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

Подростковый возраст  - активный этап в жизни человека. Как правило, в этом возрасте наиболее значимым является общение. Подросток нуждается в том, чтобы его выслушали, приняли его мысли и ценности, поняли.

Что же делать, когда возникает чувство, что тебя никто не понимает и не хочет слушать? Постарайся честно и объективно оценить себя. Возможно, твоё поведение способствует такому к тебе отношению. Факторы, которые мешают общению:

* Особенности характера: замкнутость, высокомерие, занудство, постоянное нытьё на жизнь и поиск виновных в неудачах;
* Отсутствие чувства такта;
* Неуважение к чувствам других;
* Повышенная болтливость;
* Нетерпимость чужого мнения, неадекватное реагирование на критику;
* Неуверенность в себе.

Для того, чтобы найти единомышленников и друзей, необходимо не только хотеть этого, но ещё и научиться простым правилам взаимодействия:

1. Поставьте себя на место собеседника и подумайте, интересно ли Вам было бы общаться с таким человеком? Каких качеств вам не хватает, чтобы стать интересным собеседником?
2. Уважайте мнение и потребности окружающих. Не требуйте к себе внимания при первой же потребности в нём. У окружающих действительно могут быть на данный момент более важные для них дела.
3. Научитесь адекватно воспринимать критику. Если вам друзья или близкие люди говорят о каких-либо недостатках, это значит, что они хотят, чтобы Вы стали лучше! Будьте благодарны за подсказки со стороны.
4. Научитесь прощать себе и другим ошибки. Каждый имеет право ошибаться. Совершенных людей не бывает!
5. Не старайтесь манипулировать и пытаться использовать людей в своих интересах. Будьте дружелюбны!
6. Научитесь выражать свои мысли чётко и кратко.
7. Расширяйте свой кругозор. Всегда приятно общаться с человеком, от которого можно получить интересную информацию.

Для России бесплатный телефон доверия:

* 8-800-333-44-34

Телефон доверия экстренной психологической помощи:

* 8 (495) 575 87 70

Единый общероссийский номер детского телефона доверия:

* 8 800 2000 122

Телефон доверия для детей, подростков и родителей:

* 8-800-300-83-83,
* 8(343)385-73-83

Интернет консультирование:

* ICQ 648092345
* vk.com/id270527095

Сайт «Центр помощи подросткам»:

* [www.твоятерритория.онлайн](https://daily.afisha.ru/out/?url=aHR0cDovL3d3dy7RgtCy0L7Rj9GC0LXRgNGA0LjRgtC-0YDQuNGPLtC-0L3Qu9Cw0LnQvS8=&h=cb7d35113957236a81159ea98bc5f9e5)