

## Как завести друзей в школе, если ты застенчивый. Правила дружелюбности

### Проявляй открытость

Встречаясь взглядами или общаясь с человеком, не забывай улыбаться. Благодаря этому твой собеседник сможет понять, что тебе приятно с ним общаться, даже если ты не знаешь, что сказать. Конечно, тебе не следует все время ходить с улыбкой на лице, потому что это будет выглядеть неестественно. Однако следи за тем, чтобы большую часть времени выражение твоего лица излучало открытость и доброжелательность.



### Здоровайся с людьми

Если ты хочешь подружиться с человеком, приветствуй его при каждой возможности. Если ты совсем его не знаешь, представься и спроси, как его зовут.

Выбери разные темы для разговора, например, можно поговорить о погоде, школьном предмете, спорте или выбрать другую «безопасную» тему. Благодаря этому можно понять, есть ли у человека интерес, прежде чем выбирать более глубокие темы для обсуждения.

Например, можно сказать: «Как тебе вчерашнее домашнее задание?» – или: «Какая хорошая погода! Я так люблю осень. А ты?».

### Делай комплименты

Если ты хочешь подружиться с человеком, скажи ему что-нибудь приятное. Если ты не знаешь, что сказать, похвали его за то, что он активно участвует в обсуждении на уроках, за его красивый почерк или предмет одежды.

Например, скажи своему однокласснику: «Мне нравится твой пенал. Где ты его купил?».

### Интересуйся людьми

Покажи свою заинтересованность, задавая искренние (но тактичные) вопросы, связанные с увлечениями, любимыми предметами в школе и даже родственниками. Спроси одноклассника: «Какие книги ты любишь читать?» – или: «У тебя есть братья или сестры?».

### Оттачивай навыки общения

Чем чаще ты будешь общаться, тем легче овладеешь этим умением. Поставь перед собой цель начинать разговор хотя бы с одним новым человеком каждый день или неделю. Со временем заметишь, что испытываешь меньше волнения, поскольку круг общения увеличится и ты будешь испытывать больше положительных эмоций, взаимодействуя с другими людьми.

Принимай участие во внешкольных мероприятиях.

Стань участником спортивной команды или театрального кружка.

Попроси родственника или друга помочь тебе отточить свои навыки общения. Представь, что твой друг или родственник – незнакомец, начни и продолжи с ним разговор. Чем больше ты будешь тренироваться, тем меньше будешь нервничать, разговаривая с новыми людьми.