**8Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №32»
Городской округ Подольск**

***Что делать, если тебя никто не хочет слушать и не понимает?***



**Рекомендации подростку**

***(составил педагог-психолог***

 ***Смирнов Ю.А.)***

**2018-2019 учебный год**

**Рекомендации подростку:**

Сначала нужно разобраться, кто этот «никто». Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, друг или знакомый, учитель или родитель.



**если тебя не понимают одноклассники, друзья:**

1. Подумай, что именно те, кто тебя не понимает, стараются до тебя донести. И зачем они это делают, и что чувствуют при этом.

2. В те моменты, когда тебе кажется, что тебя никто не хочет слушать, и ты не можешь получить поддержку и понимание, попробуй найти ресурс и опору, продолжив 2 фразы:

*Я справлюсь с этой ситуаций, потому что у меня есть…*

*Что бы ни случилось, я всегда смогу …*

Добавь к этим фразам свои сильные и важные качества, вспомни конкретный опыт, когда ты сумел справиться с прошлой ситуаций, подумай о чем-то хорошем и позитивном!

3.  Разговаривайте с человеком лучше меньше, да лучше: не спеша, спокойно, сдержанно и с уважением.

4. Спрашивайте человека, как он себя чувствует не только тогда, когда он заболевает.

5.Хвалите людей: друзей, товарищей, одноклассников чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Критиковать, конечно, нужно. Но этому нас учить не нужно. А вот похвалы зачастую не дождешься, как будто от нас убудет. *Поверьте — с поддержкой, одобрением жить легче.*

6. Относиться к другим с уважением.

7. Видеть проблему не в людях, а осознавать, что этот опыт не зря возник в твоей жизни, с тобой. И пытаться изменить не людей, а себя.
**если тебя не понимают родители:**

1. Выбери подходящее место и время для разговора:

- попроси у родителей уделить тебе время и выслушать тебя, обсудить ситуацию или проблему.

- веди себя уважительно, дай родителям понять, что для тебя важен этот разговор и тобой движет не только желание высказать свою точку зрения, но и стремление услышать их аргументы и советы.

2. Предложи родителям, вместе подумать над компромиссом, который устроил бы и тебя, и их.

К примеру, если родители не позволяют тебе поздно возвращаться домой, а тебе хочется погулять, устроить вас может вариант, при котором ты берешь на себя обязательство вернуться точно в назначенное время. При этом дополнительно пообещай не отключать сотовый телефон и держать их в курсе твоих передвижений.



**если тебя не понимает учитель:**

1.Самый простой способ – это разговор с учителем. Не нужно бояться лишний раз обратиться за помощью к учителю, если ты что-либо не понял(а) из ее объяснений. Не стоит требовать, чтобы она занималась исключительно с тобой на уроке, ведь ты не один(одна) в классе, лучше подойти к учительнице после урока и попроси объяснить то, что тебе непонятно.

2.Не обманывай доверие. Например, представь такую ситуацию: ты обратился(лась) к учительнице с просьбой объяснить трудное правило или сложную задачу. Она согласилась помочь тебе, но только не на перемене, а после уроков. Но после того как прозвенел звонок с последнего урока, ты понял(а), что задерживаться в школе тебе ужасно не хочется, к тому же скоро по телевизору начнутся мультики, и, слившись с толпой ребят, незаметно выскальзываешь из класса. Не жди, что после этого случая учительница будет хорошо к тебе относиться, ведь она согласилась пожертвовать своим личным временем, чтобы помочь тебе, а ты даже не предупредив ее, сбежал(а) домой.

3. Иногда тебе следует вспомнить, что учительница - тоже чья-нибудь мама или бабушка, и в её жизни тоже может быть много трудностей и проблем. И хотя она - терпеливая и сильная, не стоит доставлять ей лишние неприятности. Не веди себя на уроках так, как будто специально испытываешь её терпение. Отнесись с пониманием к её трудной работе.

4.Позвольте вашему учителю заметить вас всеми возможными положительными способами.

5.Всегда приходите вовремя на уроки. Учителя это любят!

6.Помогите учитель с тем, что ей/ему нужно занести в класс, например, материалы для урока.

7.Никогда не забывайте ваше домашнее задание. Учителя ненавидят учеников, у которых всегда есть причина и которые никогда не делают домашнее задание. Так что убедитесь, что вы положили его в рюкзак вечером.

8.Обращайтесь к учителю уважительно (Всегда на"Вы")



 *«Если вас никто не понимает - не жалуйтесь, а улыбнитесь жизни и начинайте выстраивать с людьми добрые отношения. В частности, учитесь сами*[*понимать окружающих*](https://www.psychologos.ru/articles/view/umenie_ponimat)*, учитесь*[*становиться для них интересными*](https://www.psychologos.ru/articles/view/kak_stat_interesnym)*. Можете начать с того, чтобы с кем-то помириться, кому-то просто так сказать несколько добрых слов».*

*(педагог – психолог Ю.Смирнов)*

**Записная книжка**

Ф.И.О. классного руководителя и ее телефон:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Смирнов Юрий Афанасьевич : педагог – психолог: 8-905-577-48-25

Тарадайник Дарья Владиславовна: педагог – психолог: 8-916-126-54-60.

Ф.И.О. учителя – предметника, его телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_