

Проблемы в юном возрасте и их решения

Книга о том, как
решить часто
встречаемые проблемы
в юном возрасте



Айрат Хуснутдинов

Айрат Хуснутдинов

**Проблемы в юном
возрасте и их решения**

«Автор»

2023

Хуснутдинов А.

Проблемы в юном возрасте и их решения / А. Хуснутдинов —
«Автор», 2023

В этой книге описано множество проблем с которыми сталкиваются в юном возрасте и из-за незнания как решить первые проблемы в любой сфере жизни, люди сталкиваются с эмоциональным и моральным выгоранием. Задача автора - описать проблему и дать направление на решения проблем. Проблемы с саморазвитием, непониманием родительской точки зрения, первыми отношениями и постоянными ссорами в отношениях. То, что написано в книге, не является полным решением проблем, она лишь направит вас на правильный путь!!!

© Хуснутдинов А., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Вступление	6
Проблемы в жизни	7
Уверенность в себе	8
Потеря мотивации	10
Как найти себя?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Айрат Хуснутдинов
Проблемы в юном возрасте и их решения

Вступление

У многих подростков в нынешнее время появляются проблемы, с которыми они могут не справиться, и они начинают попросту выгорать, зажиматься в себе, перестают контактировать с родителями, друзьями и так далее. Они попросту не понимают, что им делать в той или иной ситуации и у них начинают появляться вопросы “Зачем я вообще родился? Кто я такой? Может всем будет лучше без меня?” После таких вопросов они перестают ходить на кружки, в школу, то есть они начинают зажиматься в себе и стараются заглушить боль внутри себя, начиная играть в игры, курить и пить. Дабы поменьше вспоминать о своих проблемах. Начиная с четырнадцати летнего возраста, когда человек начинает хоть что-то понимать на этой планете, у него начинает формироваться своё мнение, свои планы, свои проблемы. В большинстве случаев, взрослые люди начинают запрещать вам высказываться и поделиться своим мнением об той или иной ситуации. Потому что они считают, что знают больше, ведь они прожили больше на этой планете, но это не так! Порой именно подросток может направить на правильный путь взрослого человека, так как у подростка мышление работает по-иному, нежели у взрослого.

Когда подросток начинает заниматься своим любимым делом, большинство родителей ему это запрещают, заставляя его учиться на одни пятёрки, читать книги из школьной программы, меньше страдать ерундой и так далее, перечислять можно до бесконечности. В большинстве таких случаев, когда подростки подрастают, они ничего не добиваются в своей жизни, ведь всю свою жизнь они занимались делом, которым они не хотели.

Проблемы в жизни

Каждый человек сталкивался и будет сталкиваться с проблемами. Отличие взрослого человека от подростка, это то, что взрослый человек понимает, как справиться с проблемами, а подросток еще недостаточно подрос для того, чтобы справляться с проблемами, так как у него еще нет достаточно знаний и опыта.

Когда подросток начинает сталкиваться со своими первыми проблемами, он начинает паниковать, загоняться, плакать. Это из-за того, что в детстве ему не дали понять, что такое настоящие проблемы и как долго они могут быть. В детстве проблемами были разбитые колени, порванная футболка, а сейчас это являются проблемы с деньгами, с общением, с паническими атаками и так далее. Позже, когда подросток начинает делиться с родителями о своих первых проблемах, они не воспринимают это всерьёз. Они считают, что проблемы в таком раннем возрасте – это невозможно. Связано это с тем, что в их подростковые года, у них проблем не было, а появились они только во взрослой жизни и из-за этого у них сложилось такое понимание. Когда вы начинаете к ним подходить с проблемами, они либо вас просят не забивать им голову ерундой, либо начинают орать: “В твоём возрасте проблем не бывает, иди займись делом, уроки сделай или ещё что-то”. После таких ответов у ребёнка всё меньше и меньше появляется желание рассказывать что-либо родителям. Позже родители в недоумении, почему их ребёнок ничего им не рассказывает. После этого они даже не хотят узнать, что они сделали не так, они почему-то начинают думать, что их ребёнок связался с не той компанией и начинают провирать его

телефон, даже не понимая какую большую ошибку они совершают при воспитании. После таких действий, у ребёнка может появиться еще больше проблем с недоверием к обществу. В будущем, он будет постоянно бояться сказать правду или что-то сделать, ведь у него в голове заложено восприятие о том, что никто ему не верит. У ребёнка начинает опускаться самооценка, от которой зависит его будущее положение в обществе. От которой зависит, состоится он в жизни или так и будет скитаться по улице. Родители, обучив своего ребёнка уверенности и доверию, в будущем получают ребёнка, который будет знать, как справиться с проблемами и к кому нужно обратиться за советом при ошибках. Уверенный ребёнок будет добиваться более высоких достижений, нежели его сверстники, которые будут бояться начать что-то делать в этой жизни.

Многие подростки и уже взрослые люди переживают, что за свои определённые годы у них не было отношений. Это может быть связано с их неумением общаться с девушками, это даётся не каждому, кто-то умеет это делать отлично, а кто-то до сих пор не научился. Так же, иногда, подросткам приходят мысли, что они так и останутся одни на всю жизнь, но это вовсе не так. За весь период жизни, она будет наполнена такими интересными эмоциями и людьми, что об этом даже подумать сложно. Вы можете долгое время быть одни, но немного подождя, вы встретите ту самую. Как говорится, “Где-то далеко от вас, аллах бережёт ту самую, которая будет счастлива только с вами”. Поняв эту мысль, вы больше никогда не будете спешить завести отношения с первой попавшейся девушкой. Проблема, которая вас должна волновать в юном возрасте, это как сделать себя и своих родителей счастливыми в этой жизни, а девушки придут позже. Добившись успеха в жизни и набравшись уверенности, вам будет легче быть и чувствовать себя в обществе.

Уверенность в себе

В наше время уверенность в себе является важным фактором в человеке. Ведь без неё человек не будет кому-либо интересен, он будет постоянно ходить один, а уверенные в себе люди, будут смеяться над неуверенным в себе человеке. Без уверенности, у тебя не будет крутой работы, верных друзей, красивой девушки. Связано это с тем, что они будут постоянно издеваться над тобой, но в скором времени им это надоест и они уйдут от тебя.

Покажем уверенность в себе на примере школьного класса. Люди, при выборе места в школьном классе делятся

на два типа те, которые хотят, чтобы их поменьше трогали. Как правило, они садятся на задние ряды, и те, которые садятся поближе, тем самым не боясь брать ответственность за свои действия. Люди, сидящие в первых рядах, получают больше информации от учителя, нежели задние ряды, которые пришли просто, просидеть урок. Обычно задние ряды получают выжимку от всей информации, потому что не всё так хорошо слышно, не всё так хорошо видно, больше возможности есть что-либо не делать. Человек, сидящий на первой парте получает больше информации, учитель уделяет им больше времени, заметит не сделанную домашнюю работу, заметит какой-то недостаток и из-за этого у него гораздо больше ответственности, из-за этого он работает более усерднее. Я попрошу вас не брать в пример школу, что якобы отличники после окончания школы не могут ничего добиться, это совсем разные вещи, то про что я вам говорю, это вы должны быть в первых рядах, всегда лезть и стараться получить больше информации. Когда школа или университет закончатся, этот школьный класс отобразится в жизни. Ведь люди, сидящие на первых

партах, уверены в себе, и они будут лезть куда угодно чтобы не быть как все. Многие люди будут считать их странными, потому что у них нет той уверенности, что есть у этих ребят.

Поэтому не надо прятаться за спинами других людей, не от них зависит, кем вы станете в будущем. Игнорируйте всех, кто будет осуждать вас, когда вы будете становиться успешным человеком. Потому что у вас получилось выбраться с мёртвой точки и для них вы будете врагом. Они будут всячески тащить вас вниз к себе, но ваша главная цель не останавливаться.

Люди, сидящие за последними партами чаще всего бояться показаться и вынуждены прятаться. Сначала они прячутся от родителей, потом от друзей, от девушки и так далее. Они просто бояться показаться миру, это связано с их

неуверенностью в себе, а люди, сидящие за первой партой, чаще всего бывают душой компании. Потому что они не бояться показать свои слабые стороны, им просто нечего прятать от людей. Вывод из всего этого таков, что наша жизнь, это школьный класс. Чем ближе вы будете садиться и не бояться брать на себя ответственность, тем больших успехов вы достигните, нежели люди, которые постоянно прячутся за спинами других людей. Сначала вам будет нелегко в ряду первых, потому что вы не привыкли брать ответственность.

Стоит немножко потерпеть, и вы станете абсолютно новым человеком. Вас не будут узнавать ваши близкие люди, другие люди будут смотреть на вас странно, будут думать, что вы сбежали с психбольницы. Потому что они всю жизнь боялись открыться и старались быть как все и им непривычно видеть человека, настолько уверенного в себе. Который не боится рисковать, терпеть неудачи, не носит фальшивые маски улыбки и радости, а показывает людям только искренние эмоции и действия.

Также многие люди привыкли постоянно входить в состояние руминации. Это состояние виднеется у всех типов людей, начиная от уверенных и заканчивая неуверенными в себе людьми. Состояние, которое попросту губит вас и ваше положение в обществе. Сейчас я попробую вам объяснить, что такое руминация и к чему она приводит?

Руминация – это привычка обдумывать или переосмысливать какие-то события, мысли и действия. В психологии руминацией называется навязчивое и мучительное обдумывание неприятной ситуации, не имеющее никакой цели и не решающее никаких проблем.

Иногда навязчивое обдумывание проходит бесследно, а иногда подолгу мучает человека, мешая ему продуктивно работать и полноценно наслаждаться жизнью.

Исследования показали, что руминации подвержены люди с низкой самооценкой и пессимистическими взглядами на жизнь, склонные к тревожности, неуверенные в себе и своих силах, желающие контролировать всё, включая вещи, которые не поддаются контролю.

Признаки руминации:

Длительная сосредоточенность на обдумывании событий и их последствиях, а не на том, как исправить ситуацию.

Постоянные мысли о тех своих качествах, обдумывание которых не доставляет радости.

Сосредоточенность на тех событиях прошлого, на которые невозможно повлиять.

Постоянные размышления о досадных, глупых, неловких, неудачных и прочих неприятных ситуациях.

Чем опасна руминация и к чему она может привести?

У человека вырабатывается пессимистичный взгляд на всё. Это может привести к развитию серьёзных заболеваний (физических и эмоциональных)

У человека из-за постоянных размышлений, изменяется структура нейронных связей мозга. С каждым разом становится всё легче погружаться в размышления.

У человека не получается отвлечься и переключиться на что-то другое, руминация становится привычным способом мышления

Как перестать всё обдумывать?

Практикуйте осознанность, пресекайте дурные мысли ещё в самом начале.

Осознанность всегда помогает. Для этого нужно определить, какие из ваших мыслей навязчивы, и в уме пометить их как опасные. Мысль, которая часто повторяется нужно превратить в задачу, она поможет решить проблему. Приготовьте запас позитивных утверждений для того чтобы не дать повторяющейся мысли вернуться на привычный путь, то есть надо спланировать, о чём думать вместо этого.

Постарайтесь научиться перенаправлять своё внимание на что-то, требующее сосредоточенности. Если отвлекаться каждый раз, когда появляется такая мысль, то частота, с которыми она всплывает в разуме, будут уменьшаться.

Например, отвлекитесь на 2-3 минуты. Любое занятие, которое требует концентрации, поможет избавиться от непреодолимой тяги к навязчивым мыслям.

Медитация осознанности чаще всего помогают людям взять собственное мышление под контроль. Записывать мысли – это также один из видов медитации, который поможет отфильтровать позитивные мысли от негативных.

Как правило, большинство сложных вопросов решается путём тщательного обдумывания и взвешивания. Но руминация – это просто повторение мыслей без попытки посмотреть на проблему с иной точки зрения.

Как сказал Гай Уинч: “Руминация не даёт возможности получить иное представление проблемы. Она просто крутит

тебя как хомячка, застрявшего в колесе эмоциональных мучений.”

Потеря мотивации

Изначально надо понять что мотивация – это временная вещь. Мотивация – это временной всплеск эмоций, за счёт которой человек может определённое количество времени работать над собой и своим проектом, не уставая от него, а когда мотивация закончится, он опять пойдет отдыхать на диване или искать всякие отмазки чтобы не делать дела. Например: Ты просыпаешься с утра и у тебя плохое настроение и из-за этой короткой плохой эмоции, от которой не зависят твои дальнейшие успехи на день и «Что первое приходит в голову?» Правильно: “Зачем мне всё это надо? Зачем я работаю над собой если придётся долго ждать?” и большинство подростков и людей опускают руки в достижении своей цели.

Успешные люди посоветуют тебе научиться радоваться мелочам. Идеальным вариантом будет развить в себе умственный контроль над собой. Научиться ставить чёткую цель, чтобы она не зависела от твоего настроения на день. Во время достижения цели нельзя останавливаться на неудачах, даже маленькие какие-то победы будут подпитывать тебя на достижение основной цели. Каждый день нужно себя подпитывать положительными эмоциями, начался неудачно день – “отлично”, есть возможность изменить его к лучшему.

Сейчас же, поговорим про “прокрастинацию” и как она может помешать тебе в получении мотивации и достижению своих целей.

Человек, который стремится добиться поставленных перед собой целей, справляться со сложными задачами в работе или учёбе должен быть продуктивным.

Однако порой люди не могут эффективно двигаться

вперед, по разным причинам – это психологические проблемы, проблемы со здоровьем, проблемы в отношениях, финансовые сложности. Самая распространённая психологическая причина – это прокрастинация. Люди попросту не понимают масштаба проблемы, к чему это может привести.

Прокрастинация – это постоянное откладывание важных дел, которое приводит к жизненным проблемам и негативным психологическим эффектам. Последствиями могут стать стресс, чувство вины, потеря производительности, заниженная самооценка.

Прокрастинация тормозит человека, мешает ему идти к намеченной цели, ведёт к психологическим проблемам, отбирает у человека энергию и время. Она ведёт к снижению продуктивности, заставляет человека сомневаться в своих способностях, что приводит к снижению самооценки.

Прокрастинатор не отдыхает, а продолжает тратить энергию на ненужные действия, вместо того чтобы вложить ресурсы в то, чем необходимо заняться. Иногда прокрастинацию путают с ленью, но эти два понятия кардинально отличаются.

Отличие прокрастинации от лени.

Лень – это показатель инертности и нерешительности, недостатка инициативы. Она отличается отказом принять на себя ответственность.

Прокрастинация -это временная потеря мотивации. Если вы долго размышляете, прежде чем приступить к работе, то это не лень, а “медленный старт”. При прокрастинации человек не снимает с себя обязанности, но берётся за проект позже, часто из-за того, что не способен оценить его реальные объёмы.

Да, делать перерывы в работе полезно, но вред от укоренившийся прокрастинации огромен.

Прокрастинаторы попусту тратят своё жизненное время, которые могли бы направить на достижение своих целей. Даже если человек тратит на прокрастинацию в день один час, то в год – это 365 часов или 15 дней.

Как же начать менять жизнь?

Попробуйте хотя бы одну неделю отслеживать и записывать всё то, на что тратите своё время. Вы будете удивлены, сколько времени у вас на самом деле уходит впустую. Вы начнёте более ясно осознавать реальный масштаб негативного влияния прокрастинации на свою жизнь.

Также вы поймете, насколько более продуктивными вы могли бы быть, если бы инвестировали это время в достижение своих целей.

Потеря времени и снижение продуктивности – это не единственные факторы последствия прокрастинации. Дело в том, что эти последствия заставляют человека сомневаться в себе и своих способностях, а это уже ведёт к снижению самооценки. Причём человек начинает сомневаться в своём потенциале не из-за отсутствия способностей, а потому, что из-за прокрастинации он не получает от своей деятельности тех результатов, которых мог бы достичь.

Вывод следующий – прокрастинация ухудшает общее психологическое состояние. Человек попадает в нисходящую негативную спираль, а это уже прямой путь к депрессии.

Из-за чего пропадает мотивация?

Отсутствие интереса: если вам не интересно то, что вы делаете, то вы можете потерять мотивацию для продолжения этой деятельности.

Отсутствие внешней мотивации: если вы не получаете поддержки и похвалы за свои достижения, то это может привести к потере мотивации

Низкая самооценка: если вы не верите в свои способности, то вам может быть трудно находить мотивацию для достижения целей

Неудачи и разочарования: если вы столкнулись с неудачами и разочарованиями в достижении своих целей, то это может привести к потере мотивации.

Стресс и усталость: если у вас слишком много дел и вы постоянно чувствуете стресс и усталость, это может привести к потере мотивации

Монотонность и рутина: когда жизнь становится однообразной и повторяющиеся, вы можете потерять интерес и мотивацию для того, чтобы продолжать делать одно и то же каждый день.

Недостаток ясности и понимания целей: если вы не знаете, что вы хотите достичь, то вам трудно будет чувствовать мотивацию для достижения этой цели.

В итоге можно сказать, что каждый человек уникален, и причины потери мотивации могут быть разными. Важно понимать, что потеря мотивации является нормальной частью жизни, и необходимо найти способы восстановления мотивации, чтобы продолжить двигаться вперёд.

Как найти себя?

Когда начинаешь заниматься делом, которое тебе нравится, очень часто возникает вопрос к самому себе и заключается он в “А моё ли это дело? Смогу ли я справиться с трудностями?” И многие на пути своего становления не хотят принимать такой вид ответственности и проблем, с которыми придётся столкнуться и люди попросту забывают на свою деятельность, которая им интересна. То есть они боятся покинуть свою зону комфорта, в которой они находятся очень долгое время. Они уже настолько привыкли к обыденным вещам, которые они делают каждый день, что что-то новое для них является опасностью, которая разрушает их зону комфорта.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.