

Personal Problems: лексика и способы говорить о трудностях на английском

Лексика для разговора о чувствах, школе, семье и помощи.



Зачем говорить о личных проблемах на английском

Эта тема помогает обсуждать оценки, отношения и настроение простыми, вежливыми фразами, которые часто встречаются в диалогах и заданиях по английскому языку.



Основная лексика по теме personal problems



Слова о трудностях
К этой теме относятся problem, stress, worry, fear, sadness, anger, loneliness, confidence, conflict и support. Они помогают точно назвать ситуацию и понять, что именно беспокоит подростка.



Состояние человека
Полезные прилагательные: upset, nervous, tired, anxious, embarrassed, confused, calm. С ними легко построить короткое предложение о самочувствии без сложной грамматики и длинных объяснений.



Действия и реакции
Часто используются to worry, to argue, to cry, to listen, to help, to comfort, to solve, to share. Эти глаголы показывают, как человек реагирует на проблему и как получает поддержку.



Устойчивые сочетания
Для 7 класса особенно полезны короткие сочетания: personal problems, family problems, school problems, friendship problems, social media pressure. Они встречаются в текстах и легко запоминаются как готовые блоки.

Чувства и эмоции, связанные с трудностями

Тревога и страх

Эти чувства часто появляются перед контрольной, разговором с учителем или ссорой с другом. Для описания ситуации подходят простые фразы: I feel nervous, I am afraid, I am under stress.

Обида и разочарование

Подросток может чувствовать disappointment или sadness, если ожидания не оправдались. В английском языке удобно говорить: I am disappointed, I feel upset, because the result was not what I wanted.

Злость и раздражение

Anger часто возникает из-за строгих правил, несправедливого замечания или конфликта. Простые выражения помогают передать эмоцию вежливо: I feel angry, I need calm, I want to talk.

Одиночество и смущение

Shame, loneliness и embarrassment важны, когда человеку трудно говорить о проблеме вслух. Короткие фразы I feel lonely и I feel embarrassed помогают описать внутреннее напряжение точно и понятно.



Слова и выражения: проблема — чувство — действие

Таблица показывает, как одна ситуация вызывает разные чувства и ведёт к разным шагам.

Situation	Feeling	Useful phrase	Result
Bad mark	worried	I am worried about my marks	study more
Argument with friend	upset	I had an argument with my friend	talk
Before test	nervous	I am nervous before a test	prepare

Одна и та же проблема может вызывать разные эмоции, но обычно ведёт к конкретному полезному действию.

Материал урока по теме personal problems;
примеры для 7 класса

Какие личные проблемы встречаются чаще всего у подростков

Диаграмма показывает, что школьные и межличностные трудности занимают основную часть повседневного стресса подростков. Личные проблемы редко бывают изолированными: они связаны с учёбой, отношениями и самооценкой одновременно.

Иллюстративная схема по теме урока; без статистического источника



Проблемы в школе: оценки, контрольные, общение

1

Плохая оценка

Неудачный результат на тесте часто вызывает страх ошибки и потерю уверенности. Полезно сказать: I failed a test, I need to study more, I am worried about my marks.

2

Домашнее задание

Когда ученик забывает тетрадь или не понимает задание, появляется напряжение и неловкость. Важно уметь сказать: I forgot my homework, I don't understand the task.

3

Ответ у доски

Многим трудно говорить перед классом, особенно если боятся сказать что-то неправильно. Для такой ситуации подходят фразы: I am afraid to answer in class, I feel nervous.

4

Отношения в классе

Комментарии одноклассников, сравнение и насмешки усиливают школьный стресс. Простая лексика помогает описать проблему спокойно: I feel upset, I need support, I want to talk.

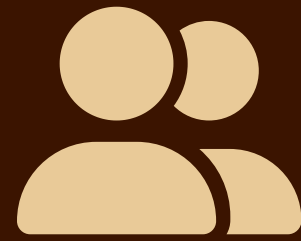
Проблемы в семье и дома



Правила и обязанности

Дома подросток может сталкиваться с rules и chores, когда обязанностей слишком много.

Фразы I have too many duties at home и I need more support помогают сказать об этом спокойно и вежливо.



Разные мнения

Ссоры часто возникают из-за different opinions, особенно по поводу учёбы или времени за телефоном.

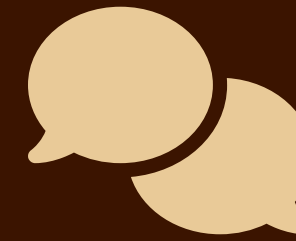
Полезно использовать слова discussion, respect и permission, чтобы показать готовность к разговору.



Поддержка взрослых

Если родители не понимают ситуацию, ребёнку важно попросить support без грубости.

Подходят выражения My parents do not understand me и I need more support.

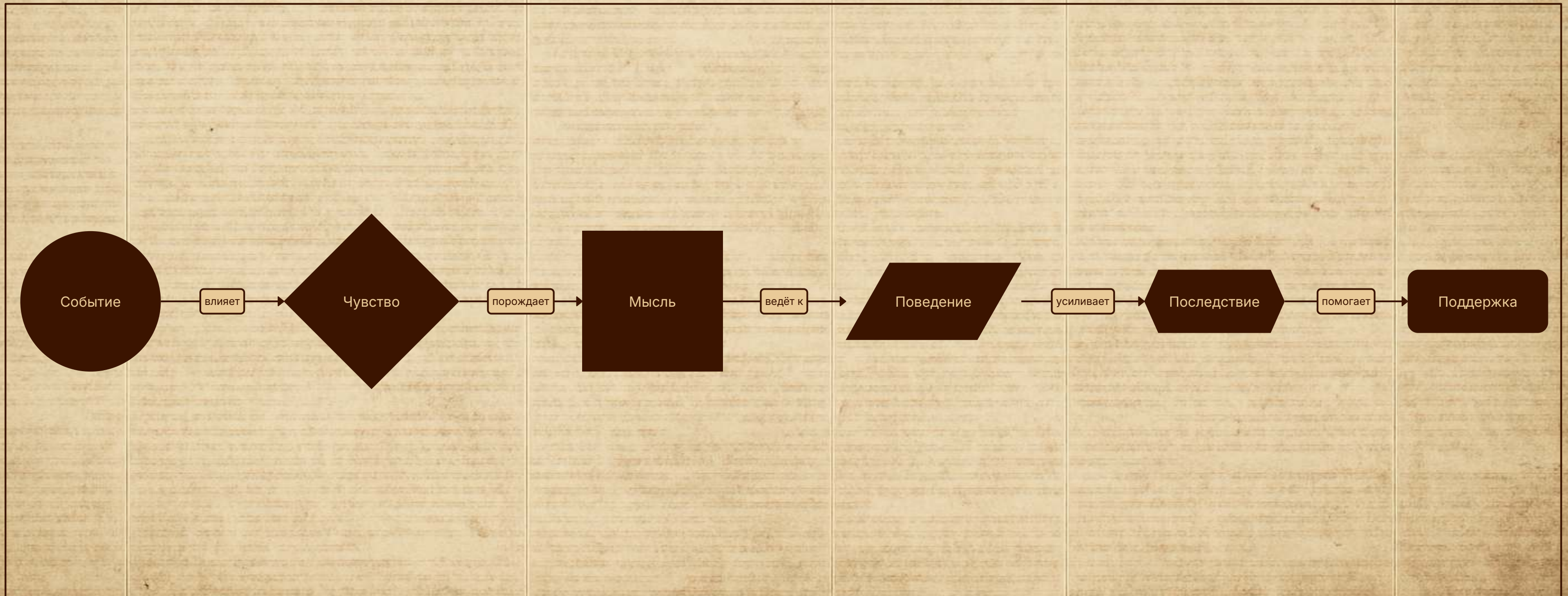


Спокойный разговор

Семейную трудность легче обсудить, если говорить коротко и уважительно. Фраза We argue about homework показывает проблему, а calm discussion помогает найти решение без нового конфликта.

Как развивается личная проблема в жизни подростка

Схема показывает типичный путь от события к стрессу и поддержке



Интернет и социальные сети как источник давления

Комментарии и реакция

Резкие сообщения и rude comment могут сильно задеть подростка. Важно уметь описать переживание: I got a rude comment, I feel upset, I need to calm down.

Лайки и сравнение

Когда человек слишком думает о likes и followers, он начинает сравнивать себя с другими. Для этого подходят фразы I am worried about likes и I compare myself with others.

Постоянные уведомления

Частые сообщения, чаты и новости в ленте не дают отдохнуть и мешают сосредоточиться. Это удобно описывать словом pressure, because online activity continues all the time.

Влияние на класс

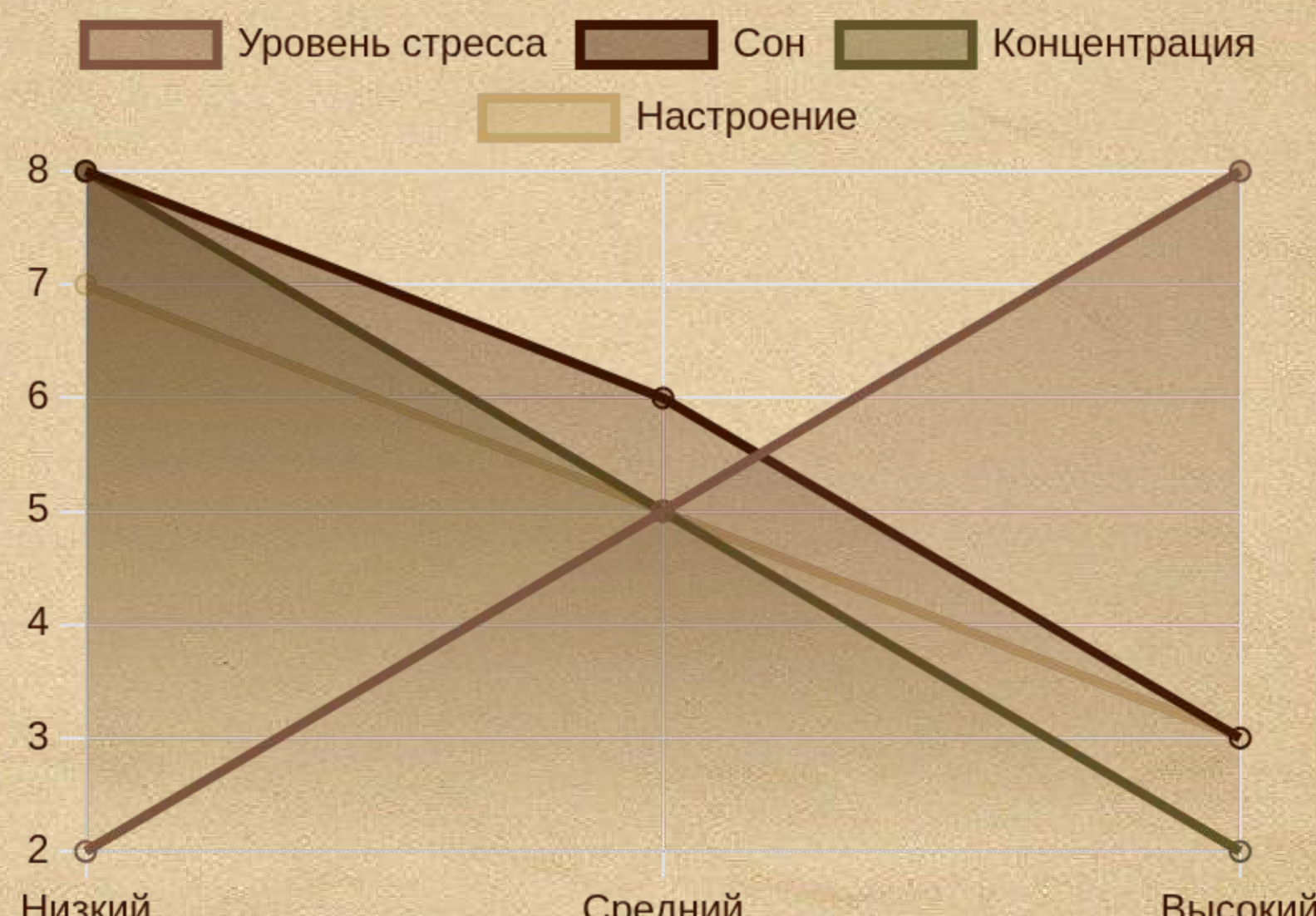
Настроение в мессенджерах часто переходит в школьную жизнь: появляются обиды, слухи и неловкость в общении. Поэтому важно сохранять privacy, respect and calm communication.



Как стресс влияет на самочувствие и учебу

Стресс редко влияет только на один аспект жизни: он одновременно мешает учиться, отдыхать и сохранять спокойствие в общении. Чем выше стресс, тем слабее сон и концентрация; спокойный режим и поддержка помогают сохранить учебный ресурс.

Учебная схема по теме урока, составленная для наглядного объяснения связи стресса, сна и учебы.



Когда личная проблема становится серьезной

1

Сначала заметны изменения

Появляются постоянная грусть, тревога, плохой сон или отказ общаться. Подросток может чаще плакать, злиться или избегать друзей и занятий.

2

Проблема длится и усиливается

Если трудности не проходят, снижается интерес к привычным делам, растет страх, а слова вроде I cannot cope или I need help становятся особенно важными.

3

Нужна поддержка взрослого

При опасных мыслях, самоповреждении или резком ухудшении состояния нужно сразу обратиться к взрослому, школьному психологу или другому надежному помощнику.

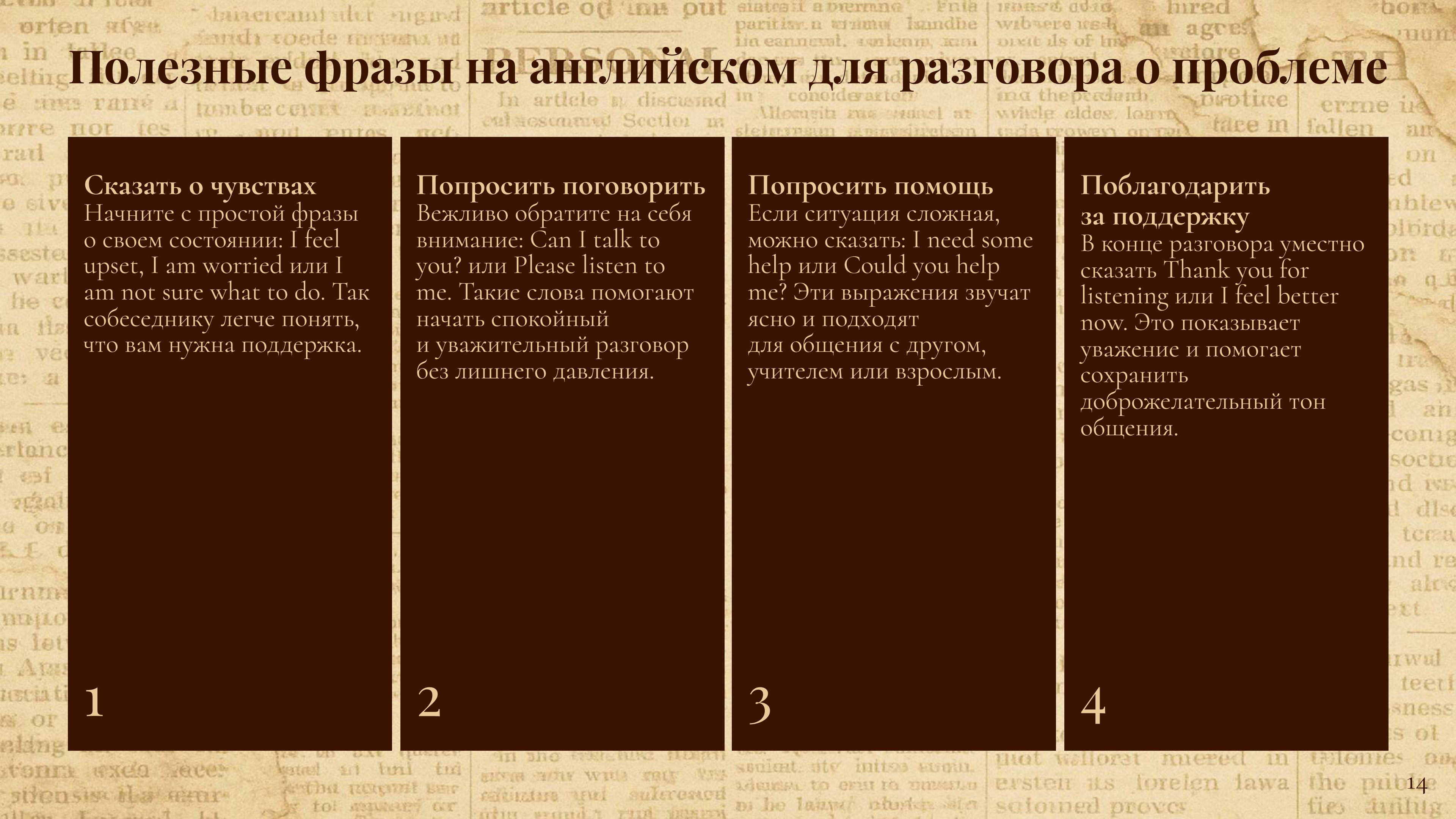
К кому можно обратиться за помощью

Who helps	What help	Phrase
parents	safety and advice	I want to talk to you
teacher	school support	Can you help me?
counselor	private talk	I need to share my problem
friend	listen and support	Please listen to me

Короткая таблица показывает, кто может помочь подростку и какую поддержку он обычно дает.

Помощь может быть разной: один человек помогает дома, другой — в школе, а друг часто становится первым, кто выслушает.

Материал урока по теме personal problems; обобщение типичных ролей поддержки для подростков.



Полезные фразы на английском для разговора о проблеме

1 Сказать о чувствах

Начните с простой фразы о своем состоянии: I feel upset, I am worried или I am not sure what to do. Так собеседнику легче понять, что вам нужна поддержка.

2 Попросить поговорить

Вежливо обратите на себя внимание: Can I talk to you? или Please listen to me. Такие слова помогают начать спокойный и уважительный разговор без лишнего давления.

3 Попросить помощь

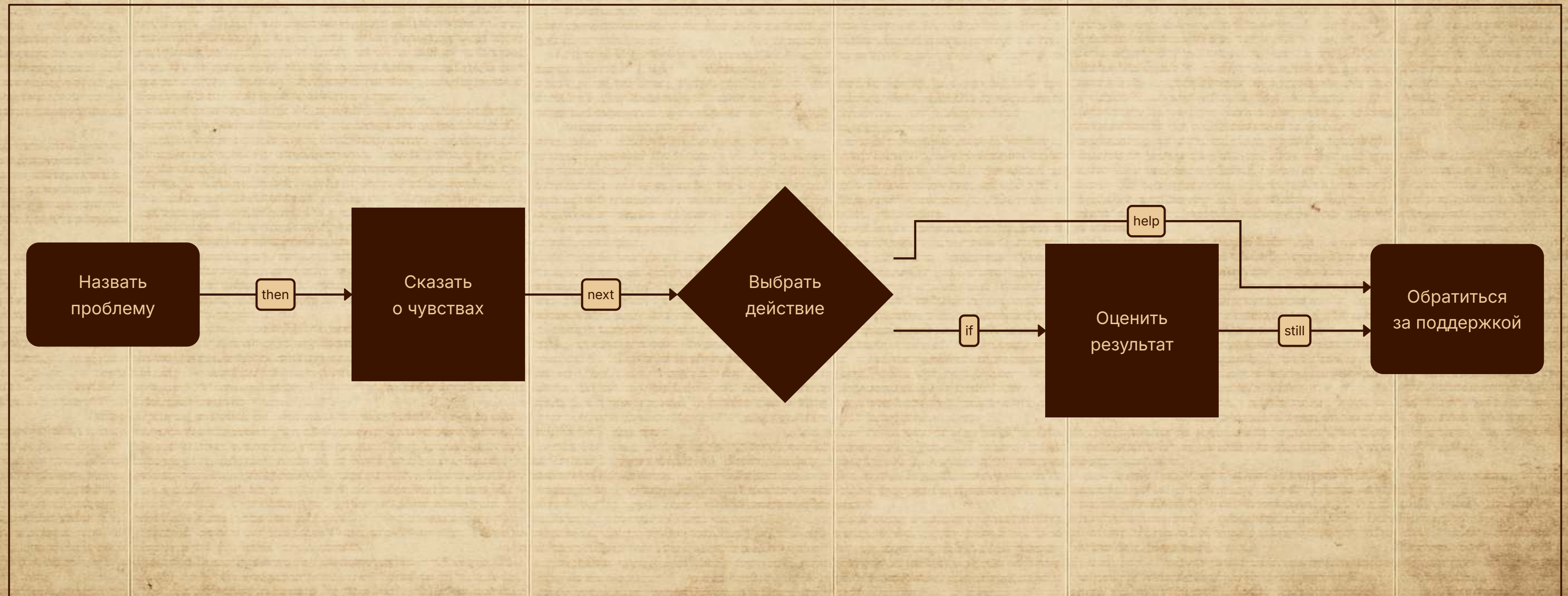
Если ситуация сложная, можно сказать: I need some help или Could you help me? Эти выражения звучат ясно и подходят для общения с другом, учителем или взрослым.

4 Поблагодарить за поддержку

В конце разговора уместно сказать Thank you for listening или I feel better now. Это показывает уважение и помогает сохранить доброжелательный тон общения.

План решения личной проблемы на английском языке

Последовательность шагов помогает ученику кратко описать трудную ситуацию и выбрать безопасное действие.

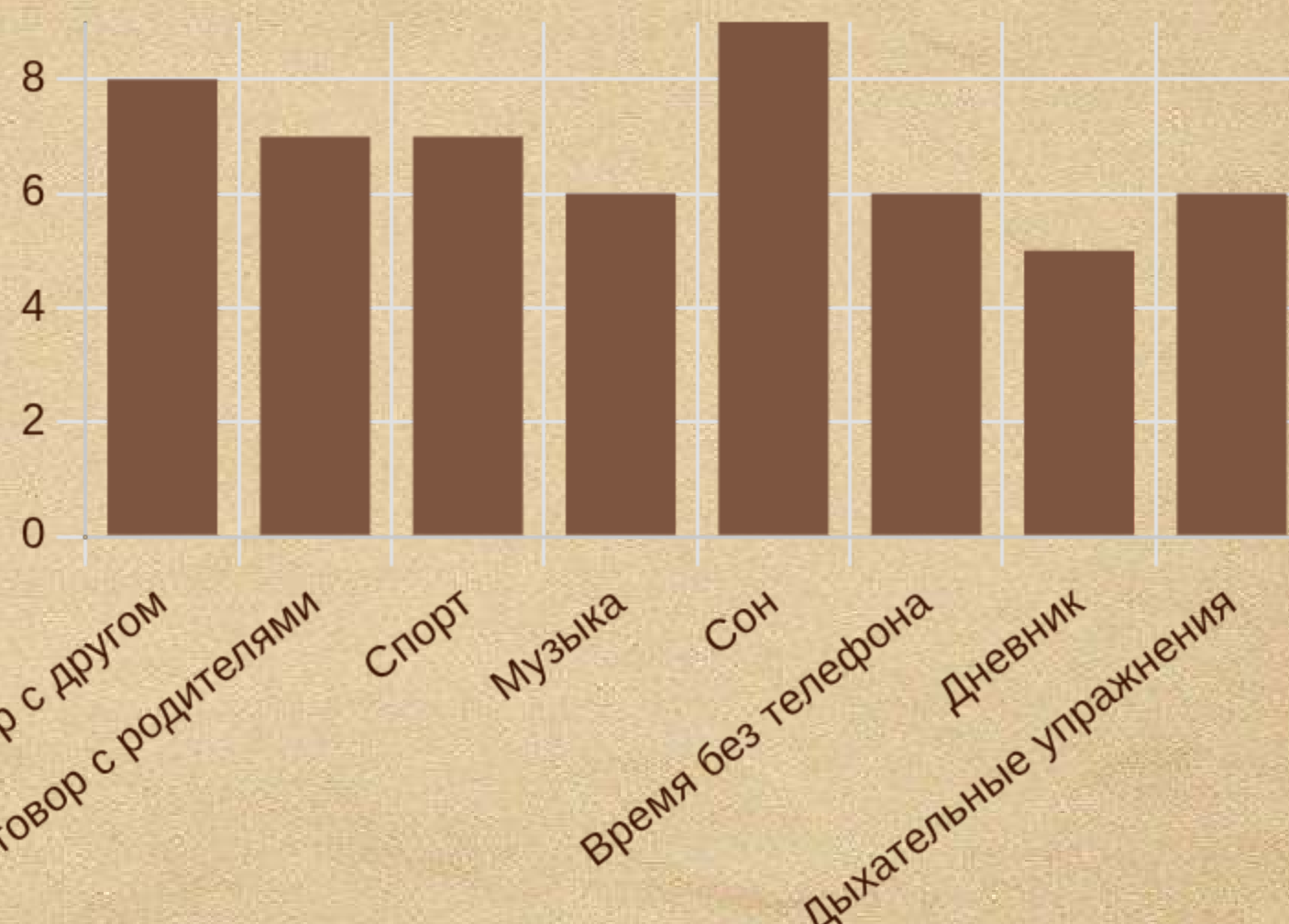


Что помогает подросткам справляться со стрессом

Лучше всего работает сочетание отдыха, движения и доверительного разговора, а не один единственный способ снять напряжение. Сон и поддержка взрослых часто дают самый заметный эффект, а спокойные привычки помогают снизить накопленный стресс.

Учебная схема по теме урока; значения условные и используются для наглядного сравнения способов поддержки.

Способы справиться со стрессом



Школьные ситуации для мини-диалогов

Плохая отметка

Ученик получил низкую оценку и переживает из-за реакции дома. Такая ситуация подходит для фраз о разочаровании, поддержке и просьбе объяснить ошибку.

Ссора из-за сообщения

Ученица поссорилась с подругой после обидного сообщения. Здесь удобно тренировать извинения, объяснение чувств и спокойный разговор без обвинений.

Страх ответа у доски

Подросток волнуется перед устным ответом и боится ошибиться. Этот сюжет помогает отработать фразы о нервозности, подготовке и просьбе о помощи.

Одиночество в новом классе

Одноклассник чувствует себя одиноким и не знает, как познакомиться с другими. Сцена хорошо подходит для вежливых реплик о поддержке и дружбе.



Как поддержать друга на английском языке



Сначала выслушать

Покажите, что вы рядом: Are you okay? , I am here for you, You can tell me. Спокойное внимание часто помогает человеку начать разговор.



Предложить помощь

Можно сказать: Let us talk to the teacher или We can find a solution together. Такая поддержка показывает участие и уважение к чувствам друга.



Не усугублять

Нельзя смеяться, пересказывать чужую проблему или отправлять грубые сообщения. Невнимательное поведение делает ситуацию сложнее и разрушает доверие.



Сохранять уважение

В теме личных проблем особенно важны kindness, respect, empathy and privacy. Другу нужно безопасное общение без давления, осуждения и лишних свидетелей.

Announcement

Office

Office of the Secretary of the State of New York
Albany, New York
The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

Making Ace

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

Making A

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

5 типичных ошибок мешают спокойно обсудить проблему и получить поддержку.

Обобщение материала урока
по теме personal problems.

Пять распространенных
ошибок показывают, почему
важно не молчать слишком
долго, не верить слухам
и не оставаться с трудностью
в одиночку.

Bus Trade Rev

They

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1919.

Issue

THE PLAN

Announcement

Office

Office of the Secretary of the State of New York
Albany, New York
The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1911.

laking Ace

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1911.

Making A

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1911.

Личные проблемы можно обсуждать и решать

Личная проблема становится легче, когда подросток умеет называть чувства, выбрать вежливые фразы и обратиться за поддержкой. Спокойный разговор помогает снизить стресс и найти решение.

Bus

Trade Rev

They

The following is a list of the names of the members of the State of New York who have been elected to the office of the Secretary of the State of New York for the year 1911.

Issue

THE PLAN