**КАК УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕТЬ СЛОЖНОСТИ В ПЕРИОД ВЗРОСЛЕНИЯ.**

**1. Никакую проблему, в том числе и проблему одиночества, нельзя решить, не признав факта ее существования.** Так что первым делом в борьбе с одиночеством должен стать откровенный разговор с самим собой. Человек может выбраться из трясины одиночества только после того, как признается, что данное состояние не приносит ему радости, а по-настоящему тяготит его. Помните, не стоит бояться проявлять инициативу: сами звоните людям, приглашайте их на ужин или в кино. И ещё важно научиться слушать собеседника, а не только говорить самому.

Также можно использовать следующие рекомендации:

- Заведите домашнего питомца

Домашние животные – это отличные друзья, которые вас избавят от грустных мыслей об одиночестве. Вы начнете играть с ними, заботиться о них, выгуливать, кормить. Они будут вас встречать со школы и дарить вам радость. Это один из способов справиться с одиночеством.

- Измените свои мысли

Если у Вас в голове крутятся мысли типа «Я обречен на одиночество», «Я никому не нужен», и тому подобные, замените их на противоположные, используя формулы самовнушения («У меня отлично идут дела», «В мире найдётся тот человек, которому я обязательно нужен и важен», «В мире есть большое количество людей, которому нужен друг»).

- Помогайте другим людям

Это хорошее лекарство от одиночества. Оно поможет вам не только ощутить свою значимость, но и приобрести новых друзей и знакомых.

- Учитесь быть счастливым прямо сейчас

Не оправдывайте свое плохое настроение отсутствием общения. Дарите себе минуты радости прямо сегодня. Учитесь быть счастливым человеком в компании самого себя. Пойте песни, танцуйте, гуляйте, делайте все то, что бы вы делали, если не были одиноки. Хотите сходить в кино, идите.

- Личный дневник

Начать вести дневник, где описывались бы события прошедшего дня, где отражалось бы Ваше настроение и оценка событий. Ведение дневника – это всегда творческий процесс, который, вне всякого сомнения, доставит ещё и много положительных эмоций.

- Поставьте любимую музыку или почитайте книгу, которая вдохновляет вас;

- Сходите на прогулку на свежем воздухе;

- Посетите какое-нибудь культурное мероприятие в городе;

- Поухаживайте за комнатными растениями;

- Посетите музей, цирк или картинную галерею;

- Займитесь составлением семейного древа;

- Напишите кому-нибудь письмо;

- Примите ванну с пеной;

- Приготовьте любимое блюдо.

И последнее важное замечание: помните, что время, когда человек находится сам с собой, нужно использовать продуктивно.

**2. Посылайте людям правильные сигналы о том, чего вам хочется.**

Люди черпают больше информации друг о друге в результате невербального общения, т.е. мы посылаем друг другу определенные социальные сообщения, и эти сообщения зачастую бывают очень размытыми. Иногда наше сообщение другим заключается в следующем: "Давай проведем время вместе". Но наши сигналы не поддерживают смысла нашего сообщения. К примеру, сначала мы назначаем человеку встречу, потом отменяем ее, якобы в результате внезапно возникших дел. И другой человек просто не понимает что нам нужно на самом деле. А мы, в свою очередь, думая что правильно намекнули человеку на нашу потребность, ждем от него звонка и обижаемся, когда они нам не звонят. Если вы хотите провести время в компании людей, делайте первый шаг сами. Приглашайте людей в гости или в на прогулку, точно определяйте время и придерживайтесь запланированного.

**3. Развивай свои способности**

**-** развивайте уверенность в себе, например, расскажите о своих чувствах в вежливо настойчивой форме: “Я сержусь, когда ты кричишь на меня. Прекрати, пожалуйста, кричать”;

- готовьтесь к стрессовым ситуациям, например, запишитесь на курсы ораторского искусства, если Вам трудно выступать перед классом;

- научитесь справляться со сложными задачами, например, разделите задание на несколько маленьких;

- научитесь принимать позитивный результат работы, а не идеальный, перестаньте требовать совершенства от себя и других.

Подготовила педагог-психолог

МАКАРЬЕВСКАЯ С.Н.