

У меня нет друзей. Разбираемся в ситуации вместе



Каждому из нас нужен друг, но не так просто его найти, ведь для этого придется выходить из зоны комфорта, справляться с напряжением и неуверенностью в себе. Не поздно начинать дружить или поддерживать приятельские отношения, даже если ты уже начал позиционировать себя как «волка-одиночку». Потребуется чуть больше усилий и позитивный настрой!

Для начала проанализируй, что мешает тебе контактировать и сближаться с людьми

Понаблюдай за собой. Не ведешь ли ты себя с другими вот таким образом?

- Надменно и высокомерно («типа круто»).
«И что тут такого интересного? Ой, скучно с вами... Я – серьезный человек.»
- Оценивая и сравнивая («типа эксперт»).
«Это для меня слишком просто. Видели и покруче. В другой школе было лучше.»
- Отстраненно («типа одиночка»).
«Мне это не интересно. Это меня не касается. А я-то тут при чем? Это не ко мне!»

Научись уважать и ценить себя

- Для этого составь список своих положительных и важных качеств, умений, которыми ты мог бы поделиться и применить в общении — не

сомневайся, они точно есть. Например, тебе можно доверять, у тебя хорошее чувство юмора, ты хорошо разбираешься в музыке или кино, и так далее.

Не бойся показать, что ты хочешь дружить и ищешь сближения. Будь активен

- Проявляй активность и внимание к другим не только тогда, когда тебе скучно, нечего делать или нужна помощь. Общайся просто так, без повода.
- Начинай общение с комплиментов или вопросов. Всем приятно услышать что-то хорошее или быть полезными, помочь «новичку» (это придает чувство важности и значимости – я знаю, а он не знает, я ему подсказал).
- Хочешь быть интересным собеседником — говори с людьми о них. Начиная общаться, не стесняйся задавать вопросы. Больше слушай, чем говори о себе. Но не перестарайся: если человек не готов отвечать на твои вопросы, не мучай его дальнейшими расспросами. Не критикуй каждый раз и не спорь по пустякам. А если споришь или говоришь «нет», то предлагай другие варианты.
- Помогай потенциальному другу и поддерживай его: хвали, шути (но не подшути!). Помни, что смысл истинной дружбы в том, что радость она удваивает, а негатив делит пополам.
- Имей свою точку зрения. Твоя твердая личная позиция гораздо интереснее, чем постоянное согласие с предложенным суждением. Человек, который в чем-то разбирается лучше других, всегда интересен, и ты легко начнешь общение на фоне общих увлечений.
- Транслируй позицию «МЫ» и говори о схожести. Помнишь, как устанавливал контакт Маугли? — «Мы с тобой одной крови! Ты и я!» «Это значит, что человек наверняка захочет общаться с «родственной душой».

Потребуется время, чтобы обрести надежного и верного друга. Если у тебя возникнут сложности — смело звони! Специалисты Детского телефона доверия 8 800 2000 122 будут рады помочь тебе разобраться в ситуации.