

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



Конечно, это очень печально, когда тебя никто не хочет слушать, никто не понимает, но часто за этим скрывается другое. Твои ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться, как слушать твои чувства, и они могут испытывать похожие переживания. Но можно начать налаживать взаимопонимание и научиться, прежде всего, находить поддержку в себе самом.

Попробуй для начала понять, что для тебя значит «чтобы меня понимали». Чего ты конкретно ждешь от людей, какого поведения, каких реакций и поступков, а что, наоборот, для тебя неприемлемо.

Сделай следующее упражнение:

Напиши небольшое эссе, продолжив фразу: *«Я хочу, чтобы (тут нужно написать конкретное имя того, кто тебя не понимает — например, Вася или Таня) понял, что я... когда...»*.

Так тебе станет яснее, что именно ты хочешь им объяснить, что хочешь донести до них, какое послание ты им доносишь. Возможно, ты просто хочешь, чтобы они выслушали тебя и не дали оценок и ненужных советов.

Потом — следующее небольшое эссе: *«А они, мне кажется, думают, что я...»* Так тебе станет яснее, в чем именно они тебя не понимают. Только не отмахивайся типа «Я и так это все знаю!» Когда напишешь, велики шансы, что твой взгляд действительно изменится.

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

И еще подумай и задай себе честный вопрос — ты хочешь понимания или одобрения? Потому что это разные вещи, и наши

действия не будут всегда одобрять те, кто рядом. Более того, нас могут выслушать и понять, но не поддержать нашу позицию и действия.

Например, родители могут понимать, что их ребенок хочет бросить школу, потому что большие нагрузки и некоторые предметы даются тяжело, но одобрять такое решение не собираются и будут настаивать, чтобы ребенок все равно справился с этим и прошел все учебные испытания.

Но они всегда выслушают и поддержат, если у тебя сложная ситуация в школе. Например, на желание бросить школу может влиять конфликт с кем-то из класса — или учитель был слишком требователен, или несправедлив. Родители, конечно, будут готовы поддержать и понять, дать совет, возможно, разрешат сделать передышку и отвлекаться и восстановить силы, но это не значит, что можно ожидать от них, что они поймут и поддержат протест против школы.

Как бы там ни было, важно, чтобы ты сам понимал себя и мог поддержать себя в трудную минуту...

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 ситуацией, 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 ситуацией, подумай о чем-то хорошем и позитивном!

Найди те слова, которые, возможно, станут твоим слоганом и девизом в жизни, подобно фразе **«Самый темный час перед рассветом»**.