Рубрика «Вы нам писали»

(ответы на вопросы подростков из «Психологической почты», материалы проекта «Неделя психологии», 2017г.)

На вопросы отвечает педагог-психолог Богданова Елена Евгеньевна

*** Что делать, если не можешь сдерживать эмоции? И плачешь по любому поводу?**

Я не знаю твоего пола, но могу представить, как тебе неловко.

Если ты девочка, то тебя могут насмешливо и снисходительно называть «истеричка», «плакса», если мальчик, парень – еще пуще - «слабак», «нюня», «что ты как девка/баба». В нашем обществе вроде бы существует право выражать эмоции, и откровенные и искренние люди даже ценятся. Но если ты человек слишком эмоциональный и, тем более, попал/а в сложную ситуацию, то твои эмоции становятся чересчур сильными по интенсивности, иногда даже неконтролируемыми, и тогда уже одобрения среди окружающих не вызывают.

Может быть, потому что не каждый осмеливается остановиться и помочь? И многие просто не знаю , что делать, не умеют утешить?

Давай разбираться вместе. Первый вопрос: «Почему так происходит?»

Возможно, ты просто очень чувствительный человек. Ранимый. Неуверенный в себе. Тот, кого можно легко задеть случайной усмешкой. Тот, кто долго переживает любые неудачи и не имеет большого опыта собственной успешности.

Возможно, ты часто ощущаешь себя одиноким и непонятым, у тебя нет «тыла» и того, кто рядом. Потому что даже ранимые люди, когда ощущают за своей спиной поддержку, под ногами - опору, когда они уверены, что любимы, защищаемы, одобряемы, и знают, к кому обратиться за помощью в сложной ситуации – не плачут по любому поводу.

Если ты просто чувствительный человек, и сила эмоций – лишь качество твоей личности, твоя характеристика (как цвет глаз), то стоит найти своему качеству подходящее применение. И гордиться им. Скорее всего, ты - идеальный зритель, потому что настроен на проживание эмоций, и лучше тебя никто не оценит фильм, книгу или чужую историю. Скорее всего, ты и

свои истории писать можешь. А еще, скорее всего, ты будешь успешен в будущем в профессиях, в которых требуется отличное понимание других людей (психолог, писатель, врач, социолог и даже следователь).

Если тебе одиноко и плохо живется, то надо бороться с причинами грустной жизни и работать над уверенностью в себе, искать тех, кто умеет поддержать.

«Как убрать лезущие слезы?» Вот, представь: уже пощипывает в носу, сдавило горло, и влага готова политься по щекам. Знакомо?

Из практических советов - хорошо работает дыхание. Чувствуешь, что подкатывают слезы? Задирай высоко нос, чтобы они не выливались. И начинай глубоко дышать. Вдох и выдох, полной грудью, вдох и выдох. Можно занять свой ум сложным математическим примером, например, начинай складывать в уме двухзначные (по меньшей мере!) числа.

*** Как избавиться от мысли, что ты одна? Как перестать думать о смерти близких и самой себя?**

Одиночество – неприятная штука. Старайся хотя бы насильно «вытаскивать себя за шкирку» на улицу, в кино, в компании, чтобы не замыкаться в себе. Пробуй искать друзей по увлечениям, мыслям. Сейчас, благодаря интернету, это стало легче, чем раньше.

Каждый человек немного одинок, поскольку неповторим. Но это не значит, что мы не можем найти людей, похожих на нас. Созвучных нам душевно.

Про Смерть. Попробуй переосмыслить ее. Многие философы и просто умные люди намеренно давали себе зарок не забывать о смерти, помнить о ней всегда. Например, Карлос Кастанеда, американский писатель-антрополог, автор бестселлеров об изложении шаманского учения индейцев племени яки, писал, что «каждый воин должен помнить о смерти, что стоит за левым плечом». Воин в его понимании – это просто человек думающий, любого пола, занятый «сражением с трудностями». И в данном случае, это выражение про смерть - не «пугалка», а честное напоминание себе, что мы смертны, человеческая жизнь имеет ограниченный срок. Это осознание – что каждый день может быть последним - помогает наполнить свою жизнь смыслом, делать то, что важно, не распыляться, не тратить минуты впустую,

говорить важные и хорошие слова тем, кто дорог, жить качественно и по-настоящему.

Наверное, ты выросла достаточно, чтобы подойти к осознанию своих жизненных ценностей. Используй мысли о смерти для понимания, какой должна быть твоя жизнь,

оставляй в ней важное – дела, радости, увлечения, любимых и хороших людей - и отбрасывай от себя пустую чепуху, не трать время на бесплодные «мысленные жвачки». Пусть твоя жизнь будет наполнена по–настоящему ценным.

*** Что делать, если остался один на 14 февраля?**

Ну, во-первых, не один. Людей без пары в этот день на порядок больше, чем людей в отношениях – и в твоем возрасте однозначно! Да и взрослые часто не могут найти себе сразу любимого человека, тратят на поиски годы..

Стоит отдельно разобраться с диким и нездоровым ажиотажем на 14 февраля. Чаще всего – один ты или в паре – это вопрос статуса. И внешнего имиджа, и даже некой популярности и якобы «успешности» или «неуспешности» в среде сверстников. Как бы, если ты с парой, то «все в порядке, ты в струе, в формате, в бренде «успешный и крутой чувак, с которым все в порядке», если без пары – «неудачник и зачухонец». Больше ерунды в жизни не слышала. Какая-то вредная чепуха.

Найти себе любимого человека, душевно подходящего тебе, свою настоящую любовь – это не купить йогурт в магазине. Ведь ты тоже - не йогурт, не одноклеточная амеба. А существо со сложным внутренним устройством, личность. В животной среде, чем проще животное, тем меньше оно заморачивается выбором партнера. Но уже млекопитающие с достаточно развитым мозгом – волки, львы, слоны- и даже некоторые птицы обладают критичностью в выборе пары.

Человек разумный стоит отдельно и венчает эволюционную пирамиду. Любовь – именно человеческое понятие. Это невозможно организовать специально. Поиск человека, с которым сложатся отношения, занимает время. И абсурдно рассчитывать на успех к определенной дате.

Еще больший абсурд- заводить отношения «абы с кем», только ради «галочки» (статуса

в социальных сетях, обмена сердечками, гордости перед одноклассниками).

Сколько ты можешь назвать нормальных пар среди твои сверстников, длительно существующих, между которыми есть настоящая любовь и желание строить будущее? Уверена, что единицы.

Очень многие твои сверстники встречаются, «чтобы было». И, по-моему мнению, это дико и неправильно. Это совсем не говорит об успешности человека. Скорее, наоборот, о страхе остаться одному, о подверженности влиянию общественного мнения и желании угодить этому мнению, подстроиться.

Можно подстроиться в одежде, можно быть в курсе новостей, моды, знать лучших блогеров и разные музыкальные группы.

Но точно нельзя делать из отношений формальность.

Поэтому, «выдохни, бобер!». Включи юмор. И знай, что твой человек встретится тебе независимо от дат. Может быть, даже наперекор им.

*** Что делать, если влюбилась в персонажа игры? Я хотела бы подружиться с мальчиком, хоть одним, но они не хотят со мной дружить.**

Ты удивишься, но каждый человек прошел через влюбленность в кумира. Спроси свою маму: наверняка, она вспомнит певца или актера, по которому сходила с ума.

Музыканты, известные личности, персонажи книг, фильмов, мультфильмов - почему в

них влюбляются? Может быть, потому что эти люди, персонажи показаны нам с одной стороны - своим «фасадом», тем, что выигрышно смотрится? Часто лучшими качествами, вызывающими у нас уважение, душевный отклик. А может быть потому, что любить априори недоступного, иногда даже вымышленного персонажа, на расстоянии - это просто: ведь ты можешь нарисовать себе в уме любые картины и фантазии. И получается, что ты любишь на самом деле свою мечту, образ, созданный тобой в своей голове и наложенный на далекий объект. С реальным человеком так не бывает. Реальные люди периодически и вредничают, и ведут себя по-идиотски, и покрываются прыщами, и тупят, и в туалет ходят.

Могут трусить и сомневаться. И конечно не герои, не обладают суперспособностями. Просто потому что они живые люди.

Так что ж теперь? Не влюбляться в героев книг и фильмов, потому что это нерационально и глупо? Нет. Влюбляться. Обязательно. Потому что это время нужно тебе для того, чтобы ты созрела для настоящих отношений, с реальным человеком. Пока ты лишь выкристаллизовываешь в себе свое отношение к миру, к тому, что нравится и не нравится в людях, в том числе, в представителях противоположного пола. В тебе зреет понимание того, что ты одобряешь и к чему относишься плохо, вне зависимости от мнения окружающих. Твой собственный путь, твой выбор, твое мнение. Поэтому, никто не запрещает тебе распечатывать постеры и увешивать стены комнаты изображением этого персонажа, рисовать его и выдумывать фанфики, где ты – главная героиня, и он в тебя влюбляется.

Про мальчиков. Ты не сказала ни слова, почему они не хотят дружить. Хорошо бы понимать причину. Может, ты и не пробовала подходить к ним? Или, может, выбираешь каких-то заносчивых и высокомерных? Мальчики – обычные люди, часто более веселые и менее скованные рамками, чем девочки, более подвижные и рисковые, но все-все – очень разные. Универсальный совет: попробуй разглядеть в мальчике человека. В каждом – личность. И подружиться именно с человеком. С тем, кто ближе тебе. Перестань стесняться. Подходи. Смейся их шуткам (если они, правда, удачные!). Слушай их. Пробуй поддержать разговор. Не заискивай. Выручи, если нужна запасная ручка. Высказывай свое мнение. Похвали, если у человека что-то получилось.

Это простые советы. Но чаще всего срабатывает именно простое.

*** Что делать, если тебя любит человек, а ты ненавидишь его?**

Наверное, сохранять гуманность по отношению к нему, но не делать что-то из жалости, уступчивости, того, что не нужно и не хочется тебе. Когда человек влюблен – он крайне уязвим, в чем-то беззащитен. Поэтому точно не смейся над ним, не подкалывай, не осуждай, желательно даже не сплетничать о нем с подругами, поскольку информация имеет свойство распространяться, даже секретная. Если он доступен для разговора, попробуй по-хорошему, по-

человечески, поговорить с ним и сказать честно, что ты не можешь ответить на его чувства. Лучше не давать ложных иллюзий и надежд.

Твоя ненависть не должна выливаться в презрение. Ведь он не виноват, что влюбился. Такое может случиться с каждым.

Поэтому, лучший совет: поговори с ним наедине, прямо и честно, уважительно по отношению к его чувству, но правдиво. И дальше держи нейтральность. После прямого разговора можно избегать общения, если оно тебе тяжело и чем-то неприятно.

Возможно, вам удастся сохранить уважение друг к другу. Хотя бы за искренность и смелость. Ведь уважать можно даже врага.

* Что делать, если я рукожоп.

Для начала - радоваться, что не одинок.

А вообще, не заморачиваться и никогда так себя не называть.

«Повесь на клетку с тигром табличку «осел», и тигр вскоре начнёт есть траву» - пословица о том, как сильно влияют на нас ярлыки. Если ты часто что-то роняешь, задеваешь за углы – речь о координации движений, которую нужно развивать. Твое тело еще растет и сильно меняется, поэтому нормальна и угловатость, и неловкость, и некоторая/или сильная неуклюжесть. Займись чем-то, развивающим координацию движений: от танцев и батута - до единоборств и катания на роликах, коньках, лыжах. Подростковый возраст считается офигительным для развития крупной моторики: тому, чему взрослые учатся годами, подростки могут овладеть в считанные месяцы.

Если же ты имеешь в виду, что пока мало умеешь в реальности, то совет простой: бери и делай. Хоть что-то. Хватить ныть.

Лучше 30 раз сделай плохо, чем совсем ничего не делать. И на 31й, или 41й или 101й раз заметишь, что начало получаться отлично.

И, к слову, ты и ходить ножками когда-то не умел. Научился же.

*** Как справиться с давлением общества и родителей?**

Есть целые отрасли психологии, изучающие такие феномены, как психология групп, психология влияния. Человек – социальное существо, и ориентация на то, «что скажут другие», возникла и закрепилась, как эволюционно выгодная. Коллективный разум в решении простых задач – весьма эффективная штука.

Есть даже подсознательный ориентировочный рефлекс. Вот вспомни: ты идешь по улице и вдруг видишь лежащего на земле человека. Твоя первая реакция? Подойти к нему? Пройти мимо? А вот и нет. Ты сначала посмотришь по сторонам, как реагируют другие, есть ли еще какая-то информация о лежащем - это помогает понять, например:

пьяный это, или у человека сердечный приступ? И очень многие поступают именно так, как ведут себя окружающие. Идут мимо или помогают не по своему личному выбору, а потому что присоединяются к общественному мнению и поведению. Когда – то это помогло нашим предкам выжить.

Естественно, ты не живешь на необитаемом острове. И у людей вокруг тебя может быть какое-то мнение, как тебе лучше жить, каким быть, в том числе и у родителей. Родители имеют опыт преодоления трудностей, и им кажется, что они предвидят заранее сложности, и естественно, хотят «подстелить соломки», уберечь тебя от ошибок. В чем-то они правы, в чем-то нет.

Здесь важно не допустить оплошность и не удариться в крайности: либо со всем соглашаться, как игрушка - кивающий китайский болванчик, и потерять себя, либо упрямо стоять на своем только потому, что «они навязывают свое мнение», и действительно влипнуть в неприятности. Попробуй отделить «зерна от плевел». Что, по–сути, рационального и хорошего в том, что предлагают родители и общество? Чем это может быть

тебе полезно? Выпиши на бумагу плюсы. Что ты можешь взять полезного из их слов? Ну, например, реально не стоит запускать учебу, потому что пробелы, если они случатся, и непонимание материала будут накапливаться, и потом превратятся в проблему крупного масштаба, которую легче решить, пока она не выросла до размера лавины. Есть важные области, в которых родители не смогут отдать тебе полную свободу, пока ты не станешь взрослым. Это то, касаются твоей безопасности, здоровья и учебы. Тут не сильно поспоришь.

В остальном отстаивать свою позицию стоит прямее. Что тебя не устраивает? Чужое мнение навязывается безапелляционно? Возможно, ты видишь что-то по-другому. Учись говорить об этом прямо. С должной степенью дипломатии. «Мам, пап, я слышу, что вы говорите. Спасибо, что волнуетесь и переживаете за меня. Но тут я решу сам». Настаивают? Повторяй еще раз. И бери ответственность за свой выбор. Просил собаку? Гуляй с ней. Говорил, что уберешься в комнате? Так держи слово, если уж сказал.

Так же и с обществом. «Я не запрещаю вам иметь свое мнение. Я слышу, что вы говорите. Но у меня есть свой взгляд на это. Спасибо, но я решу сам. Это моя жизнь».

Противостоять группе сложно. Если все в классе любят Егора Крида и Ольгу Бузову, а ты слушаешь Bring Me The Horizon и Imagine Dragons, то да, ты можешь чувствовать себя чужим. Ищи людей, похожих на тебя интересами.

Если ты оказался в группе людей, не схожих с тобой, просто поддерживай дипломатически отношения, человечные, добрые, не пытайся переделать других и не подстраивайся сам. И ищи «своих».

*** Почему взрослые часто не воспринимают мнения подростков всерьез, ссылаясь на их молодость и неопытность, хотя часто эти мнения правдивы и обоснованы?**

Потому что каждый человек ценит свой собственный опыт, считает его выстраданным, объективным, и склонен строить теории и обобщать то, что случилось с ним. Взрослые такой опыт проживания сложных ситуаций имеют в количестве прожитых ими лет. И часто у них возникает ощущение, что им стали понятны законы, по которым живет мир.

Подростки часто ведут себя эмоционально, хаотично, все подвергают сомнению и выстраивают свое видение путем проб и ошибок. Но, наверное, по- другому и невозможно. Часто взрослым даже некогда нормально поговорить со своими детьми, и разговоры сводятся к тому «какие оценки в школе, и почему на тебя жаловался историк». Мало кто из родителей знает, что слушает сын или дочь, что думает по поводу политиков и фильмов, что ценит в людях и в каких отношениях с одноклассниками. Часто родители и не подозревают, как вырос их ребенок. Им все кажется, что он глупый и неразумный.

А еще некоторые качества подростков снижают вес их слов. Например, импульсивность и переменчивость настроения, склонность обещать и не выполнять. Чтобы твои слова имели больший вес, старайся опираться на логику и выполнять обещания. Учись дискутировать с родителями, не хлопая дверью или убегая в слезах, а находя объективные аргументы в подкрепление своей позиции. Называй прямо страхи

родителей и показывай, как ты это предлагаешь решить.

Например. «Мам, я знаю, что тебе не нравится Оля, и ты против, чтобы мы дружили. Тебе кажется, что она затащит меня в плохую компанию, и я начну делать то же, что и они. У Оли действительно есть некоторые плохие привычки, но у меня своя голова на плечах. И я умею отказаться от того, что мне не нужно. Я не собираюсь …(вставить пропущенное). Что предлагаю?

Давай в субботу, я приведу Олю в гости, чай попьем. И у тебя сложится представление о человеке. И она перестанет тебя бояться, и ты пообщаешься, присмотришься. Кроме того, ты сможешь взять номер ее телефона. Ведь всегда полезно иметь телефон друга своего ребенка».

Ну и просто – больше разговаривай с родителями на темы, отличные от учебы, показывай свой разумный подход к проблемам. Налаживай человеческий контакт. Сочувствуй, если видишь, что взрослый устал.

И не обещай того, что не можешь выполнить точно. Подкрепляй свои слова делами.

*** Я чувствую себя в этом мире ненужной. Никогда не получала «спасибо».**

Иногда о хороших словах стоит просить.

Не все люди умеют их говорить. Наш менталитет таков, что мы легко подмечаем недостатки, промахи, ляпы и ругаем провинившегося. Как-то не принято отмечать успехи – ну вроде так и надо. Умение сказать «спасибо» – это в целом, культура общения, навык, который либо есть, либо нет.

Может быть, твои близкие так заняты и устают на работе, что приходят домой раздраженными? И им не до тебя? Может быть, ты заискиваешь перед одноклассниками? Стараешься услужить, а все уже воспринимают это, как будто, так и надо? Или наоборот, может, ты вредничаешь?

Думаю, что близких можно и нужно просить о внимании. Например, родителей. Прямо так и скажи: «Мам, хочу внимания и обнимания. Мне тебя не хватает. Давай вместе чай попьем. Обними меня, я что-то ужасно соскучилась по тебе».

Со сверстниками стоит выстраивать честные отношения. Старайся быть не жадной, помогать людям, но и не давай садиться себе на шею. Люди твоего возраста очень чутки к тому, насколько ты себя ценишь. Например, если ты принесла в школу шоколадку, чтобы перекусить и раздала ее всю целиком просящим одноклассникам – плохо это или хорошо? Я считаю, что плохо. Потому что показывает то, что ты ценишь их больше, чем саму себя. Готова остаться голодной, лишь бы не отказать никому. И окружающими это воспринимается не как твоя щедрость, а как попытка купить уважение и подлизаться. И даже сказанные «спасибо» тут могут быть лук

неискренними. Как поступить в этой ситуации? Оставить часть шоколада себе обязательно. Столько, сколько нужно. Возможно, большую часть. И, потом поделиться с теми, с кем считаешь нужным.

Резюме. Чтобы чувствовать нужность, старайся помогать людям, жалей их, по-доброму, но не в ущерб себе. Всегда помни о своих интересах. И заботься о себе. Принимай и проси помощи в ответ. Помни, что в нашем обществе существует закон возврата: если человек принимает помощь, то он должен быть готов ответить тем же. Поэтому не стоит молчать и делать все самой - проси о важном. И не распыляйся в хороших поступках на неблагодарных людей, которые тебя просто используют. Для них это тоже важный жизненный урок.

*** Что делать, если ты странный?**

Не странный, а не такой как все. Еще точнее: не такой, как окружающие тебя в данный момент люди. Поскольку похожие на тебя, созвучные тебе душевно, точно есть. Где-то. Не всегда они оказываются рядом. Подумай, где они могут «кучковаться». Таких людей стоит искать. Например, в секции по интересам. В походе. В нужном паблике.

Пытайся присмотреться к окружающим, изучить их: иногда стоит подойти к человеку ближе, чтобы он раскрылся с неожиданной стороны.

Вообще, у «странности» есть другое название - «изюминка», личностные особенности. То, что отличает тебя, выделяет из толпы, делает личностью. Не сиди один, ищи «свою стаю», но не бойся быть странным, показывать свою сущность. Часто человек, делающий что-то по –своему, получает в итоге эксклюзивный продукт, новое решение, открытый новый вид насекомого или новую элементарную частицу.

Вспомни известных творческих людей, от художников – до ученых. Многих можно назвать странными, однако, сколько они имеют почитателей, обожателей, последователей.

Веселее и оптимистичнее смотри на мир. Будь самим собой. Дари свою особость миру.

Средние, «типичные», ничем не выделяющиеся люди, боящиеся быть собой, часто скучны и не так интересны, как «чудаки».