

## Как помочь ребенку, который перешел в новый класс!?

Ребенок, который перешел в новый класс из-за переезда или других обстоятельств, оказывается в новом коллективе, может чувствовать себя неловко и неудобно. Он особенно нуждается в поддержке родителей или других значимых взрослых.

~В этой статье собраны советы, которые помогут ребенку адаптироваться в новом коллективе, найти друзей и почувствовать себя уверенней.

! Поделитесь этими советами с ребенком.

✓ Если ты боишься подойти к незнакомым ребятам

Первые дни в новой школе могут быть непростыми. Вокруг ребята, которые хорошо знают друг друга, а ты новичок. Очень хочется поскорее найти друзей и перестать волноваться. Как подойти к незнакомцам и подружиться?

Вполне естественно немного нервничать, когда собираешься подойти к кому-то незнакомому. Ты можешь почувствовать боль в животе или заметить, что руки слегка трясутся: все это нормальные признаки тревожности и волнения. Чтобы быстрее успокоиться, попробуй глубоко дышать либо начать позитивный внутренний диалог.

✓ Глубокое дыхание

Потренируйся дома: пять раз глубоко и медленно вдохни через нос и выдохни через рот. Это должно помочь успокоиться. Когда освоишь этот прием, используй его перед тем, как подходить к новой компании.

✓ Позитивный внутренний диалог

Здесь важно не готовить себя к неудаче, а, наоборот, мысленно себя подбодрить. Исследования доказывают, что, концентрируясь на позитивных мыслях, мы чувствуем себя увереннее, у нас повышается самооценка.

👉 Можно сказать себе что-то вроде этого:

«Я смогу!»

«Я сделаю все от меня зависящее»

«Самое неприятное, что может случиться, — они мне просто откажут, а это я переживу»

«Я умею дружить»

👉 Приветствие

К человеку, с которым хочешь познакомиться немного ближе, прежде всего нужно как-то обратиться. Часто это оказывается самым сложным делом, особенно для тех, кому свойственно стеснение. Неплохо заранее продумать, как начать разговор, можно даже попрактиковаться. Ничего особенного выдумывать не нужно — начни с простого «привет».

Не прячь взгляд и улыбайся (эти детали очень важны) — так ты продемонстрируешь свои добрые намерения и, возможно, поднимешь собеседнику настроение.

1. Прежде чем к кому-то подойти, обрати внимание, чем этот человек занят и с кем говорит, а также насколько доброжелательно и открыто выглядит. Дружелюбные люди часто улыбаются; менее приветливые обычно спорят или смеются над другими.
2. Подойди к человеку или к компании. Если все разговаривают, стой рядом, пока не появится возможность вступить в беседу. Не перебивай и дождись паузы. Если человек на тебя посмотрит или улыбнется, то, скорее всего, он не против поговорить. Если кто-то стоит один, это лучший момент начать разговор.
3. Первым делом назови свое имя и спроси, как зовут собеседника. Здесь лучше не усложнять, скажи например: «Привет, я Макс, а тебя как зовут?» Когда собеседник назовет свое имя, обязательно повтори его: «Привет, Аня, рад познакомиться!»

### 🤔 Как начать разговор

После приветствия начинается разговор, постарайся его поддержать и тоже что-нибудь сказать. Присоединившись к беседе, которая уже началась, можно легко завязать знакомства.

Если хочешь проявить инициативу и завести разговор, выбери подходящее время и место. В коридоре, за минуту до звонка на урок, особенно не поговоришь — времени не хватит, а вот за обедом или на большой перемене, до начала уроков или после школы завязать беседу может быть проще.

✓ Вот темы, с которых можно начать разговор:

погода  
занятие, которое тебе понравилось недавно  
события в школе, например вечеринка или танцы  
спорт, например футбольный матч, который показывали в выходные  
твои путешествия  
домашние животные (собаки, кошки, рыбки и даже пауки)  
твои планы: чем ты собираешься заняться и куда хочешь поехать  
любимые видеоигры, блюда, места, сериалы, виды спорта

👉 Фразы, которые помогут завязать беседу с незнакомым человеком  
Чем больше ты будешь практиковаться завязывать знакомства и начинать разговор, тем лучше будет получаться, Вот фразы, чтобы начать беседу:

«Здорово, что сегодня нет дождя»

«Как тебе тест по математике? По-моему, очень сложный»

«Смотрел хоккей в воскресенье?»

«Как дела?»

«Что нового?»

«Чем занимаешься?»

«Что делаешь в свободное время?»

«Что будешь делать в выходные?»

👉 Еще один важный совет: сохраняй физическую дистанцию. Большинство людей предпочитают находиться от собеседника на расстоянии вытянутой руки. Если слишком приблизиться, у человека может возникнуть ощущение вторжения в личное пространство, а это всегда некомфортно.

🗣️ Рассказывай о себе

Если тебе комфортно задавать вопросы и комментировать ответы, значит, ты можешь поделиться какой-то информацией о себе. При этом старайся не отступать от темы. Например, если за обедом одноклассники обсуждают, не поиграть ли на перемене в «Вышибал», а ты вдруг заговоришь о любимой видеоигре, они будут в замешательстве. Лучше поддержи разговор про игру в «Вышибал» или дождись паузы, чтобы начать обсуждать новую тему.

Прислушавшись к тому, о чем говорят другие, ты быстрее поймешь, какие у вас общие интересы.

Первым делом попробуй завести разговор о том, что близко и тебе, и собеседникам, — так между вами возникнет эмоциональная связь. Потом можно переходить к темам, которые интересны лично тебе: ты сразу увидишь, поддержат ли разговор твои знакомые.

Если заранее сложно понять, будет ли какая-то тема интересна, спроси напрямую: «Хочешь, расскажу, какие я делаю гимнастические упражнения?» У твоего собеседника будет возможность согласиться или отказаться. Не обижайся, если он не проявил интереса, — просто спроси что-нибудь еще.

👉 Не страшно, если выяснится, что вам нравятся разные вещи. Одно из главных преимуществ дружбы в том и состоит, что друзья помогают друг другу узнавать что-то новое, о чем в иной ситуации они бы не узнали.

🗣️ Поддерживай разговор

Начав разговор, важно следить, чтобы он сразу же не угас, для этого тоже требуется практика. Не забывай, что нужно соблюдать баланс, рассказывая о себе и задавая вопросы собеседнику. Не говори о себе слишком много, но и не донимай нового приятеля потоком вопросов.

Возможно, ты знаешь игру, которая называется «Горячая картошка». Когда игрок получает в руки эту самую «картошку» (роль которой «играет» мяч), он может держать ее лишь несколько секунд и как можно быстрее передавать дальше, чтобы не «обжечься». Уронить «картошку» ни в коем случае нельзя!

Разговор устроен примерно так же: когда наступает твоя очередь (то есть тебе задают вопрос), нужно ответить и передать слово дальше.

Так мы поддерживаем разговор, отвечая на вопросы или спрашивая о чем-то, чтобы не возникла пауза — и «картошка» не упала на пол.

## Присоединяйся к общей беседе

Общаться в группе бывает сложнее, чем один на один. Если вы, например, сидите за большим столом во время обеда и кто-то начинает разговор о видеоигре или новом фильме, то все начинают отвечать разом, и сложно понять, когда стоит вступить в разговор и что-нибудь сказать, а когда лучше просто послушать.

Если ждать слишком долго, может получиться, что кто-то другой уже тебя опередил, а если начать говорить одновременно с кем-то еще, получится грубо. Вступать в разговор лучше всего во время короткой паузы — конечно, если тебе есть что сказать на тему, которая обсуждается. Если голос у тебя тихий, постарайся говорить громче, чтобы всем было слышно.

Если ты нервничаешь, когда говоришь с другими, потренируйся вести беседу с домашними животными или хотя бы с мягкими игрушками, если они у тебя есть. Представь, что общаешься с людьми, и обязательно проговаривай реплики за всех. Практикуйся произносить приветствия при знакомстве, представляться, задавать вопросы, делать комплименты и прощаться.

## Если от твоего предложения отказываются

Всем нам иногда говорят «нет». Кому-то не захочется слушать твой рассказ о компьютерных играх или вместе заниматься рукоделием, кто-то откажется от предложения заглянуть в гости, а кто-то не присоединится к игре в футбол. Из-за этого ты можешь расстроиться, разозлиться и обидеться. Но на самом деле гораздо чаще люди соглашаются на предложения друг друга — нужно просто придумать что-то другое.

Если твой новый знакомый отказался от какой-то твоей идеи, напомни себе, что это не конец света: можно предложить что-то новое — или попробовать завести дружбу с кем-то еще. Глубоко вдохни и скажи: «Ну, ладно, может, в другой раз. Пока!»

**!** Не теряй уверенности, продолжай общаться и искать друзей.

Умение принимать отказ и не расстраиваться показывает окружающим, что ты можешь справиться с неприятной ситуацией: ты проявляешь психологическую зрелость и даешь понять, что не выходишь из себя по любому поводу.

## Учись у других

Обрати внимание на ровесников, которые особенно хорошо умеют находить друзей.

У некоторых людей явно есть талант к дружбе, они всегда и везде активно общаются. У кого-то отменное чувство юмора, другие очень разговорчивы, третьи невероятно обаятельны. Понаблюдав за поведением таких людей, ты можешь подглядеть полезные приемы, которые помогут стать общительнее.

## Вот на что стоит обратить внимание:

как они здороваются  
о чем говорят  
как выходят из сложных ситуаций  
как реагируют на слова других  
как часто сами начинают разговор

как часто улыбаются

Напрямую копировать других не стоит, но наверняка можно использовать какие-то элементы поведения.

~По материалам книги «Давай дружить!».

Екатерина Ушахина

[#Психолог\\_онлайн71](#) [#Профилактика\\_просвещение](#) [#Адаптация](#) [#ЦО42](#)