



ПАМЯТКА

«Что делать, если тебя не понимают взрослые» (для учащихся)

Сохраняйте терпение и спокойствие

Возможно, взрослые не сразу поймут, о чём вы хотите сказать.

У каждого человека — свой опыт и взгляды.

Дайте себе и им время.



Старайтесь найти общий язык

Попробуйте понять точку зрения взрослого и объяснить свою с учётом этого. Даже если вы с чем-то не согласны, уважение и спокойный диалог помогут наладить контакт.



Задавайте вопросы, если что-то непонятно

Не бойтесь уточнять:

«Вы могли бы объяснить, что Вы имеете в виду?»

Это покажет, что вы заинтересованы в понимании, а не просто отстаиваете свою правоту.

Говорите о своих чувствах спокойно и ясно

Старайтесь выражать свои эмоции через «я-сообщения»:

Вместо «Вы меня не слушаете» скажите:

«Я чувствую, что меня не слышат, и мне это неприятно». Так взрослому будет легче понять, что именно Вас беспокоит.



Приводите примеры

Иногда абстрактные слова сложно понять. Приведите конкретную ситуацию:

«Когда Вы повысили голос вчера, мне стало страшно и обидно». Это поможет взрослым увидеть Вашу сторону.

**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

☎ +7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделённой любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...