

Управление образования Гомельского городского
исполнительного комитета
Государственное учреждение образования «Гомельский
городской
социально-педагогический центр»

Отдел профилактики
и комплексной реабилитации

Наши контакты:

тел./факс: 32-70-40

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.gom.by

Эл. почта:

ggspc@gorooiogomel.by

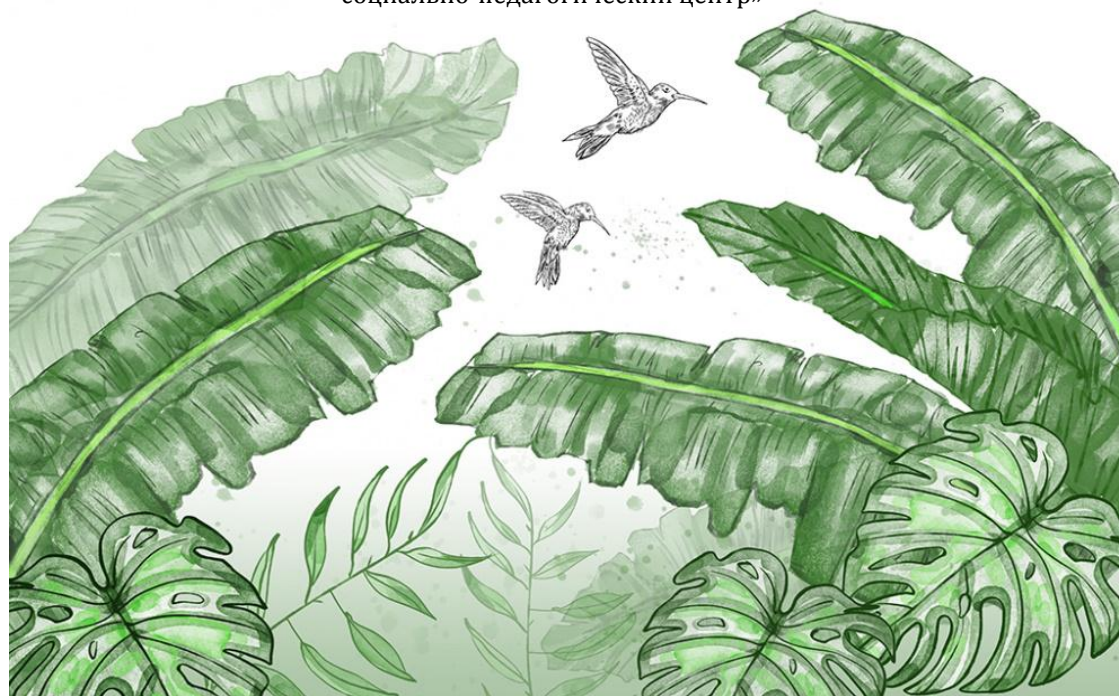
Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель, ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

Управление образования Гомельского городского исполнительного комитета
Государственное учреждение образования «Гомельский городской
социально-педагогический центр»



Памятка для законных представителей

«П о д р о с т к о в о е о д и н о ч е с т в о»

Подростковое одиночество – это субъективное ощущение отсутствия значимых социальных связей, недостатка общения и поддержки со стороны окружающих.

ПРИЗНАКИ ПОДРОСТКОВОГО ОДИНОЧЕСТВА:

- **снижение активности:** отказ от участия в школьных мероприятиях, спортивных секциях, встречах с друзьями

- **изменение поведения:** раздражительность, плаксивость, апатия, потеря интереса к учебе и увлечениям

- **замкнутость и отчужденность:** подросток предпочитает проводить время в одиночестве, избегает общения

- **нарушение сна и аппетита:** бессонница, ночные кошмары, отказ от еды или переедание

- **увлечение виртуальным миром:** чрезмерное время, проводимое в социальных сетях, играх, интернете

- **негативные мысли и высказывания:** пессимизм, самоуничтожение, жалобы на жизнь, разговоры о бессмысленности существования

КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ, СТРАДАЮЩЕМУ ОТ ОДИНОЧЕСТВА?

Будьте внимательны и наблюдательны: замечайте изменения в поведении и настроении ребенка.

Проявляете искренний интерес: интересуйтесь его жизнью, увлечениями, проблемами.

Создавайте доверительную атмосферу: будьте готовы выслушать, не осуждая и не критикуя.

Поддерживайте и хвалите: отмечайте успехи, подчеркивайте сильные стороны.

Помогайте в установлении социальных связей: поощряйте посещение кружков, организовывайте встречи с друзьями.

Ограничивайте время, проведенное в интернете: помогайте ребенку найти занятия, которые приносят удовольствие, обсуждайте риски онлайн-общения, особенно с незнакомцами.

ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ!

Одиночество – это не приговор, это состояние, которое можно изменить.

Каждый ребенок уникален, не сравнивайте его с другими.

Ваша любовь и поддержка – самое важное для ребенка.