***Проблема одиночества***

Проблема одиночества в подростковом возрасте всегда волновала молодёжь. Лето, каникулы, свобода... Но почему-то именно это время вызывает самые отчаянные приступы одиночества. Варианты самые разные: все разъехались, ты остался или осталась дома, оказалась или оказался в чужом городе, в летнем лагере не удалось наладить отношения с новыми знакомыми... А причина подчас одна - плохая, низкая коммуникабельность.

Есть множество способов приобретения этого качества и решения проблемы подросткового одиночества. Давайте попробуем выделить хотя бы несколько основных факторов, которые помогают или мешают общению.

Первое, несомненно, - **внешность**. Не раз мне приходилось беседовать с твоими сверстниками, которые, считая себя непривлекательными, не соответствующими представлениям о красоте, становились излишне застенчивыми или, наоборот, чересчур развязными. И то, и другое в равной степени отталкивает людей и приводит к одиночеству.

Чаще всего проблемы возникают из-за того, что один не дорос, другой выше всех, эта слишком худа, та могла бы иметь вес поменьше, некоторых очень печалят юношеские угри, а кое-кто просто сам себя не любит. Не нравится себе - вот и все!

С чего начать решать проблему одиночества в этом случае? Как ни странно, со здоровья. Крепкое тело независимо от роста придает уверенность в собственных силах. Худобу можно победить упорными тренировками, с лишним жиром помогают бороться они же. Угри? В большинстве случаев это результат небрежного отношения к тому, что ешь. Порой достаточно отказаться от жирной и сладкой пищи, чтобы кожа пришла в порядок. Пойди на ближайший луг, в лес. Собери травы для домашней аптечки. Среди них наверняка будут цветки ромашки, тысячелистник, полевой хвощ, листья мяты перечной, шалфея. Столовую ложку сухой смеси этих трав залей стаканом крутого кипятка, дай настояться и процеди. Такой же настой можно приготовить из сухих листьев и цветков зверобоя. Ими хорошо умываться вместо воды.

И еще: найди в своей внешности привлекательные черты. Начни любить себя, и другим с тобой будет легче общаться, ты не будешь в одиночестве. Только не впадай в крайность - излишняя самоуверенность тоже не украшает.

Второе - **приветливость** (но не навязчивость). Часто возникает вопрос: кто первым должен заговорить при знакомстве - парень или девушка? Например, едут он или она в поезде дальнего следования. Читать надоело, от плейера уши опухли, вид за окном не балует разнообразием. Стоит в коридоре каждый у своего окошка и друг на друга поглядывает.

Вроде бы считается, что парень должен инициативу проявить. Но, право, и девочкам позволено первыми слово молвить: конец двадцатого века все-таки, равноправие. Только не советую сразу в биографию нырять: куда едешь? Да к кому? Да зачем и так далее. И других тем предостаточно: и вагон, который заносит на поворотах, и погода за окном, и даже стая ворон, что сорвалась с насиженного места вдогонку поезду.

Может, после первой фразы попутчик не откликнется. Не беда, скажи вторую и, если заметишь молчаливый интерес, произнеси третью, помоги человеку менее контактному, чем ты. Но если видишь. что реакции нет, не обижайся, не принимай это на свой счет. Не потому молчит, что ты не хорош или не хороша, а потому что занят своим, личным, быть может, и не очень радостным...

Третье - **самоконтроль и чувство собственного достоинства**. Пришлось как-то наблюдать такой случай. Едут в метро две девушки лет по шестнадцать. Симпатичные, одеты неплохо, накрашены со вкусом. Короче, ничего девочки, в порядке. Вошла пара “крутых”, один моментально на подружек “глаз положил” и начал “клеить”. Громко, нагловато, на весь вагон.

Народу было не много - середина дня, но все с интересом наблюдают бесплатный спектакль. Парень выступает - девушки не реагируют, между собой тихонечко беседуют. Он побагровел, перешел на оскорбления. Они же продолжали вести себя так, будто его нет. В конце концов приятель взял наглеца за локоть и вытянул из вагона на одной из остановок. А девушки едут себе и продолжают беседовать.

Тут часть вагонной публики неожиданно пустилась в обсуждение увиденного. Одни говорят: “Что же это вы! Вас оскорбляют а вы молчите?” Другие: “А почему это они должны на всяких хамов внимание обращать?” А девушки в обсуждении участие не приняли, доехали и вышли на своей остановке. Очень славные девушки с чувством собственного достоинства. Смолчать в определенной ситуации - это тоже способ общения и, значит, шаг от одиночества.

Четвертое - **умение отключаться от проблем**. Некоторым людям трудно бывает наладить контакт с окружающими из-за постоянной зацикленности на своих проблемах. Это касается не только подростков, но и людей взрослых. Одни говорят только о своей работе, другие - о детях, третьи - о семейных неурядицах, а потом удивляются, что окружающие стараются избегать общения с ними.

Уважая людей, легко осознать, что ситуации, характерные для вашего класса, могут быть не интересны случайному попутчику в том же поезде. У него свой класс, свои коллизии. При установлении контактов с людьми постарайтесь найти общие темы. Их немало: спорт, искусство, музыка, отдых, профессиональные склонности. Но иногда бывает очень важно просто проявить терпение и выслушать человека, если у него, что называется на душе наболело-накипело.

Пятое - **избирательность**. У великого поэта Востока Омара Хайяма есть такие строки: “Чтобы здоровым быть, два важных правила запомни для начала: ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем с кем попало”.

Да уж, воистину, не стоит гадость всякую в рот тянуть. К этому с детства приучают. Ну а контакты? Скучно тебе с человеком? Неуютно в компании? Тревожно идти в чужой дом на вечеринку? Доверься своему внутреннему голосу, останься дома с книгой у телевизора, делом займись, в кино сходи. Не напрягай себя общением с чуждыми людьми.

В еще большей степени это относится к контактам интимным. Сейчас считаются современными, модными свободные сексуальные отношения. Секс без любви пресен и скучен, но для многих это не аксиома, а теорема, требующая доказательств. “Вот убедиться бы на собственном опыте, что не обманывают, не пытаются скрыть нечто, как рождественский подарок в дальнем углу запертого шкафа”.

Так или приблизительно так рассуждают некоторые молодые люди и барышни, пускающиеся в сексуальные эксперименты над собой, не прихватив при этом важный атрибут семейной жизни - любовь.

Что их ждет? Чаще всего разочарование, особенно девочек. Слезы под аккомпанемент причитаний: я ему поверила, а он меня обманул. Хотя на самом деле ему, случайному интимному партнеру, она и не собиралась верить, скорее хотела “заткнуть брешь” одиночества. Думала, вдруг потом начнется любовь. Но не вышло. Теперь обидно. Хотя какие к нему могут быть претензии? Ведь согласилась на все добровольно. И мальчику в этой ситуации не лучше. И, может, обойдет он стороной ту единственную, другую девочку, вспоминая безрадостный физиологический акт с той, которая ему “поверила”... Печально все это. И нечистоплотно.

Полистайте журнал и газеты, ведь не детской “буки” ради все чаще пишут о подростковой гонорее, сифилисе. Болезни эти - результат случайных интимных контактов, безответственных связей, секса без любви. Да, кто-то пытается именно так решить проблему одиночества. Но очень вас прошу: не следуйте этому примеру. Лучше учитесь полноценно общаться, преданно любить. Счастливее будете. И забудете об одиночестве.