**«У меня мало друзей»**



*«Юля, 12 лет, поздний и очень любимый ребенок. На первую встречу приходит с мамой. Они очень похожи: обе небольшого роста, от них веет домашним теплом и уютом. Осторожно входят в кабинет, внимательно смотрят по сторонам, присаживаются на диван, Юля делает легкий (еле слышный) выдох. На первый взгляд она выглядит старше двенадцати: серьезный вид, густые темные волосы, собранные в пучок, длинное вязаное платье болотного цвета, взгляд устремлен в пол. Юный возраст выдают лишь большие и распахнутые глаза, в них есть детство.*

*Мама немного напряжена, начинает рассказ, изредка бросая взгляд на дочь: «Вы знаете, меня тревожит, что дочь замкнутая. Обычно дети ее возраста много общаются друг с другом, гуляют, а она все дома сидит, никуда не ходит. Меня отталкивает, часто просит ее оставить одну. Скажите, что с ней не так? Я переживаю, что она вообще закроется в себе. У нее и раньше друзей было мало, а сейчас вообще одна подруга».*

*Обращаюсь к девочке: «Юля, а как ты видишь эту ситуацию?», она отвечает: «У меня действительно мало друзей, но мне много и не надо». «Вот видите» - с грустью и чувством безысходности добавляет мама.*

Чувства и переживания мамы Юли вполне понятны. Действительно, принято считать, что подростки много общаются друг с другом, проводя время в совместных прогулках, образуя большие компании и еще, что они очень разговорчивые, шумные и веселые. Юля же совсем не подходит под это описание, между прогулкой с подругой и чтением книги в одиночестве, она не задумываясь выберет второй вариант. С чем это может быть связано? Давайте попробуем разобраться.

***Интроверт или экстраверт?***

Карл Юнг, известный психиатр, выделил два основных типа личности: интроверт и экстраверт. Он считал, что все люди, условно, в той или иной степени, относятся к одному из этих типов. Вот, например, э*кстравертам*свойственна легкость в общении, они стремятся быть лидерами, любят быть в центре внимания и легко устанавливают контакты с окружающими. *Интроверты*же совсем другие, им тяжело заводить новые знакомства, они мало общительны, не любят быть в центре внимания, предпочитают обществу других, общество самого себя, своего внутреннего мира. Юля оказалась как раз из тех ребят, которые любят побыть наедине с собой, и ей вполне достаточно одного друга, чтобы чувствовать себя комфортно.

Иногда можно спутать интроверсию с застенчивостью или стеснительностью. Они действительно на первый взгляд очень похожи, но между ними есть существенные отличия. Интроверсия – это особенность темперамента, данная человеку от рождения, тогда как застенчивость чаще всего является результатом неуверенности в себе.При этом желание иметь много друзей сохраняется, общаться хочется, но возникает страх, что могут не понять, не разделить интересов, посмеяться или сказать что-то обидное.

Предлагаю подумать, каких качеств в тебе больше? К какому типу личности ты бы себя отнес – к тем, кто стремится общаться или наоборот, кто хочет побыть наедине с собой? Тебе может помочь ответить на эти вопросы небольшой тест-опросник Г. Айзенка, который как раз предназначен для определения экстраверсии – интроверсии.

Так же, отвечая на эти вопросы и даже получив результаты теста-опросника, не стоит забывать, что деление на интровертов и экстравертов весьма условно — большинство из нас могут совмещать в себе качества и тех и других. Например, мы можем свободно общаться, находясь в шумной компании друзей, но при этом, очередной тусовке предпочтем «компанию» хорошего фильма или книги. Дело в том, что интроверты «перезаряжают батарейки» только в одиночестве, и им просто необходимо, иногда побыть наедине с собой, в отличие от экстравертов, которые восполняют запасы энергии, общаясь друг с другом.

Предлагаем несколько способов, применение которых поможет наладить взаимопонимание с окружающими, не только интровертам,  
но и застенчивым, скромным ребятам, а также всем, кто испытывает какие-то сложности в общении.

***Чтобы чувствовать себя комфортно в общении ты можешь:***

**1.** *Говорить о своих чувствах, тогда, когда захочешь.* Если ты сейчас не готов делиться с родителями или друзьями своими переживаниями, говорить о какой-то ситуации, скажи им, что тебе нужно время чтобы все обдумать и когда у тебя появится желание вернуться к разговору, ты сам к ним обратишься. Интровертам бывает трудно выражать свои эмоции, обычно они сначала долго обдумывают все, что их волнует, пытаются сделать собственные выводы, прежде чем обсуждать что-то, даже с очень понимающими родителями.

**2.** *Заранее планировать и обсуждать с близкими походы в гости.*Застенчивым ребятам и интровертам иногда нужно больше времени, чтобы начать общение*,*а встреча с малознакомыми людьми может забирать много эмоциональных сил. Можно попробовать договориться с родителями заранее о шагах, которые будут сделаны, по приходу в гости: «Мы войдем в комнату, я поздороваюсь, а потом сяду отдельно и буду читать свою книгу». И тут родители, при необходимости, могут добавить пару шагов, до твоего уединения с книгой, например: «Давай мы все вместе поужинаем, а потом ты сможешь заняться своими делами». Соглашаясь с родителями, ты делаешь шаг им навстречу, так вы находите компромисс – решение, которое устраивает обе стороны.

**3.** *Собирать информацию о том, куда планируется путешествие*. Новые места могут вызывать настороженность: незнакомые люди, переезды и частая смена обстановки. Поэтому, прежде чем куда-то поехать, узнай у родителей, как можно больше информации: куда вы едете? Кто там будет присутствовать? Что вы будете делать? Как долго вы там задержитесь и когда планируете возвращаться обратно? Это позволит тебе обдумать предстоящую поездку, оценить возможные варианты развития событий, да и ты сможешь чувствовать себя более уверенно и спокойно.

**4.** *Предусмотреть на шумном мероприятии наличие места для отдыха в одиночестве.* Организация нескольких «тихих перерывов», в течение которых ты сможешь уединиться, например, в отдельной комнате, послушать музыку, поваляться в подушках или выйти на улицу и покачаться на качелях, позволит тебе отдохнуть от непосредственного присутствия окружающих, «перезарядиться» и набраться сил для дальнейшего общения.

**5.***Посещать различные мероприятия, которые отвечают твоим интересам, расширять практику общения.*Иногда, бывает так, что потребность в общении есть, но сложно подойти и познакомиться. И тогда может показаться, что нет ничего проще, чем обратиться к интернету. Действительно, скрываясь за монитором, человек может чувствовать себя более свободно, но не стоит забывать, что общение в социальных сетях не может дать тот же результат, что и реальное общение, например, понимание и поддержку друзей. Поэтому, лучше стремиться к тому, чтобы общаться, дружить и любить офлайн.

Умение понимать и принимать себя, способность сказать друзьям и близким о своих внутренних переживаниях может значительно улучшить отношения с ними, поскольку зачастую они просто не догадываются, в чем конкретно в настоящий момент ты нуждаешься.

Как оказалось, Юлина мама и подумать не могла, что дочке гораздо комфортнее находиться одной, у нее было представление, что дочь чувствует себя одинокой и несчастной. Доверительный разговор помог маме и дочке понять друг друга, а проговаривание чувств и переживаний только способствует их дальнейшему сближению.