

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 одобряют 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 постарайся 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?



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 помни 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.