

Но наши действия не всегда будут одобрять те, кто рядом. И это нормально!

Например, ты высказал идею о том, что хочешь бросить школу. С одной стороны, окружающие смогут понять тебя, потому что большие нагрузки и некоторые предметы даются тяжело, но не одобрят такое решение.

С другой стороны, твои близкие люди всегда тебя выслушают и поддержат, помогут посмотреть на проблему с разных сторон и обязательно найти правильное решение.

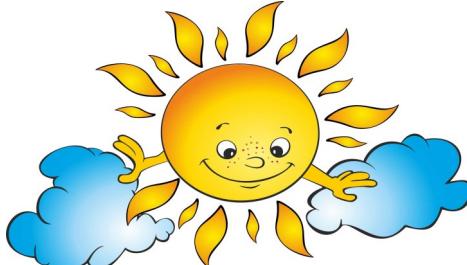
Например, на желание бросить школу может влиять конфликт с кем-то из класса, или учитель был слишком требователен и несправедлив. Тебе следует прямо сказать об этом и попросить помощи, чтобы не оставаться в трудной ситуации одному.

Также попробуй найти опору в себе, для этого постараися продолжить 2 фразы:

Я справлюсь с этой ситуацией, потому что у меня есть...

+свои сильные и важные качества

+свой опыт, когда ты сумел справиться со сложной ситуацией



**Если тебе трудно справиться
одному, просто позвони!**

Давай обсудим?

Мы тебе поможем!

Детский телефон доверия:

8-800-2000-122



Звонок бесплатный и
анонимный

*На сайте нашего Центра
<http://cpmss-irk.ru>
вы сможете получить online
консультацию педагога-психолога
по интересующим вас вопросам*



ГАУ ЦППМиСП
Адрес: 664022, Иркутская обл., г.
Иркутск,
ул. Пискунова, 42,
Телефон: 8 (3952) 700-940
Факс: 8 (3952) 700-940
Эл. почта: ogoucpmss@mail.ru



Государственное автономное
учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»

**ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ ТЕБЯ
НИКТО НЕ
ПОНИМАЕТ И НЕ
СЛУШАЕТ**
Рекомендации для
подростков



2019 год

Подростковым возрастом называют переходный период между детством и взрослостью. На первый взгляд, подростковая пора непродолжительна, но полна сложностей и противоречий.

Давай разберемся, в чем заключаются сложности данного возрастного этапа?

Ты начал взрослеть, в твоей жизни стали происходить разные изменения — физиологические и психологические. Тебе хочется, чтобы окружающие не относились к тебе как к ребенку, учитывали твое мнение, советовались с тобой. Но зачастую, бывает трудно быстро перестроить прежнюю систему ваших отношений. И очень часто возникает ощущение, что никто не интересуется твоей жизнью, не понимает, не слушает. У тебя начинают возникать проблемы отсутствия взаимопонимания с родителями, со сверстниками, с учителями. И, как результат этого, ссоры, конфликты, обиды, недоговоренности. Как решить данную проблему, если она возникла?



«Не бывает безвыходных ситуаций!

Бывают ситуации, выход из которых нас не устраивает»

Для начала нужно ответить себе на вопрос «Кто именно этот **НИКТО**?!»

Конкретный человек?

Друг?

Знакомый?

Учитель?

Родитель?



Прежде всего следует понять, что значит для тебя фраза:

«я хочу, чтобы меня понимали».

Здесь очень важно определиться, ты хочешь понимания или одобрения со стороны близких людей.

Далее, постарайся ответить себе на вопросы: Чего ты конкретно ждешь от окружающих, какого поведения, каких реакций и поступков? Что, наоборот, для тебя неприемлемо?

Сделай следующее упражнение:

Напиши небольшое эссе, продолжив фразу: «Я хочу, чтобы (тут нужно написать конкретное имя того, кто тебя не понимает.) понял, что я... когда...».

Таким образом, тебе будет яснее, что именно ты хочешь им объяснить. Возможно, ты просто хочешь, чтобы они выслушали тебя и не дали оценок и ненужных советов.

Потом — следующее небольшое эссе: «Мне кажется, они думают, что я...».

Так тебе станет яснее, в чем именно они тебя не понимают.

Когда напишешь, велики шансы, что твой взгляд действительно изменится.

Главное, всегда помнить о том, что твои ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться с тобой, как понимать твои чувства.

Но самое важное, что твои близкие люди при общении с тобой, могут испытывать схожие переживания.

Поэтому следует научиться разговаривать со своим собеседником о своих желаниях, проблемах и переживаниях.