

Ответы на главные вопросы молодости

В рамках Недели Школы доверия в Правовом колледже прошла БЛИЦ КОНФЕРЕНЦИЯ «СПРОСИ». В онлайн формате, где студенты заполнив форму, анонимно задавали вопросы психологу. Спрашивали о том, что действительно их волнует: от личных переживаний и давлении со стороны сверстников до острых тем о безопасности.

Вопрос 1: «Почему я чувствую себя то уникальным, то полной серой массой?»

Ответ: Потому что в 16–17 лет ваша личность — это не готовый продукт, а мастерская. Сегодня вы примерили маску (философ, лидер), завтра - другую.

Ваша личность — это калейдоскоп. Один поворот (новая мысль, неудача или победа) — и узор меняется. Чувство «серой массы» наступает ровно в тот момент, когда вы начинаете сравнивать себя с другими по чужим стандартам (толпа, соцсети). Помните: вы не обязаны быть «интересным» 24/7.

Вопрос 2: «После учебы сил нет ни на что. Это лень?»

Ответ: Это не лень, это сигнал бедствия от вашего организма. Вы путаете ЗОЖ с марафоном, а это просто забота о себе.

Представьте, что вы — смартфон. Если вы целый день сидели в тяжёлых приложениях (парах, стрессе, дороге), к вечеру батарейка показывает 2%. Горизонтальное положение — это попытка быстро зарядиться. Совет: разделите отдых на «активный» (физкультура, прогулки) и «ресурсный» (общение с друзьями, чтение книг, вкусная еда, сон). Иногда 20 минут на свежем воздухе дадут больше энергии, чем 2 часа в телефоне.

Вопрос 3: «А как отличить нормального, просто общительного человека от вербовщика? Ну, того, кто специально втирается в доверие, чтобы потом использовать? Страшно становится от новостей».

Ответ: Это вопрос вашей личной кибергигиены и психологической безопасности. И страх здесь — плохой советчик, а вот холодная голова и знание маркеров — лучшие друзья.

Обычный человек и вербовщик действительно ведут себя похоже на первом этапе: они дружелюбны, интересуются вами, хотят казаться «своими». Но есть три красных флага, которые выдают охотника:

А. Искусственная уникальность. Вербовщик почти сразу начнет внушать вам, что вы «не такой, как все».

Фразы-маркеры:

«Я вижу, ты особенный», «Ты слишком умный для этой толпы», «Ты достоин большего, чем эти бараны».

Нормальный друг просто разделяет ваши интересы, а вербовщик сразу отделяет вас от мира, создавая иллюзию избранности.

Б. Скорость сближения. Он форсирует события. Обычной дружбе нужно время, чтобы окрепнуть. Вербовщик за 2-3 дня может стать вашим «лучшим другом», которому вы готовы рассказать всё. Он задает много личных вопросов, но о себе говорит расплывчато и красиво. Проверьте: если через неделю знакомства вам кажется, что вы знаете человека 100 лет, и он стал для вас авторитетом — стоп. Это манипуляция привязанностью.

В. Изоляция и «Мы — они». Вербовщик будет настраивать вас против вашего прошлого: против старых друзей, знакомых, ваших увлечений. «Твои друзья тебя не понимают, они тебя тормозят», «Посмотри на НАШУ команду». Нормальный человек никогда не будет требовать, чтобы вы порвали с прошлым. Здоровые отношения расширяют ваш мир, а не сжимают его до одной точки.

Что делать? Самый надежный способ — анализировать реальность с «внешним наблюдателем». Если новый знакомый вызывает у вас восторг, но вы чувствуете где-то беспокойство, обязательно расскажите о нем тому, кому вы доверяете 200% — родителям, старшему другу, куратору, преподавателям. Со стороны всегда виднее, если вас затягивают в воронку. И помните: искреннему человеку не нужно, чтобы вы срочно от кого-то отказывались.

Вопрос 4: «В компании друзей или новых знакомых мне предлагают выпить (спиртные напитки), покурить или совершить какие-то противоправные поступки “за компанию”. Отказываться неудобно — боюсь показаться “белой вороной” или трусом. Как сказать “нет” так, чтобы не испортить отношения и сохранить самоуважение?»

Ответ: Чувство страха быть отвергнутым — это нормально, но умение говорить «нет» тому, что вам вредит или противозаконно — это не просто суперсила, а ваш личный щит и показатель зрелости личности.

Когда вам предлагают то, что нарушает ваши принципы или закон, включается простая формула: «Стоп + Причина + Контраргумент».

Как это работает на практике:

1. Четкий «Стоп». Не надо юлить. Смотрите в глаза и говорите спокойно, но твердо: «Ребята, стоп, я в этом не участвую» или «Нет, это не для меня».

2. Краткая причина (только если хотите). Вы никому не обязаны ничего объяснять, но для снятия напряжения можно добавить: «У меня завтра важный день», «Я слежу за здоровьем / мне это неинтересно». Фраза «Я просто не хочу» — тоже уважительная причина.

3. Контраргумент. «Пошлите лучше в парк, погуляем» или «Я пас, но если вы хотите уйти с этой тусовки — пойдемте, кино посмотрим».

Важно запомнить две вещи:

- Если друг после вашего отказа перестал с вами общаться или начал смеяться — это был не друг. Дружба уважает личные границы.

- Уверенного человека уважают больше, чем того, кто прогибается. Тот, кто умеет отказывать, никогда не станет тем, кого используют в темных делах. Ваше спокойное «нет» в ответ на предложение совершить противоправный поступок — это не трусость, а огромная смелость и уважение к своему будущему.

Помните: лучше быть «белой вороной» на свободе, чем «своим» в клетке или больнице.

Вопрос 5: «Мне кажется, меня никто не понимает. Даже друзья. Что делать?»

Ответ: Это самое частое чувство в вашем возрасте. Мир вдруг перестаёт быть чёрно-белым, и это пугает.

Во-первых, это нормально. Во-вторых, проверьте себя: вы действительно пытались открыться, или просто обиделись, что друзья не догадались сами? Люди не умеют читать мысли. Иногда, чтобы понять вас, им нужен текст, а не просто картинка.

Если чувство одиночества зашкаливает, спросите себя: «Мы растем в одну сторону с моими друзьями?». Возможно, вы их просто переросли. Это грустно, но это жизнь.

Вопрос 6: «Стоит ли идти к психологу, если кажется, что всё нормально, но на душе как-то... беспокойно?»

Ответ: Это то же самое, что спросить стоматолога: «Стоит ли лечить зуб, если он ещё не болит, но уже потемнел?»

Если на душе «беспокойно» — это уже повод.