

Памятка для студентов

Что делать, если тебя никто не понимает

Меня никто не понимает... Наверное, каждый, хоть раз в жизни, испытывал состояние или ощущение, когда кажется, что меня никто не понимает. Человек, вырастая в определенной среде, начинает использовать определенные слова, знаки и жесты. Они становятся привычными и доступными. То есть формируется определенное понимание друг друга. И возникает ощущение взаимопонимания.

Тот же механизм происходит и в семьях, учебных коллективах, дружеских компаниях.

И как же получается, что в какой-то момент возникает ощущение, что "меня никто не понимает"?

Скорее всего, изменилось ваше окружение и ваше эмоциональное состояние. Наши ожидания от отношений могут не совпадать с представлениями людей о том, как нужно общаться, как слушать наши 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.

Что нужно делать, чтобы изменить ситуацию

1. Принять ответственность за свое эмоциональное состояние на себя.

Когда ты приезжаешь в город, с другой культурой и другими языками и в ответ услышишь, «я вас не понимаю», что ты будешь делать: Злиться? Обижаться? Плакать? (заметь, это детские реакции) Конечно, нет. Ты будешь искать способы донести информацию, для того чтобы достичь своей цели - будешь искать другие слова, другие жесты, воспользуешься переводчиком.

Так же и в любой конкретной ситуации, где тебе кажется, что тебя не понимают - задавай вопросы, уточняй, старайся использовать конкретные и понятные слова.

2. Перестань использовать слова «никто», «никогда», «все», «всегда». Употребляя эти слова, ты гиперболизируешь проблему и

даешь ей силу. Как правило, за словом «никто», скрывается один, ну два человека. И поэтому меняем фразу и говорим: «Меня не понимает друг».

И далее важно понять, что ты будешь с этим делать? Если тебе нужно общение с этим человеком, то тогда ты будешь использовать тактику "иностранца" и искать способы установления контакта и понимания, а если тебе общение не нужно - просто уходи. Важно дать право на существование другого мнения, другого мира, другого поведения и другой культуры.

3. 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. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

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.

Семья, колледж, твой классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание, окажут психологическую помощь. Также ты можешь воспользоваться телефоном доверия 8 800 2000 122 (твои имя и фамилия останутся неизвестными для консультанта).