

МНЕ СТРАШНО ОБЩАТЬСЯ...

Робеешь в большой компании? Не знаешь, как начать разговор? Не беда! С такими проблемами сталкиваются очень многие люди — не только твои ровесники! Всем нам мешают стеснительность, страх быть отвергнутыми и много чего ещё. Давай разберёмся, что с этим можно сделать.

Меня отвергнут?

Многим тяжело заводить новых друзей из-за боязни, что их отвергнут: промолчат, откажут, посмеются. Может, у тебя были такие ситуации в прошлом?

Что же делать?

- 1 Осознай, что такой исход возможен, и прими это. Некоторые тебя отвергнут — и это нормально. Ведь тебе тоже не хочется дружить вообще со всеми? Тем не менее многие будут не прочь продолжить общение. Так что, избегая новых людей, ты лишаешь себя возможности найти классных друзей.
- 2 Порепетируй перед зеркалом, выбери удачные фразы и продумай темы для разговора.
- 3 Представь самый-самый плохой исход. Часто наши тревоги гораздо сильнее реальности. Продумав детально свой провал, ты, скорее всего, поймёшь: он не так страшен, как кажется на первый взгляд.
- 4 Забудь о возможной неудаче и сыграй с собой в игру: за день тебе нужно заговорить хотя бы с одним человеком, которого ты плохо знаешь. Например, можешь подойти в столовой к незнакомым ребятам и спросить у них что-то простое (время). Их ответ никак не повлияет на важные для тебя вещи (например, на твоё положение в классе). Зато, практикуясь, ты почувствуешь, что общаться не так страшно, как рисует твоё воображение!



Мне нечего сказать?

Возможно, ты просто не знаешь, как начать разговор. Тогда тебе нужны простые работающие фразы, которые можно чередовать и использовать первое время. Тогда страх не пройдёт. Послушай, как начинает общаться в классе те, у кого много друзей, и возьми на заметку. Поэкспериментируй с формулировками, нащупывая свои.

А если я просто не люблю общаться?

Такое тоже бывает. Некоторым никогда не будет комфортно в большой компании. Им приятнее погрузиться во внутренний мир, чем искать интерес в других. Прими это в себе. А для общения выбери нескольких комфортных людей и самостоятельно определяй, как часто и как много общаться. Это нормально, все мы разные.

Они злые!

Иногда страшно общаться в обществе определённых людей. Возможно, когда-то они над тобой посмеялись или всегда были холодны. Если чувствуешь, что внутри нет желания общаться с этой компанией, смело забудь о ней. Этих людей, дружба с которыми окрыляет и дарит уверенность в себе.