Если ребенку сложно заводить друзей: 5 идей

Ребенок-интроверт: как подружиться в летнем лагере или новой школе?

*Как подружиться? Этот вопрос может сильно беспокоить ребенка перед поездкой в детский лагерь, при переходе в новую школу и даже во время поступления в вуз. Детям и подросткам интровертам часто не хватает легкости, с которой знакомятся и завязывают дружбу экстраверты, но у них есть одно коронное преимущество, которым просто надо научиться пользоваться. Какое?*



Просто скажи "привет"

Если тебе сложно заводить новых друзей, это не значит, что с тобой что-то не так. Нужно время, чтобы разобраться, кто тебе подходит, кто будет поддерживать и ценить тебя. Хейли из Мичигана была настолько робкой, что даже стеснялась сказать "привет". В четвертом классе она решила, что станет работать над собой и заставлять себя чаще здороваться. Это же всего лишь "привет", сказала себе она; не нужно даже вступать в полноценный разговор.

Но и такое маленькое усилие привело к поразительным результатам. Одной из первых, с кем Хейли "вынужденно" поздоровалась, оказалась новенькая девочка, недавно переехавшая в город. "Я подошла к ней и поздоровалась, мы разговорились, и оказалось, что у нас много общего", — вспоминает Хейли. Девочка была очень благодарна Хейли за то, что та подошла к ней. "Она почувствовала себя лучше, ведь не так много людей подходили к ней и здоровались". С тех пор прошло пять лет, а они все еще дружат и даже стали соседками по комнате, когда начали учиться в школе-интернате.

Когда Дэвис закончил школу, он боялся, что не сможет ни с кем подружиться в колледже. И решил заранее подготовиться. За лето он научился показывать фокусы. "Я решил: если у меня не получится подойти к ним и заговорить, стану показывать фокусы, и тогда все подойдут ко мне сами". Так и вышло: приехав в кампус, Дэвис взял с собой игральные карты и вместо знакомства стал предлагать ребятам вытащить карту. Показывал фокус, и разговор завязывался сам собой. "Так я познакомился со своими лучшими друзьями", — вспоминает он.

Общение вселило в него уверенность, и в конце концов Дэвис решил, что карты ему больше не нужны. К концу первого года обучения в колледже необходимость в них отпала. Теперь, когда ему нужно было с кем-то познакомиться, он просто подходил и называл свое имя.

РЕКЛАМА

Умение слушать

Хейли и Дэвис — интроверты, а у многих людей этого типа есть способность, помогающая приобретать друзей, — умение слушать. Это умение можно использовать, когда активное общение дается тяжело.

Ты хотя бы раз оказывался в ситуации, когда нет настроения разговаривать? Со мной такое бывало не раз. Болтовня действует мне на нервы. Возникает ощущение, что кто-то постоянно подгоняет тебя, а ты пытаешься придумать, что бы такого умного сказать. Кроме того, я не люблю говорить о погоде или обсуждать сплетни. И здесь нет ничего плохого, просто мне интересны более серьезные темы. Если мне не хочется оживленно обсуждать что-либо, я начинаю задавать вопросы.

Многие интроверты признаются, что, когда в компании их охватывает желание спрятаться в свою раковину, они преодолевают этот порыв, переводя всеобщее внимание в другое русло. Если мне хочется закрыться от всех в момент, когда от меня ждут оживленных разговоров, я начинаю расспрашивать собеседника о нем самом. Пусть болтают те, кто любит болтать. Их ответы наверняка будут интересными. Окружающим людям есть что рассказать, и слушая их, можно узнать гораздо больше, чем болтая без умолку.

Разумеется, нужно быть осторожным и иногда все-таки вносить свою лепту в беседу, иначе твоим "допрашиваемым" действительно покажется, что они на допросе!

По словам многих журналистов, именно так они нашли свое призвание. Айра Гласс, ведущий популярной радиопередачи и автор подкаста "Американская жизнь", рассказывает, что любит свою работу главным образом за то, что у него есть возможность разговаривать с людьми. Проводя интервью, он умеет расположить к себе собеседника и "вытянуть" из него историю, заставить поделиться сокровенными чувствами и убеждениями.

Гласс говорит меньше, чем его собеседники, но благодаря его умению внимательно слушать, задавать вопросы и дополнять собеседника своими любопытными наблюдениями его передачи никогда не бывают скучными. Способность создать для человека комфортную обстановку, выслушать и дать ему возможность рассказать самые интересные истории о себе и раскрыть сокровенные тайны — одна из многих суперсил интровертов.



Как подружиться: 5 советов для инроверта

Не существует одной-единственной хитрости или уловки, которая поможет найти верного друга. Я описала несколько вариантов развития событий, но главное, чтобы ты был открыт для общения и оставался собой. Твоим лучшим другом может стать новенький ученик в школе — тихоня, что незаметно стоит в уголке, — или самый шумный и популярный парень. Ты, с твоим умением вести задушевные разговоры и готовностью внимательно слушать, можешь стать хорошим другом каждому. Вот еще несколько советов, как познакомиться и завязать отношения.

**Будь собой**. Не пытайся изображать из себя кого-то другого, желая произвести впечатление. "Не притворяйся экстравертом, чтобы завоевать друзей, — советует девочка-интроверт по имени Рара. — Один верный друг лучше множества случайных знакомых. Даже если иногда тебе придется оставаться в одиночестве, это лучше, чем притворяться".

В то же время старайся общаться с людьми, с которыми ты можешь оставаться собой, — дурачиться, вести себя раскованно, плакать. Только не стесняясь быть собой, ты поймешь, кто настоящий друг, а кто — нет.

РЕКЛАМА

**Найди группу по интересам.** Немного странный совет для интроверта, но на самом деле спортивная команда, клуб, дополнительные занятия или курсы — отличный способ приобрести новых друзей! Особенно если это группа по интересам, где все объединены одним делом. Ты станешь проводить время с людьми, которые интересуются тем же, чем и ты, и при этом не будешь стремиться произвести "крутое" впечатление. "На курсах или в группе, куда ты регулярно ходишь, подружиться с кем-нибудь легко, — говорит Джаред, мальчик из Калифорнии. — Вы постепенно узнаете друг друга, и со временем отношения сложатся сами собой".

**Начни с одного человека.** Митчелл в течение нескольких лет переезжал с места на место: его отец военный, и семью переводили из одного гарнизона в другой. В результате мальчику пришлось выработать целую стратегию "как заводить друзей". Знаешь, какое у него было правило? Найти одного хорошего друга. Отыскав одного-единственного человека, которому можно доверять, и укрепив с ним дружбу, Митчелл начинал расширять свой круг знакомств и приобретать новых друзей.

**За компанию.** Тереза признается, что ей очень трудно сходиться с людьми, но когда рядом ее общительная подруга, девочка знакомится с ребятами, к которым иначе никогда бы не подошла. "Для меня лучший способ с кем-то познакомиться — быть вместе с подругами, — говорит она. — Тогда, общаясь с новыми людьми, я чувствую себя комфортнее".

**Задавай вопросы.** Мы уже знаем, что умение слушать — суперсила интроверта. Используй ее, когда знакомишься с новыми людьми: расспрашивай о них самих, а затем задавай уточняющие вопросы, чтобы человек понял, что ты заинтересован. Во-первых, ты многое узнаешь о нем, а во-вторых, тебе не придется говорить самому, пока собеседник травит свои байки. Ты почувствуешь, когда окружающим захочется узнать кое-что и о тебе, и тогда говорить тебе станет легче.

*Авторская статья*

Статья предоставлена [издательством "Манн, Иванов и Фербер"](http://mann-ivanov-ferber.ru/)