* **АКЦИЯ «ПИСЬМА ПСИХОЛОГУ»**
* **ВОПРОС: Как преодолеть стеснительность?**

ОТВЕТ: Стеснительность проявляется в любом возрасте. Если в раннем детстве, она не создает особых трудностей, то в подростковом  возникают проблемы.

Типичной ошибкой застенчивых людей является то, что они постоянно анализируют свое поведение, обдумывают каждое слово и часто себя в чем-то обвиняют.

***Чтобы обрести уверенность в себе необходимо выполнять простые рекомендации:***

* 1. тщательно следить за своим внешним видом, приятнее общаться с опрятным и аккуратным человеком;
  2. не стоит быть слишком критичным по отношению к себе и окружающим;
  3. искренность всегда ценится в людях;
  4. терпимо относитесь к людям;
  5. имейте в жизни четко поставленную перед собой цель;
  6. давайте себе право на ошибку;
  7. не стоит сравнивать себя с окружающими людьми и зависеть от мнения сверстников;
  8. найдите занятие по душе, запишитесь в секцию, кружок: люди, объединенные общим интересом, легче находят взаимопонимание.

Займитесь спортом, уверенности в себе добавит хорошая подтянутая фигура.

Будьте самим собой, любите себя таким, каков вы есть.

**ВОПРОС: Меня не понимают родители. В основном моим воспитанием занимается мама. Но она не разрешает мне НИЧЕГО. Что мне сделать или сказать, чтоб она поняла, что меня не надо так опекать?**

ОТВЕТ: Непростой период – подростковый возраст, который часто сопровождают конфликтные ситуации с родителями. Налаживание благоприятной атмосферы в доме  - общее дело, каждый человек в семье играет свою важную роль, а бездумные слова и поступки ранят, не решая проблем. Поэтому так важно проявлять уважительное отношение друг к другу.

Точка зрения мамы обоснована переживаниями за Вас, ведь нередко необдуманные поступки чреваты осложнениями и неприятными последствиями. Рано или поздно, став мамой или папой, Вам станет ясна ее позиция.

Что касаемо взаимоотношений в семье, есть общие рекомендации, позволяющие улучшить обстановку в доме. В первую очередь Вам стоит:

* + Проявлять участие к своим родителям. Порадуйте их чем-нибудь, это может быть любая помощь по дому.
  + Объясняться с родителями простым языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми.
  + Просить родителей рассказать о своей юности, это приведет к более глубокому пониманию между вами.
  + Дать понять родителям, что Вы нуждаетесь в их совете и помощи.
  + Разговаривать со своими родителями, сообщать им новости своей жизни.
  + Помнить, что родители тоже могут совершать ошибки.
  + Если произошла ссора, и Вы чувствуете себя виноватым, найти в себе силы подойти первым.
* **ВОПРОС: Я общаюсь с девочками в школе, во дворе, но вот настоящей подруги у меня нет. Мама сказала, что все зависит от меня. Что мне нужно сделать, чтоб найти хорошую подругу и с ней дружить?**

ОТВЕТ: Важнейшая потребность подростка - стремление к общению и совместной деятельности со сверстниками, желание быть признанным, принятым коллективом. Ваше желание иметь близкую подругу абсолютно естественно.

Ваша мама права, что многое зависит от нас самих. Попробуйте расширить круг собственных интересов и знакомств. Займитесь такими видами деятельности, которыми занимаются люди интересные Вам во всех отношениях. Как известно, людей объединяют общие интересы.

Будьте самой собой, не замыкайтесь в себе. Жизнерадостность и общительность привлекают к себе.

Улыбайтесь, от улыбки, как известно, всем становится теплей. И друзья обязательно появятся.

* **ВОПРОС: Дело в том, что я нервничаю по пустякам, кричу своим родителям. И это началось давно, когда я училась в первом классе. Раньше родители меня наказывали, обижались, водили меня к психологу, но это все помогало максимум на 2 месяца. Сейчас родители закрывают на это глаза, а недавно я снова их очень обидела. Как научиться сдерживать себя?**
* Если возник вопрос, как научиться не нервничать, значит, вы уже на пути к решению задачи, потому что самое сложное всегда — признание существующей трудности. От повышенной раздражительности страдают окружающие, а особенно сам человек. Негативные эмоции и сниженный фон настроения мешают полноценной, яркой и насыщенной жизни.

Разумеется, каждый человек должен учиться контролировать себя в различных ситуациях. Ищите себе занятия по душе, учитесь отвлекаться от негативных мыслей, займитесь спортом, чаще проводите время с родителями (это может быть совместный поход в кино, в гости, прогулки на природе и т.п.).

В борьбе с негативными эмоциями используйте дыхательные упражнения, которые базируются на глубоком, размеренном дыхании. С помощью упражнений  происходит не только абсолютное наполнение легких воздухом, но и обогащение кислородом всех тканей и клеток тела. Это способствует нормализации артериального давления, избавляет от мышечного напряжения, стимулирует правильную работу мозга, помогает нервной системе расслабиться.

**Первое упражнение**.

Здесь потребуется вызвать «искусственную» зевоту. Открывая рот максимально широко, чтоб ощущалось напряжение в нижней челюсти, следует сделать плавный вдох, чувствуя, как воздухом наполняются легкие. На 2 секунды задержать дыхание, а затем размеренно и неторопливо выдохнуть.

Второе упражнение.

Также Вы можете написать письмо. Когда навалилось много проблем, нервы на пределе, возьмите ручку и лист бумаги. Напишите все, что вам не  нравится и что доставляет вам дискомфорт, после этого письмо можно порвать на мелкие кусочки. Не бойтесь этого упражнения, так можно освободиться от накопившегося негатива.

* **ВОПРОС: Меня постоянно обижают одноклассники, смеются надо мной, дразнят. Как мне себя вести, к кому обратиться за помощью?**
* ОТВЕТ: К сожалению, проблема достаточно распространенная и весьма серьезная. В детском коллективе так часто бывает, что самоутверждение одного человека происходит за счет систематического принижения другого. Здесь главную роль играет стремление обидчика объединить вокруг себя одноклассников, чтобы почувствовать себя значимым, быть в центре внимания. Будет ли иметь место в дальнейшем эта ситуация - зависит от нескольких факторов: Ваша реакция на происходящее, а так же реакция и действия педагога.

Подобную  ситуацию, особенно, если она происходит не впервые, нельзя пускать на самотек. Она  обязательно должна быть разобрана на уровне классного руководителя. Ваши родители тоже должны быть в курсе происходящего.

Вы, в свою очередь, старайтесь следить за своим внешним видом, словами, действиями. Запишитесь в спортивную секцию (это может быть плавание, борьба и т.п.), Вы обязательно почувствуете прилив уверенности в себе. Старайтесь больше общаться со сверстниками, чувство юмора  и общность интересов помогут Вам обрести друзей.

* **ВОПРОС: У меня очень низкая самооценка, т.е  я боюсь там к доске выйти, руку поднять, чтобы ответить и т.п. Как можно от этого избавиться и вообще как перестать видеть плохое во всём*?***

ОТВЕТ: Большинство подростков сталкиваются с подобными проблемами. В этот возрастной период происходят серьезные внутренние и внешние изменения, которые влекут за собой колебания самооценки и потерю уверенности в себе.

Самооценка является важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, требовательность к себе, а так же отношение к успехам и неудачам.

Чтобы повысить свою самооценку Вам необходимо:

* Научиться любить свое отражение.
* Найти занятие по душе.
* Не сравнивать себя с кем-либо.
* Не жить по принципу «куда все, туда и я». Имейте по любому вопросу свое собственное, осознанное мнение, а не навязанное извне.
* Перестать реагировать на насмешки окружающих.
* Общаться с позитивными людьми.
* Составить список своих положительных качеств.
* Постоянно говорить себе жизнеутверждающие фразы.
* Помнить об осанке и улыбке.
* Быть самим собой.
* Брать ответственность за свои слова и поступки (за ошибки).

Уверена, что эти несложные рекомендации помогут Вам посмотреть на себя по-новому.

* **ВОПРОС: Моя мама ругается, когда мне ставят «тройки», хочет отправить меня на дополнительные занятия. Мама говорит, что я просто ленивый, но я устал доказывать, что уроки мне не даются. Что нужно сделать, чтоб мы с мамой перестали ругаться*?***

**Ответ:**

Мама желает тебе только лучшего, и ей хочется, чтобы ты успевал по всем предметам.

В любом случае  изучение нового способствует тренировке памяти (ты нагружаешь мозг умственной деятельностью), развитию воображения (чтобы запомнить новые слова, мы часто используем ассоциации), коммуникабельности (выработаются навыки общения), целеустремленности (ты сможешь ставить перед собой новые цели и достигать их).

Тебе нужно постараться найти общий язык с мамой, проявляя силу воли в преодолении трудностей (в данном случае успешно изучая предметы школьной программы, развиваясь в интересующей тебя сфере).

* **ВОПРОС: Что делать, если серьезно поругалась с друзьями?**

ОТВЕТ: Ссора – это естественный процесс. Если ты поссорилась с подругой или другом, то не стоит, разбегаясь по разным углам, дуться друг на друга. Ведь разрывать дружеские отношения из-за ссоры было бы довольно глупо, если, конечно, она вызвана пустяком, а не серьезным расхождением во взглядах.

Если друзья обиделись на тебя и не хотят с тобой общаться, то важно выяснить причину их обиды. После того, как причина будет тебе известна – встань на место друзей и постарайся понять их позицию. Иногда сделать это довольно сложно – ведь вы разные личности. Но все же, постарайся понять ход их мыслей, встать на их место и хоть пять минут подумать так, как думают они. Придите к компромиссу или примите другие меры. В любом случае, вам нужно сдвинуться с места и желательно двигаться в позитивном направлении, чтобы сохранить дружбу, а не потерять ее. Наша жизнь постоянно движется вперед, мы радуемся, грустим, находим новых друзей, ссоримся со старыми, потом долго думаем, что делать, потом снова миримся и так пролетает время. Но задумайся, четверть жизни мы тратим на ссоры и примирения с друзьями и близкими людьми. В эти периоды мы переживаем, грустим, плачем, надеемся. А ведь если эти моменты превратить в радость, то жизнь станет более позитивной. Старайся меньше обижать близких друзей и обижаться по пустякам, ведь это время можно потратить с большей пользой!

**2 ВОПРОСА:**

1. **Что делать, если в классе спорят 2 человека, а класс разделился на 2 враждующих лагеря и я не могу выбрать сторону?**
2. **Я не могу учиться в своем классе. У нас почти каждый день поднимаются восстания. Я не хочу находиться в этом классе. Я их очень сильно люблю.**

ОТВЕТ: Может пора положить конец противостоянию и изменить систему отношений с одноклассниками. Если действовать в направлении урегулирования конфликта - то это не будет признаком твоей физической слабости и капитуляции перед превосходящими силами противников или конфликтующих, а будет признаком твоей моральной силы и взросления, особенно если сможете найти с одноклассниками точки соприкосновения на основе общих интересов и построите настоящие товарищеские отношения.

**ВОПРОС: Существует ли пограничное чувство между дружбой и любовью, не переходящее ни в то и другое?**

ОТВЕТ: Конечно. Есть несколько чувств, которые мы можем испытывать на границе дружбы и любви.

1. **Уважение**. Здоровые отношения построены на взаимном уважении. Друзья, которыми можно любоваться и радоваться их успехам, будут делать вас только лучше, вдохновляя на новые достижения, а их ответное уважение не даст вам опустить руки даже в самых сложных ситуациях.
2. **Поддержка**. Оказывать взаимную поддержку – основная задача в дружеских, отношениях. Она помогает развиваться, меняться и стойко переносить все, что случается с нами.
3. **Удовольствие**. Наслаждаться компанией друг друга и веселиться вместе, смеяться над одними и теми же шутками и ждать новой встречи – это все еще не значит, что у вас любовь. Но это точно верный признак того, что вы очень и очень хорошие друзья.