**Вы нам звонили: 5 популярных вопросов от детей и подростков Детскому телефону доверия**



Конец года для большинства людей — время подведения итогов, и наша Служба — не исключение. Детский телефон доверия 8 800 2000 122 составил рейтинг самых частых вопросов, с которыми дети и подростки обращались в уходящем году.

**Что делать, если чувствуешь себя одиноко настолько, что даже**

 **не хочется жить?**

Ведущей деятельностью вашего возраста является общение со сверстниками: хочется тусить, смеяться, доверять тайны, вместе с друзьями-приятелями искать ответы на многочисленные вопросы, пробовать и мечтать. Если вы одиноки, значит, у вас нет рядом таких людей. В статье «У меня нет друзей. Разбираемся в ситуации вместе» даны советы и рекомендации, как сближаться с людьми.

Еще один аспект одиночества — неумение принимать себя: большинство ваших сверстников излишне придирчивы к себе. Специалисты утверждают, что самовосприятие улучшает физическая активность. И не только. Как повысить самооценку — читайте в статье «5 рекомендаций психологов Детского телефона доверия по повышению самооценки, которые реально работают»

 В определенные периоды жизни каждый человек испытывает это эмоциональное состояние, и нередко проживание одиночества становится толчком к развитию личности.

В статье “Как выдерживать одиночество и получать от него удовольствие” вы найдете рекомендации, как из этого непростого периода вынести максимум пользы и опыта.

Гоните от себя мысли «не хочется жить». Это противоестественно: природа наградила живой мир сильнейшим инстинктом самосохранения. Бывает, что упали духом, устали, обиделись, не видите выхода из неприятной ситуации, но это не повод для негативных мыслей! Смело звоните нам на Детский телефон доверия 8 800 2000 122: мы обязательно поможем вам разобраться в ситуации.

**Что делать, если родители меня не понимают?**

Родителям действительно бывает сложно понять своих детей-подростков — для разных поколений характерны свои взгляды на мир. Родители порой не успевают за вашим взрослением, поэтому нужно им помочь.

Приготовьтесь к тому, что с родителями придется разговаривать: чем больше они про вас знают, тем легче им вам доверять и понимать вас.

Учитесь управлять своими эмоциями. Если при первом же возражении мамы вы повышаете на нее голос или уходите, громко хлопнув дверью, то понять вас будет действительно сложно. И не только родителям.

Заранее готовьте для родителей аргументы, почему для вас это важно, говорите о своих чувствах, осваивайте технику «Я-высказываний». Если вы точно знаете, чего хотите и почему, родителям будет проще вас правильно понять.

Важный момент: не всегда отказ родителей дать вам желаемое означает, что вас не понимают. Как бы то ни было, родители гораздо опытнее детей и более трезво смотрят на некоторые вещи. Старайтесь услышать и понять и их точку зрения.

В этой статье вы найдете больше рекомендаций о том, как сделать так, чтобы вас слышали и понимали другие люди.

**У меня безответная любовь, никак не могу успокоиться**

Переживание безответной любви, как и одиночества, очень неприятно и болезненно. Единственный способ справиться с обидой и злостью — это прожить их, не обесценивая: дать себе возможность отгоревать, признать свою боль, побыть с ней, отболеть. Очень важно, чтобы в этот период вас поддерживали те, кому вы доверяете. Постепенно боль утихнет, и на ее место придет легкая грусть, а со временем и чувство благодарности за то, что все сложилось именно так.

Подсказки, как помочь себе пережить неразделенную любовь, можно найти в разделе для подростков в статье “Как пережить безответную любовь”

**Что делать, если обижают одноклассники?**

В этой ситуации вам важно знать следующее:

Жертвой травли может стать кто угодно. Это не связано ни с внешностью, ни с манерой одеваться, ни с успеваемостью, ни с работой ваших родителей — ни с чем.  Вашей вины в этом нет. Единственная причина — это желание затеявшего травлю получить удовольствие, внимание, власть над другим человеком.

Чтобы не стать жертвой травли, важно правильно реагировать, не поддаваться на провокации, не отвечать грубостью, а сохранять спокойствие и задавать вопросы.

Как именно разговаривать со школьным агрессором, вы можете прочитать в статье “Весь класс стал меня травить”.

**Как стать увереннее?**

Быть подростком — задача не простая: вы познаете себя, расширяете рамки свободы, узнаете новое об окружающем мире. То же делают и ваши сверстники! Чтобы стать увереннее, нужно регулярно выполнять упражнения по самоподдержке. Когда вы учитесь кататься на велосипеде, то у вас не сразу все получается. Но раз за разом повторяя одни и те же действия, вы становитесь настоящим велосипедистом. Так же можно сформировать и уверенность в себе. С упражнениями по самоподдержке можно ознакомиться в статье “Как стать увереннее”

Если вам хочется с кем-то обсудить свои проблемы, позвоните на Детский телефон доверия 88002000122 — вас обязательно выслушают и помогут.