



Z powodu nieśmiałości, czyli niechęci do swobodnego opowiadania o zainteresowaniach i o sobie, o tym co myśli i czuje, Natalia nie ma jeszcze prawdziwej szkolnej koleżanki, nie mówiąc o przyjaciółce czy paczce. Przerwy spędza sama, żadna z koleżanek nie bywa u niej w domu, a i ona sama coraz rzadziej jest zapraszana do kogoś po szkole na wspólne odrabianie lekcji czy urodziny. Natalia myśli, że winę za jej odizolowanie od ludzi ponosi trochę klasa. Koleżanki ze szkoły z kolei obwiniają Natalię i mówią, że jest sama sobie winna, że zadziera nosa i jest niekoleżeńska.



Plan dla Natalii i dla tych, którzy mają podobny problem

1. STRATEGIA ROZMOWY

Dowiedz się czegoś o koleżance, z którą chcesz się zaprzyjaźnić, o jej pasjach, zainteresowaniach, zapytaj ją o nie. Słuchaj uważnie i nie bój się zadawać pytań.

Pomysły na dobre pytania bardzo się przydają w nawiązaniu przyjaźni. Oto kilka propozycji.

- Słuchaj, przyjeżdżają do nas znajomi i mam z nimi się wybrać do kina. Jaki ostatnio ciekawy film widziałaś?
(Gdy padnie tytuł filmu, kontynuuj rozmowę, zapytaj o treść, o to, czy był to film animowany, czy była to komedia, o czym, jacy byli bohaterowie itp.)
- Masz może jakiś dobry przepis na deser?
- Nagrywasz na TikToku?



2. AKTYWNOŚĆ

Korzystaj z każdej okazji, by pokazać w klasie, że jesteś. Spróbuj zorganizować ciekawą zabawę na wycieczce. Gdy jest klasowy bal, bierz udział w konkursach. Pomagaj w szkole, jeśli tylko to możliwe, przy organizacji różnych spotkań, dyskotek, występów. Możesz zapisać się do drużyny harcerskiej, zespołu sportowego, szkolnego teatryku itp., wziąć udział w wyborach do samorządu klasowego lub szkolnego.

3. KOMUNIKACJA

Nie bój się poprosić o pomoc. O tym, że trudno ci przychodzi nawiązywanie kontaktów, opowiedz rodzicom, wychowawcy czy szkolnemu psychologowi. Skorzystaj z pomocy cioci, babci. Im więcej osób poprosisz o pomoc czy podpowiedź, jak sobie z tym poradzić, masz większe szanse na pokonanie nieśmiałości.

4. PAMIĘTAJ, ŻE NIE JESTEŚ SAMA

Problemy z nieśmiałością masz nie tylko ty. Może ona dotyczyć również innych osób w klasie. Obserwuj innych, przypatruj się im. Może taką nieśmiałą osobę zauważysz – i może to być szansa na znalezienie koleżanki! Nie musi zostać od razu twoją przyjaciółką, warto jednak spróbować.

fot. Olinpik, Vadeima, Nadia Snopek, sirtravelalot/Shutterstock.com