

СОВЕТЫ:

1.Повысь свою самооценку, если она занижена. Полюби себя таким, какой Ты есть. Помни, если человек будет себя любить, то и люди к нему потянутся, начнут прислушиваться к его мнению.

2.Научись уважительно относиться к другим людям, не нужно думать, что твои проблемы самые важные и вываливать их на всех подряд.

3.Спокойно относись к мнению окружающих, к критике.

4.Научись легче воспринимать свои провалы, не думай о том, что причиной всему то, что тебя никто не понимает.

5.Не идеализируй себя и людей, которые тебя окружают.

6.Когда Ты считаешь, что весь мир против тебя, никто не понимает, не хочет поддержать или посочувствовать, то это явление временное. Твое мнение изменится, как только нормализуется гормональный фон.

Однако, бывают ситуации, когда ты особенно остро воспринимаешь определенные явления и способен даже на суицидальные мысли.

Поэтому тебе необходимо общаться с родителями либо со взрослыми, которым доверяешь. Прислушивайся к их мнению. Они помогут найти правильное решение, вовремя окажут тебе поддержку.

**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**



2021 год

взрослостью. На первый взгляд, подростковая пора непродолжительна, но полна сложностей и противоречий.

Давай разберемся, в чем заключаются сложности данного возрастного этапа?

Ты начал взрослеть, у тебя в жизни стали происходить разные изменения — физиологические и психологические.

Хочется, чтобы окружающие не относились к тебе как к ребенку, учитывали твоё мнение, советовались с тобой. Но зачастую, тебе бывает трудно быстро перестроить прежнюю систему 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 и недоговоренности.

Как решить тебе данную проблему, если она возникла?



Сначала нужно разобраться, кто этот «НИКТО»?

Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, *друг или знакомый, учитель или 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 Я конкретно жду от окружающих, какого поведения, каких реакций и поступков? Что, наоборот, для тебя неприемлемо?

Подростковым возрастом называют переходный период между детством и

Можно начать налаживать взаимопонимание и научиться прежде всего находить поддержку в себе самом.

Можешь попробовать найти ответ среди нижеперечисленных причин, которые могли бы на это повлиять:

1. Произошла потеря близкого человека.

2. Кажется, что никто тебя не понимает, в частности родители. Из-за этого возникают конфликты в семье.

3. Не понимание тебя может происходить из-за того, что другие люди могут быть заняты своими проблемами.

4. Тебя могут не понимать, т.к. ты можешь вести себя заносчиво, иметь неправильное чувство юмора.

5. Люди не желают общаться и не понимают твоё поведение, если ты регулярно всех осуждаешь и высмеиваешь за их спиной.

6. Тебя могут не понимать в случае, когда ты постоянно оправдываешься и не можешь держать свое слово.

7. Могут не понимать, если ты слишком много разговариваешь.

8. Ты можешь считать, что тебя не понимают, если ты уверен в том, что только твоя точка зрения является верной.

9. Иногда тебе может казаться, что никто не обращает на тебя внимания, не прислушивается к твоему мнению. Порой это мнение неоправданно, просто ты слишком самокритично к себе относишься.