

Вопросы психологу



! Вопрос: *Мне 17 лет. У меня есть комплекс. Я толстый. Я очень сильно стесняюсь своего телосложения. Из-за этого я боюсь подойти к девушке и начать общение. В моем возрасте молодые люди спокойно общаются и находятся в компании девушек. Что мне делать?*

Ответ: Это непростая проблема и потребует времени и дисциплины от тебя, чтобы ее решить. Начинать надо с того, что окончательно и бесповоротно решить для себя самого, что ты действительно хочешь быть стройным. Затем, взяв себя в руки, соблюдать все предписания, не нарушив ни единого. Вес набрать легко, а вот избавляться от него труднее. Здесь требуется жесткая самодисциплина. Если ты готов к этому то, будь уверен все получится. Далее нужно проконсультироваться с врачом по поводу причины лишнего веса (врач уже может дать определенные рекомендации по решению этой проблемы), а затем с диетологом (консультантом по питанию, который назначает рацион питания, учитывая твоё состояние здоровья) для того, чтобы ты соблюдал определенную диету. Следующий шаг – занятия спортом: можно ходить в тренажерный зал, на плавание или другие групповые занятия в спортивном клубе, причем на занятия тоже нужно ходить регулярно, не лениться и выполнять все требования. Кроме того, дома поменьше лежать, побольше двигаться: танцевать, ходить, помогать родителям по дому и другой физической работой, которая для тебя посильна. Чтобы эта работа не казалась тебе очень тяжелой и неинтересной, всегда держи в голове то, что эта физическая нагрузка пойдет на пользу твоей фигуре, и тогда выполнять ее будет гораздо легче. Я всегда применяю такой прием. Также необходимы ежедневные пешие прогулки (ходить пешком по улицам): ты дышишь свежим воздухом, и когда идешь, также сжигаются лишние калории. Полезно также кататься на велосипеде, на роликах, зимой – на лыжах и коньках. Ну, и конечно же, должно быть хорошее настроение. Подумай, что поднимает тебе настроение, от чего тебе становится хорошо, максимально окружи себя этими вещами и во всем ищи положительные моменты для себя. Поверь, в любой ситуации эти положительные моменты есть, их только нужно найти, мы их иногда не видим. Это, наверное, основные краткие шаги по решению твоей проблемы.

Если же ты не готов что-то менять в своей жизни, строго себя дисциплинировать и выполнять эти действия, все выше перечисленное может быть неэффективным. Реши для себя, чего ты хочешь. Если есть желание обсудить данный вопрос более подробно можно обратиться лично к специалисту.

И еще одно, девушки обращают внимание на внешность парней, но она не является главной причиной того, что они начинают с ними встречаться. Важно также быть интересным человеком, общительным, способным поддержать разговор, с чувством юмора, как говорят «Встречают по одежке, а провожают по уму». Поэтому, если человек интересен и привлекателен как личность, то на многие недостатки внешности внимание уже не обращается. Поэтому, дерзай!

Желаю удачи!

! Вопрос: *Что делать, если я ненавижу школу и не хочу в нее ходить?*

Ответ: Да, ситуация непростая, так как в школу ходить необходимо и это твоя обязанность, также как и у родителей и взрослых, они должны ходить на работу, не взирая на свои желания или нежелания. Что же можно в этой ситуации придумать, как быть? Здесь может быть три варианта развития событий: 1) когда ты меняешь ситуацию, и делаешь так, как тебе нравится – не ходишь в школу. Но это, как ты знаешь, невозможно. Невозможно не ходить в школу, так как среднее образование обязательно, и без него не может быть вообще никаких разговоров про успешное будущее. Поэтому этот вариант тебе не подходит.

2) когда ты меняешь отношение к школе (есть такая поговорка: «Если не можешь изменить ситуацию, измени своё отношение к ней!»). То есть попробуй всё-таки найти в школе какие-либо положительные моменты (учитель часто хвалит, много нового узнаю, друзья хорошие, можно завести новые знакомства и т.д.), держи их в голове, и каждый раз, когда появляется «ненависть к школе», вспоминай о них, чтобы в голове была мысль, что не все так плохо, как кажется. Положительные моменты или выгода для тебя всегда есть, поскольку не бывает всегда только плохо. Просто мы иногда не замечаем или забываем про такие положительные моменты. Попробуй их даже выписать на листочке и хранить.

3) Этот вариант – самый сложный, но зато самый эффективный: попробоваться найти главную причину того, почему ты ненавидишь школу, и ликвидировать эту причину. Это сложно, поскольку нужно будет работать над собой, своим поведением, своими мыслями и чувствами, но зато будет отличный результат, которым ты сможешь пользоваться не только в школе. Здесь, возможно, тебе самому (самой) трудно будет справиться самостоятельно, но я могу предложить свою помощь. Если возникнет желание освоить третий вариант, обращайся лично. Я всегда буду рада помочь.