

Як подолати самотність



1

ОБМІРКУЙ ПРОБЛЕМУ

За яких обставин ти відчуваєш самотність?

.....

.....

.....

Чи причиною твоєї самотності є вчинки інших?
Якщо так, то які?

.....

.....

.....



2

ПРОВЕДИ ЧЕСНИЙ САМОАНАЛІЗ

Чи причина твоєї самотності часом не криється
в тобі самому? (Наприклад, чи не маєш ти низької
самооцінки? Чи не надто гостро ти реагуєш на слова
і вчинки інших? Чи не схильний ти засуджувати інших?)

.....

.....

.....

.....



3

ВІЗЬМИ НА СЕБЕ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ (Галатів 6:5)

Можливо, ти не *винен* у своїй самотності. Але на що ти *маєш вплив*?

.....
.....
.....

Запиши імена двох *людей*, якими ти міг би поцікавитись цього тижня.

.....
.....

Запиши дві *справи*, які ти міг би зробити цього тижня і які можуть допомогти тобі справлятися з самотністю.

.....
.....



4

ПЕРЕГЛЯНЬ РЕЗУЛЬТАТИ

Через тиждень проаналізуй, чого ти досягнув. Чи почуття самотності послабилося? Якщо ні, то що ще ти міг би зробити?

.....
.....
.....
.....

ПОРАДА: «Якщо ти страждаєш від почуття самотності, то, по-перше, постарайся поліпшити стосунки з друзями, яких вже маєш; по-друге, шукай нових друзів; по-третє, віднови стосунки з колишніми друзями. Щира розмова зі старим другом може дуже підбадьорити» (Енн).



Більше інформації ти знайдеш у статті «Запитання молодих людей. Чому в мене немає друзів?» на сайті jw.org/uk. Дивись БІБЛІЙНІ ВЧЕННЯ > ПІДЛІТКИ.