

Что делать, если тебя не замечают?



«В классе никто не интересуется моей жизнью: даже не спросили, где я была летом. Ребята обсуждали, веселились, фотки показывали, а я просто рядом стояла. Очень обидно. Подскажите, что делать, если тебя не замечают?». С этим вопросом в Службу Детского телефона доверия обратилась семиклассница Катя.

Если у тебя похожая проблема, бери на вооружение советы, которые дали Катерине психологи.

1. Если хочешь, чтобы тебя замечали – замечай и понимай людей сама. «Вложись» в окружение: потрать своё время, силы, разумения, чтобы понять, что происходит в их жизни. Чем они увлечены? Чем озабочены? Чем заняты их мысли?
2. Чтобы чувствовать себя «своей» в коллективе, необходимо отслеживать, что в нем, по сути, происходит? Какие разговоры? Кто лидер? Какие в классе ценности? На что нацелены ребята – на учёбу или на поиск способов отлынивания от неё?

3. Насколько ты вообще интересуешься людьми, которые тебя окружают? Что ты знаешь, к примеру, о собственных родителях и близких: их хобби, любимое кино, достижения, цели, желания? А об одноклассниках? Делай выводы: если хочешь, чтобы тобой интересовались, делай это сама.
4. Будь внимательна к окружающим, но без фанатизма. Не ставь себя в неудобное положение – такое внимание тебе не нужно.
5. Не стоит набиваться в друзья каждому однокласснику и проводить время с людьми, которые тебе не интересны.
6. Не чувствуй себя помехой. Не бойся глупо выглядеть, быть отвергнутой, типа: «Если я мешаю, то подвинусь, только скажите об этом». Иди навстречу своему страху – каждый день начинай с того, чего больше всего делать не хочется: как говорится, «выходи из зоны комфорта».
7. Учись понимать людей – развивай этот навык. Для этого спрашивай у друзей, приятелей, родных и знакомых о том, что они думают, чувствуют, как воспринимают то или иное событие, иначе так и будешь активно думать за них и обижаться, нервничать, злиться.

Ну а для того, чтобы избавиться от страхов и тревог, лови технику **«Формирование уверенности»**.

1. Определи и запиши свои положительные качества, таланты, достижения, выгодно отличающие тебя от других. Периодически перечитывай этот список и дополняй.
2. Развивай качества, которые тебе нужны. Запиши их и продумай, как это сделать. Твои достижения – предмет гордости и уверенности!

Удачи!

Если нужен совет, подсказка, поддержка — звони 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия всегда рад тебе помочь!