

## «Сверстникам со мной скучно»



Арина Липкина

*Я не знаю, что делать в компании друзей и как располагать к себе окружающих. Обычно, когда все веселятся, я стою в стороне. Иногда пытаюсь что-то рассказать, но получается скучная путаница, и никому ничего не понятно. В отличие от остальных, мне в голову не приходит ничего интересного. Про девушек вообще молчу — никому из них я не нравился. А еще мне бывает страшно вступить в спор или сказать что-то необычное, что может не понравиться другим. Я слабый, боюсь вступить в конфликты и постоянно позволяю себя оскорблять. Что делать таким замкнутым людям, как я?*

Александр, 15 лет

Александр, думаю, вы не скучный — скорее вы боитесь привлечь к себе внимание, хотя и очень хотели бы его. Вы пытались заинтересовать окружающих, у вас это не слишком хорошо получалось, и вы для себя решили, что лучше встать в стороне, укрыться, промолчать, не защищать себя, чтобы не выглядеть еще более глупым и неспособным дать отпор словесно.

То, что вы позволяете себя оскорблять, я не назвала бы слабостью. Вы просто не знаете, как отвечать эффективно, чтобы не почувствовать себя еще хуже. Вам нужно развивать разговорные навыки. Прочтите книгу Джеймса Борга «Секреты общения. Магия слов», смотрите, как общаются другие (например, ищите ролики на YouTube), репетируйте дома, когда вас никто не видит, записывайте видео.

Это примерно как выучить текст и хорошо пересказать его на экзамене. Нужно подготовиться. Кому-то достаточно недели, кому-то месяца. Просто не останавливайтесь, когда что-то не получается или вы себе не нравитесь. Дорогу осилит идущий.

Возможно, в вашем городе есть репетиторы по ораторскому искусству или курсы актерского мастерства. И неважно, что вы не собираетесь в будущем быть актером: некоторые мои клиенты посещали такие курсы, чтобы раскрепоститься и начать свободнее общаться.

Какие области, темы вам самому интересны? Обозначьте их и начните самообразовываться: читайте книги, смотрите лекции. После этого попробуйте рассказывать о том, что вы узнали, вслух, самому себе. Чем чаще вы будете заниматься самостоятельно, с репетитором или в группе, тем быстрее наработаете автоматические навыки. Можете пробовать заинтересовывать собеседника по телефону, держа перед глазами

информацию, которой хотели бы поделиться. Главное, чтобы тема вас самого захватывала.

Людей легко увлечь, удержать их внимание, но этому надо учиться, пробуя разные подходы, используя мимику, жестикуляцию, дополнительную визуальную информацию, когда вы рассказываете и одновременно показываете картинки. Это можно сравнить с работой учителя: есть педагоги, которых интересно слушать. Кстати, вы можете учиться и у них тоже, отмечать, как и что они делают и говорят, как реагируют ученики.

Что касается оскорблений и конфликтов, то прежде всего надо понимать, что это естественная часть отношений: даже лучшие друзья могут подраться или сказать друг другу что-то обидное. Другой вопрос, как часто это происходит и что вы сами о себе думаете. Если вы будете думать, что вы скучный, и страдать молча, ничего не изменится. Если же станете воспринимать себя как человека, который учится взаимодействовать (и обязательно научиться!), то начнете относиться к себе как к тому, кто хочет сам управлять собой и своей жизнью.