**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.

Если у Вас не получается справиться со своей проблемой, обратитесь к психологу. Он Вам поможет!

Гл. специалист отдела психолого-педагогического сопровождения: Л.В. Зеленая