**Советы психолога *«*Как быть, если …»**

**( у вас несчастная любовь, вы ссоритесь с родителями, вас никто не любит и с вами никто не хочет дружить, вас обижают, у вас есть чувство вины, о вас сплетничают)**

 **Кулькова Ирина Александровна**

(педагог-психолог, I кв. категория)

ГБОУ «Русско-Акташская школа-интернат», с. Русский Акташ

**Пройдет время и жизнь покажет,**

 **что все было только к лучшему.**

Омар Хайям

Очень часто классным руководителям приходится сталкиваться с жизненно важными вопросами для подростков как быть в той или иной ситуации, касающейся отношений с окружающими людьми. Здесь очень важно научить ребенка понимать себя и других и находить верное решение в ситуации, какой бы горькой и безвыходной она не казалась. Подбор советов психолога на тему «Как быть, если …» помогут педагогам оказать поддержку детям в трудных ситуациях.

**Советы психолога «Как быть если…»**

***Как быть, если вас обидели***

Каждому из нас знакомо это чувство. И каждому приходилось быть в качестве обидчика. Согласитесь, общаться с человеком, который обижается по пустякам очень сложно, ссоры возникают на пустом месте, при этом возникают негативные эмоции – злоба, мстительность. Обида – разрушительное чувство, которое точит изнутри обиженного и в результате этого, у него могут появиться проблемы со здоровьем, да и окружающие будут просто избегать такого человека, который только и ждет, чтобы обидеться. Гораздо приятнее общаться с жизнерадостным человеком. Поэтому если вас обидели, попробуйте перевести все в шутку. Держите себя в руках.

* Осознайте, что обида разрушает вас, она может привести вас к многим физическим и эмоциональным проблемам, включая депрессию и гипертонию.
* Если обидчик серьезно взялся вам сделать больно, попробуйте остановить его словами глядя в глаза «Я сейчас обижусь». Можно мимикой показать, как вы это сделаете, а потом дружелюбно улыбнуться этому «негодяю».
* Самое интересное, что мы обижаемся на близких нам людей, чье мнение нам не безразлично.
* Напишите на бумаге все что чувствуете, все свои эмоции. После тщательного описания своих эмоций возьмите лист бумаги и делайте все, что хотите, можете сжечь, затоптать, порезать на мелкие кусочки.
* Попробуйте понять обидчика, его чувства. Мотивы, причины, по которым он поступил именно так, а не иначе. Постарайтесь оправдать его поступок. Ведь никто из людей не совершенен и вы в том числе.
* Не следует уходить в молчание, давая обиде разрастаться в вашей душе. Самый верный способ – попросить прощение у обидчика, действует как холодный душ и порой случается так, что он сам начинает просить прощение. Иногда, чтобы избавиться от обиды, нужно просить прощение первой.
* Обида – это свойство характера. А характер формирует привычки. Вы привыкли вспыхивать по каждому поводу, избавляйтесь от этой привычки.
* Измените отношение к обиде и обидчику. Поймите, что случилось, то случилось, вы в не силах что-либо изменить. Хотите вы жить с негативными эмоциями или вы хотите радоваться жизни. Представьте себя через 5 лет, 10 лет, будете ли вы помнить об этой обиде? Вероятнее всего попросту о ней забудете. Так лучше забыть сейчас и быстро.
* Проанализируйте поступки обидчика. Что вы поняли благодаря обидчику? Как эти знания помогут вам в дальнейшем? Благодаря прощению, как изменилось ваше душевное состояние. Вам необходимо отпустить обиду ради собственного счастья, спокойствия и благополучия.
* В нашей душе роятся старые обиды, психологи рекомендуют старые обиды мысленно «прокручивать наоборот» как пленку кинофильма. Представьте все детали ссоры, от конца в начало, а потом сначала, но концовку придумайте сами, хорошую, счастливую. Такая практика помогает избавиться от детских обид и травм.

Человеку для счастья нужно, чтобы его не обижали и любили нас таких, какие мы есть. Всегда помните, прощая других, вы, прежде всего это делаете для себя, для своего душевного равновесия и обретения гармонии. Ведь обида в первую очередь съедает вас.

Не заостряйте внимание, а обиде и обидчике, лучше общайтесь с людьми, которые ценят вас и любят. Не обижайте их и сами не обижайтесь.

***Как быть, если тебя не любят родители***

Часто, когда у детей возникают ссоры с родителями, то многие дети считают, что их не любят, на самом деле это не так.

* Если родители тебя ругают, наказывают, пытаются контролировать каждый твой шаг, это говорит о том, что родители беспокоятся за тебя. Они хотят, чтобы их дети были живы и здоровы. Ну а если мама кричит, то делает это для того, чтобы убедить тебя, хотя это и неправильно.
* Если ты сильно разозлился на своих родителей и наговорил много плохих слов, попробуй успокоиться и подумай, а если ты был бы на месте родителей, как ты бы поступил со своим любимым ребенком. В этот момент неплохо вспомнить все хорошее, что сделали для тебя родители: теплые ласковые слова, их поддержка в трудных ситуациях, подарки, их помощь во всех твоих начинаниях. Все это говорит, что они любят тебя.
* Бывает так, что папа или мама алкоголики. Ты чувствуешь себя плохим и никому ненужным, потому что не дали тебе любви, внимания, заботы. Помни, что алкоголизм – это серьезная болезнь, и не каждый с ней может справиться самостоятельно, здесь нужна помощь специалистов: наркологов, психотерапевтов. Самостоятельно ты ничего не сможешь изменить и эта ситуация может довести до отчаяния, попробуй обратиться за помощью к взрослым – учителям, психологу, родственникам.
* Не секрет, что родители часто бывают несдержанные, им трудно владеть собой, когда они видят, что их ребенок совершает что-то плохое и они понимают, что ребенок идет по пути, который его разрушает. Помните, родители кричат от боли. Не надо обижаться за это на родителей, ведь возможно у них в этот день были проблемы на работе, физическое недомогание и наконец, родители тоже люди, у которых могут быть положительные и отрицательные качества. Старайся интересоваться их жизнью, старайся помочь, будь послушным сыном (или дочерью) и тогда ваши отношения улучшатся.

***Как быть, если тебя не любят окружающие***

Каждый из нас в жизни переживал чувство одиночества, когда кажется как будто весь мир против тебя или тебя вообще никто не любит.

* Начните с того, что перестаньте ждать любви от окружающих, а начните сами дарить им любовь.
* Попробуйте радостно и доброжелательно поприветствовать кого-нибудь из знакомых, поинтересоваться их делами, предложите помощь.
* Согрейте свою душу теплом и поделитесь этим теплом с окружающими.
* Не хмурьте брови, не смотрите исподлобья.
* Проявляйте любовь в мелочах, и вы заметите в себе самые прекрасные чувства, а самое главное вам тоже кто-то захочет улыбнуться, пожать руку и спросить «как дела»? и если нужно предложит помощь, дать совет.
* Главное не закрывайтесь от мира, начинайте любить этот мир и он обязательно ответит взаимностью.

***Как быть, если у вас несчастная любовь***

Любовь – это источник вдохновения, творчества, подвигов и свершений, рождения детей, полета души. Почему-то мы любим одних и не замечаем других. Как такое происходит? Если исходить из того, что в жизни не бывает случайностей и все закономерно, то становится понятным, что своими мыслями и желаниями мы притягиваем в свою жизнь людей, которых заслуживаем, а потом влюбляемся в них.

 Скажите, что лучше, любить или быть любимым. Когда вас любят, вам приклоняются, посвящают стихи, дарят цветы и подарки. Все это очень приятно. Но … если вы не испытываете ответных чувств, то очень скоро все знаки внимания, напористость воздыхателя вас будут раздражать.

 А теперь рассмотрим другую ситуацию – когда вы любите. У вас в душе поют птицы, расцветают цветы, весь мир вокруг вы видите прекрасным. Тот, кого вы любите, представляется вам героем, лишенным недостатков. Но бывает так, что выясняется, что вас не любят. Каждый, кто пережил это, знает, что это очень тяжело, жизнь в этот период теряет всякий смысл. «Как жить дальше?» - возникает вопрос.

* Важно в этот момент не сломаться и суметь выстоять, переждать.
* Необходимо понять другого человека (кстати, ему вероятно тоже нелегко), он (она) не виноват (а) что его (ее) сердце закрыто для вас и не, потому что вы плохой или плохая, а просто потому, что так складывается судьба.
* Постарайтесь простить его(ее) и поблагодарить за все хорошее, что было между вами и чего не было.
* Помните, что первая любовь самая чистая и искренняя, но она не единственная. Так в природе все устроено, что на место старого всегда приходит новое. Если одно уходит, обязательно другое придет и возможно еще лучше. В данном отношении – новые отношения, новая любовь.
* Знайте, что природа создала нас для радости. Настрой на это позволяет снова смотреть вперед с надеждой.

И еще, любовь – это лучшее и главное, что есть в жизни. Пусть в вашем сердце живет надежда на счастье, радость и новую любовь Любви вам и радости!

***Как быть если о вас сплетничают***

 Сплетни - это искажение информации, явная ложь или полуправда, которые в большинстве случаев ставят человека в невыгодное положение в глазах других людей. Слухи, как и сплетни, тоже представляют собой недостоверную информацию. Когда людям скучно и неинтересно они начинают "перемывать косточки" и распространять сплетни и слухи. Как же реагировать на то, что вы стали объектом сплетен? Есть несколько способов реагирования на сплетни и слухи.

1. Одна из причин сплетен и слухов – зависть. В таком случае лучшая реакция на сплетню – это отсутствие реакции. Не паникуйте и постарайтесь не ухудшить положение. Не забудьте о том, что сплетник рассчитывает манипулировать вами. Если вы проявите бурную эмоциональную реакцию, значит, цель противника достигнута. Помните, все люди жаждут зрелищ, и если вы дадите им понять, что представления не будет, то они быстро потеряют интерес к вашей персоне. Молчать и не реагировать на сплетни - самый лучший способ прекратить их дальнейшее распространение. В ваших интересах будет правильным установить причину сплетен. Может быть, вы обидели кого-нибудь из своих сверстников или ведете себя высокомерно, что вызывает раздражение у людей.
2. Если вы тот человек, который не может молчать, то лучше поговорите со сплетником при свидетелях. При разговоре ведите себя спокойно и уверенно, а если сможете - весело. Главное не оправдывайтесь, а постарайтесь задать больше вопросов. Например, "мне очень интересно, расскажите подробнее, что конкретно вы имели в виду". Такой разговор убеждает собеседника, что манипулировать вами ему не удастся. Слухи появятся снова, если вы не выясните причины их возникновения.
3. Для предотвращения появления сплетней и слухов - не рассказывайте окружающим историй из своей жизни. Как известно, то, что знают двое - знают все. Когда возникает потребность рассказать подробности личной жизни, иногда лучше вести дневник или пообщаться с психологом.

 ***Как перестать быть изгоем***

 В любом классе дети любят находить одного или нескольких "изгоев" - тех, над кем можно поиздеваться, над кем можно почувствовать свое превосходство. И выйти из положения изгоя не так-то просто, если ты действительно им стал, и отношение к тебе иное, чем к другим у класса. Проблема очень сложная и возможно тебе понадобится помощь психолога. Вопросы, которые полезно себе задать на досуге себе.

* Один ли ты являешься таким "изгоем" или есть и другие?
* Какие именно поводы, темы выбирают одноклассники, чтобы придираться? И как можно уменьшить количество этих тем? Например, со своей стороны меньше говорить про те предпочтения, которые другие не могут принять.
* Какое твое поведение может провоцировать других над тобой, издеваться и обижать? То есть что в твоем поведении заставляет других почувствовать твою слабость? Знаешь, говорят, что только будучи зайцем, можно спровоцировать рождение волка. То есть только когда мы сами демонстрируем в чем-то свою слабость, другой человек преображается в волка. Мы как будто провоцируем его начать на нас нападать. А в переходном возрасте это вообще одна из важных вещей - почувствовать себя членом коллектива и почувствовать свое превосходство над другим человеком. Так некоторые люди поднимают свою самооценку - унижая другого.
* ВСЕ ли на тебя нападают или есть кучка таких людей, а остальные на самом деле принадлежат к нейтралитету? Четко отдели обидчиков, и тогда ты увидишь, что это далеко не весь класс.
* С кем ты сам можешь объединиться и дружить, чтобы почувствовать себя тоже членом группы? Легче противостоять группе, если ты сама в другой группе. Даже если в классе таких людей нет, подумай, кто "за тебя": мама, друзья со двора, с дачи и т.п. Ты также можешь придумать себе какое-то существо, которое всегда будет с тобой в трудную минуту и мысленно разговаривать с ним, просить у него помощи.

***Как избавиться от чувства вины***

Кто из нас не испытывал в своей жизни чувство вины? Оно знакомо каждому, потому что вина – это базовая человеческая эмоция. Главная особенность, которой обладает чувство вины – это осуждение самого себя. У каждого человека есть нравственные правила – не воровать, не лгать, не нарушать обещаний и так далее. Если по каким-то причинам мы нарушили свои обещания, подвели другого человека, не выполнили обязательств, то сразу же возникает чувство вины. Оно становится поводом для появления других неприятных эмоций, например, тревоги или напряжения, неловкости или самобичевания. В такой душе зачастую нет места для любви, там царит полный мрак и никакой надежды. Если вы не хотите попасть в эту категорию людей, вам следует осознать ответственность за содеянное и очиститься через раскаяние и глубокое сожаление. Прежде чем решить, что нужно делать с чувством вины, стоит определиться, чего делать точно не нужно.

**Никогда нельзя доверять решение проблемы алкоголю** – это только усилит чувство. **Не нужно оправдываться**, потому что обычно это не работает. Но и забывать о вине, стараться запрятать ее глубоко, **не обращать на эмоцию внимания тоже нельзя.**

Верным способом решить проблему будет переосмысление себя. Вы должны понять свои истинные желания, осознать совершенные ошибки .

* В первую очередь стоит обратиться за помощью к родственникам или друзьям. Выскажите им все, что вас грызет. Часто чувство вины связано с умением прощать. Многие люди предъявляют к себе высокие требования и зачастую неспособны простить самих себя.
* Относитесь к себе помягче, если и это не помогает, то потребуйте простить себя.
* Стоит изменить отношение к жизни, посмотреть на мир с другой стороны.Начните с себя, с добрых мелочей, подарите улыбку, теплое слово, и ваша жизнь станет светлее. Тогда чувство вины будет постепенно исчезать.

 Живя по законам любви, мы можем сделать себя и тех, кто рядом с нами счастливыми.

Многое нужно сделать, чтобы изменить какую-либо неприятную ситуацию, но если вы этого действительно хотите, вы будете работать над собой, и у вас все получится!
Успехов!