|  |
| --- |
| **[Рекомендации от психолога школьникам](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.vashpsixolog.ru%2Feducating-students%2F66-recommendations-students-from-the-psychology%2F437-recommendations-from-the-psychology-students-loneliness)**  **[Одиночество.](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.vashpsixolog.ru%2Feducating-students%2F66-recommendations-students-from-the-psychology%2F437-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?