

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



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

Сначала нужно разобраться, кто этот «никто». Скорее всего, этот кто-то — конкретный человек, возможно, друг или знакомый, учитель или родитель. 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 отвлечься, 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»**.