

Jak pokonuje się nieśmiałość?



Nieśmiałość utrudnia nastolatkom funkcjonowanie.
Jak się przełamać?
Co zrobić, by mimo nieśmiałości czuć się dobrze w klasie?

Dziś mama znowu zapytała ją, jak było w szkole...
– Było dobrze – krótko odparła Natalia i odwróciła głowę.

Mama jednak doskonale wiedziała, co taka odpowiedź oznaczała. Było jasne: Natalii znów nie powiodło się w rozmowie z koleżankami. Dostała ostatnio od rodziców zadanie: ma zaprosić jakąś koleżankę z klasy do domu. Niestety, dla Natalii to było jak zdobycie najwyższej góry świata.

„Zaprzyjaźnić się z kimś z klasy? To niemożliwe. Przecież każdy ma już jakąś paczkę lub przyjaciela. Nie będę się prosić. Bez łaski, poradzę sobie sama. Prędzej nauczę się fruwać, niż dogadam się z kimś z klasy” – myślała Natalia.

Po ostatnich urodzinach u koleżanki z klasy, na których (jak oczywiście była przekonana) znalazła się tylko z litości zapraszającej koleżanki, stwierdziła, że już na żadną podobną klasową imprezę nie pójdzie. Nikt prawie z nią nie rozmawiał. Koleżanki i koledzy zostawili ją samą w pokoju, poszli na taras – jakby jej w ogóle nie było.

A jak Natalię widzą
koleżanki z klasy?
Co o niej mówią?



Natalia mało się odzywa, czasem wygląda, jakby była obrażona na cały świat, jakby uważała się za kogoś lepszego, kto nie będzie się z nami kolegował, bo jest na to na przykład za mądry – stwierdza Karina.

Właściwie nie wiadomo, co myśli, co czuje, co lubi, czym się interesuje, rzadko się odzywa – opowiada Sylwia.

Jak można nawiązać znajomość z kimś, kto się nie odzywa i jak można polubić osobę, która ciągle wzrusza ramionami? Przecież nie będziemy nikogo uszczęśliwiać na siłę. Na przerwie rzadko do kogoś podchodzi, jakby czekała na specjalne zaproszenie – dodaje Agata.

?