

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ПЛОХО?

Во-первых, тебе нужно понять, что ты не одинок. Внимательно понаблюдай за людьми вокруг себя, и ты увидишь тщательно скрываемое чувство недовольства собой. Когда ты пойдешь в школу, спокойно понаблюдай за учениками, которых встретишь по пути в школу. Уверяю тебя, у многих из них те же проблемы, которые беспокоят и тебя. Эти проблемы проявляются либо в застенчивости и робости, либо в чрезмерной шумливости, раздражении и агрессивности. Часто в глупом поведении или боязни принять участие в игре или соревновании, в частом смущении, в гордом или высокомерном поведении и упрямстве. Когда ты осознаешь, что многие чувствуют себя так же, как ты, ты уже никогда не будешь одиноким.

Во-вторых, посмотри прямо в глаза всем твоим проблемам, спрятавшимся в глубине твоего сердца или подсознании. Они словно черная туча, которая висит над тобой день и ночь. Останься наедине с собой, чтобы никто не помешал твоим мыслям. Затем составь список всего того, что тебе больше всего не нравится в себе самом. Покажи этот список только тем людям, которым ты очень доверяешь и с кем можешь быть предельно откровенным. Напиши все, что беспокоит тебя. Также отметь те качества, которые не нравятся в себе, включая склонность быстро выходить из себя и раздражаться (если это относится к тебе).

Определи свои самые серьезные проблемы как можно точнее. Может быть, ты проявляешь раздражение и злишься на людей, а потом чувствуешь себя виноватым? Или тебя пугает твоя робость в присутствии других людей? Может быть, ты не умеешь выразить словами свои эмоции и мысли? Чтобы ни беспокоило тебя, напиши обо все как можно точнее. Затем перечитай список, отметь пункты, которые тревожат тебя больше всего, и о которых ты постоянно думаешь и переживаешь.

В-третьих, продумай каждый пункт своего списка. Используй всю свою изобретательность, чтобы придумать, как избавиться от того, что тебе не нравится в себе самом. Если хочешь, можешь поделиться своими тревогами с родителями, учителями или психологом. Этот человек поможет тебе составить план дальнейших действий. Тебе станет намного легче, если ты взглянешь прямо в лицо своим проблемам, и ты даже сможешь найти гениальные варианты решений для некоторых проблемных ситуаций.

Самое лучшее, что можно посоветовать тем, кто страдает от одиночества — это начать общаться с людьми. И этот совет действителен. Заботясь о других, человек не только перестает думать о своем одиночестве, но и побуждает окружающих интересоваться собой. Не жди, что кто-то избавит тебя от одиночества, с этим ты должен справиться сам.

Итак, начни с улыбки. Возможно, тебе в ответ тоже улыбнутся.

Выбери из своего класса, или может быть из ребят, с которыми ты рос во дворе, того, кто наиболее близок к тебе по интересам и так же одинок, и подойди первым. Затем заведи разговор. Наверняка у этого человека те же проблемы, что и у тебя, и вы сможете рассказать об этом друг другу. Даже одного приятеля, с которым интересно, достаточно, чтобы не чувствовать себя одиноким.

Ищи моральной поддержки у родителей. Возможно, ты решил, что им не до тебя, у них свои проблемы, они тебя не любят и не понимают. Это не так. Они ведь не знают, что ты страдаешь от одиночества, и если внешне это не очень заметно. Родители тебя по-прежнему любят и тоже страдают, чувствуя, как ты отдаляешься от них. Даже если они очень обременены заботами, все равно найдут время, чтобы тебя выслушать. И если ты расскажешь о том, что ты испытываешь, они будут поражены.

Многие взрослые убеждены, что отрочество — счастливое и беззаботное время. Возможно, они забыли, что в твоём возрасте тоже наверняка страдали от одиночества. И все же, если время от времени ты все-таки чувствуешь одиночество, не волнуйся. Это вполне естественно.

Источник: www.psyllive.ru