностям характера подростков можно отнести

* Стремление к самостоятельности, которое, порой, слишком ярко выражено. Подросток начинает отстаивать свое мнение и взгляды на жизнь. Он считает себя уже взрослым и хочет доказать это всем вокруг, желая , чтобы к нему все относились как к равному, как на словах, так и на деле. Но, к сожалению, переоценивание значения своих возможностей, приводит подростков к тому, что они уже почти ничем не отличаются от взрослых людей. Отсюда и их стремление к " независимости", отсюда такое самолюбие, обидчивость и острая реакция на все слова и поступки взрослых, которые пытаются недооценивать их интересы и права.
* Повышенная возбудимость и неустойчивое поведение. Подростки начинают действовать по первому побуждению, опираясь на эмоции, не обдумав тот или иной поступок. Смелость и решительность подростка может в один момент смениться на робкость. Общительность и хорошее настроение - на замкнутость и подавленность. Ласка и нежность могут легко смениться на резкость, грубость и непочтительность.
* Волевые черты характера. У подростка развивается способность долгое время преследовать поставленные цели и умение преодолевать все трудности на пути. Но бывает и такое, что подросток считает, что ему "нельзя терять время" и он идет вперед, не обдумывая свои действия, что приводит к ошибкам.
* Повышенный интерес к спиртному, табаку и наркотикам. В подростковом возрасте нужно, как говорится, попробовать все, но, к сожалению, подростки приписывают к этому "всему" алкоголь, сигареты, наркотики и секс, что пагубно влияет на них и иногда даже приводит к летальному исходу. Многие подростки проявляют чрезмерный интерес к напиткам, запрещенным их возрасту, половому контакту, табачным изделиям и запрещенным веществам, чтобы тем самым доказать всем окружающим насколько он "крут", не подозревая о том, что совершает большую ошибку и в дальнейшем это скажется на его будущем.

**2. ВИДЫ ПОДРОСТКОВОГО ОДИНОЧЕСТВА**

Одиночество среди подростков делится на несколько видов:

* Кратковременное - чувство одиночества, которое проходит по истечении какого-то времени
* Ситуативное - вызвано какой-либо ситуацией, которая морально нелегко переносится (смерть какого-то близкого человека, смена места жительства, перевод в другую школу и так далее)
* Хроническое - чувство одиночества, которое длится на протяжении долгого времени.
* Вынужденное - человек по неволе испытывает чувство одиночества.
* Добровольное - человек по своей воле находится в одиночестве, желая этого.

Так же, одиночество может быть субъективным и объективным. Человек может субъективно считать себя одиноким, хотя внешне он никак это не показывает, и наоборот.

Для одних людей одиночество является плохим состоянием, которое пугает их и из которого они поскорей хотят выйти, для других это же состояние является абсолютной нормой. Кому-то некомфортно быть одиноким, а кому-то это только доставляет удовольствие и является возможностью остаться наедине с собой, расслабиться и получать от этого удовольствие.

**3. ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОДИНОЧЕСТВА У ПОДРОСТКОВ**

Есть ряд причин возникновения одиночества среди подростков. О них мы сейчас узнаем поподробнее.

* Причина, которую можно назвать "Пойми себя". Это когда подросток пытается оценить и понять самого себя и смотрит на себя со стороны идеала, но из-за отсутствия опыта самопознания ребенок часто не может оценить самого себя и свой внутренний мир и сомневается, что кто-то другой сможет это сделать.
* Современные электронные устройства. Подростки все чаще и чаще пользуются мобильными устройствами для того, чтобы заменить живое общение на виртуальное. В соцсетях подросткам проще общаться, выражать свои эмоции и чувства, поэтому они перестают общаться при встрече, что является одной из причин возникновения одиночества.
* Недостаточные коммуникативные умения, из-за которых ребенок не может влиться в какой-либо коллектив из-за неумения слушать и сопереживать другим людям. Подросткам сложно влиться в какую-то социальную группу с общими интересами и потребностями, из-за чего и возникает проблема в общении со сверстниками.
* Кризис самооценки. Подростки, анализируя себя, предъявляют повышенные требования, недооценивая себя. Многие дети недовольны собой и думают, что все вокруг замечают все их недостатки. Так же подростки очень остро реагируют на критику, сказанную в их адрес, что тоже приводит к замкнутости и отказу от общения.
* Завышенные требования к окружающим. Некоторым подросткам свойственно завышать чувство собственной важности, думая, что кто-то не достоин общения с ним из-за бедности, низкой развитости вкуса и стиля и так далее. Таких подростков обычно недолюбливают, в результате чего они и остаются одни.
* Внешние социальные факторы. Иногда детям приходится пережить такие вещи как переезд, смерть друга, переход в другую школу и так далее. Такие подростки остаются одни, потому что им морально тяжело это перенести и они отказываются от общения с кем-либо. Так же к внешним факторам относится отсутствие каких-либо занятий, секций, кружков и любой другой увлеченности, от чего ребенку становится одиноко.
* Семейные отношения. Если в семье часто происходят скандалы, ссоры и ругани, а тем более физическое насилие, то ребенок заранее думает, что общение с кем-либо не приведет ни к чему хорошему и намеренно избегает его. Так же если у ребенка отсутствуют полноценные доверительные отношения с родителями или родители завышают свои требования к ребенку, часто критикуют его и не принимают ребенка как самостоятельную личность, это приводит к тому, что у ребенка начинает формироваться заниженная самооценка, он перестает верить в себя и в других и в то, что его кто-то поймет и полюбит.
* Гиперопека. Воспитание ребенка, как "любимца всей планеты" может привести к тем же проблемам, что и завышенные требования к людям: низкий контроль собственного поведения, излишняя любовь к себе и завышенная самооценка.

**4. ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ И ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ ОДИНОЧЕСТВА.**

Когда ты один -это не означает, что ты одинок, и наоборот, когда ты можешь быть одинок даже в шумной компании. Как говорил А.Марков: "Страшнее нету одиночества, чем одиночество в толпе, когда безумно всем хохочется, а плакать хочется тебе." Нужно заметить, что одиночество бывает двух видов. Один - физическое одиночество, которое люди испытывают, когда у них нет близких и друзей. Оптимисты воспринимают его как возможность разобраться в себе и побыть наедине с самим собой. Пессимисты относятся к нему как к чему-то ужасному, из-за чего им становится труднее с ним справиться.

Другой вид - чувство одиночества, что еще серьезнее, ведь в данном случае человек имеет близких людей, друзей и родных, но считает себя одиноким никем не понятым и не любимым человеком. Для психики это довольно тяжелое состояние, так как из-за него возникают эмоциональные переживания, депрессия, подавленность. Такие люди не могут чувствовать себя счастливыми, так как считают, что у них нет по-настоящему близких людей, которым они могут открыться и довериться.

* Положительные стороны

1. К положительным сторонам одиночества можно отнести временное сознательное одиночество. Его считают полезным, так как человек может временно уединиться с самим собой, отдохнуть от столь быстрого ритма жизни. Но нужно для себя определить меру этого одиночества, чтобы оно не вызывало какой-то дискомфорт.
2. Так же часто в одиночестве человек может анализировать себя и свою жизнь до и в настоящий момент, свои взгляды и чувства.
3. Некоторые люди уезжают в горы, леса, выбираются на природу, чтобы помедитировать, набраться сил, душевно и морально восстановиться и воссоздать эмоциональное равновесие.

* Отрицательные стороны

4. Развитие недоверия к людям. Очень часто к одиночеству склоняются люди, потерявшие близкого человека (например, из-за измены), после чего срабатывает защитная реакция организма и человек хочет уединиться. Но нельзя долгое время находиться в таком состоянии, иначе длительные раздумья могут привести к еще более плохому состоянию.

5. Последствия для здоровья. Учеными доказано, что состояние одиночества отрицательно сказывается на организме человека, примерно так же, как употребление алкоголя, курение и переедание и сокращает длительность жизни человека. Считается, что одинокие люди больше времени уделяют работе, из-за чего пропускают прием пищи, они носят все чувства и эмоции в себе, что может привести к апатии или депрессии.

6. Чувство одиночества может передаваться другим людям, потому что одинокий человек постоянно жалуется на свое состояние и проблемы, из-за чего человек, который его слушает, испытывает практически то же самое чувство, входя в его положение. Человек начинает терять собеседника, который стал одиноким и сам становится одиночкой.

7. Снижается самооценка. Чем больше человек находится один и анализирует себя, тем больше он начинает не любить себя, свои действия, свои эмоции и винит себя в каких-то проблемах, ситуациях и тому подобное. Или же винит в этом окружающих, отгораживая себя еще дальше от них.

Как мы видим, отрицательных сторон у одиночества больше, чем положительных, так что лучше не стоит долгое время находиться одному. А если же все-таки получилось так, что вы стали чувствовать себя одиноко, то сейчас мы разберем несколько способов борьбы с этим чувством.

**5. СОВЕТЫ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ОДИНОЧЕСТВОМ**

* Займись развитием своей личности, прими свое одиночество и извлекай из него пользу. Повышай себе самооценку и придавайте себе уверенности. Говори себе каждый день, что ты невероятно классный человек и у тебя в жизни все будет хорошо. Найдите и искорените проблемы и свои отрицательные стороны , которые толкают тебя к одиночеству.
* Наладь отношение с родными и близкими людьми. Научись доверять своим родным и близким, начни более открыто с ними общаться, делись с ними информацией, которую некому выговорить, расскажи как прошел твой день, чем ты занимался. Говори по утрам: "доброе утро", а по вечерам: "Спокойной ночи". Поддерживай любой диалог, чтобы больше открыться им.
* Откажись от виртуального общения и от всех соцсетей хотя бы на сутки, это поможет тебе научиться общаться с людьми вживую.
* Чаще выходи гулять. Выбирайся как можно чаще на свежий воздух и гляй с друзьями, это поможет тебе не грустить дома в одиночестве.
* Научись смотреть на все происходящее с хорошей стороны. Думай о каких-то позитивных моментах, слушай бодрую и веселую музыку, смотри хорошие и добрые фильмы, читай книги с веселым концом.
* Оставь все прошлые обиды и плохие воспоминания. У всех нас есть что-то плохое, подумав о котором нам сразу хочется плакать и быть одному. Но что если откинуть все это? Ведь мы живем в настоящем, а это значит, что прошлому ту не место и пора бы уже выкинуть его из головы и начать двигаться дальше только с позитивным настроем.
* Попроси родителей завести себе питомца. Это поможет тебе научиться выговаривать свои мысли хоть кому-нибудь, а не держать это все в себе. С питомцем ты сможешь потихоньку открываться окружающим.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.**

1.Анна Росс Как победить одиночество. Ростов н/Дону: изд-во "Феникс",2002. - 320 с.

2. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 6-е изд., стереотип. - М.:

Издательский центр "Академия", 2000. - 456с.

3. В.Л. Леви «Одинокий друг одиноких»-М.: Торобоан, 2009.-356 с.: ил.- (Серия «Доверительные разговоры»).

4. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии /Вопросы психологии. - 1990.-№1. - С.5 - 12

5. Сообщество взаимопомощи учителей (Интернет ресурс) - <http://pedsovet.su/publ/164-1-0-4952>

6. С.Г. Корчагина. «Психология одиночества»-М.:Психология.-2007.-162с.

7. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Уч.пособ.4-е изд. / И.Ю. Гулагина / М.: Изд-во УРАО. - 1998.-176с.

8. Статья студенток педагогического института имени В.Г.Белинского, Пензенский государственный университет Интернет ресурс) - <https://novainfo.ru/article/5860>

9. Ярцев Д.В. Особенности социализации современного подростка. / Вопросы психологии. - 1999. - №6. - С. 54-58

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ











