

**Ответы на вопросы учащихся,
поступившие на «Почту доверия» в период областной профилактической
недели «Жизнь! Здоровье! Красота!» 12 апреля 2024 г.**

1. Вопрос: Мне 14 лет. Проблем с учебой нет. Но недавно получила «тройку» за контрольную, и теперь мама не пускает меня на занятия по туризму и гулять на улице. Что мне делать, как убедить маму, что она не права?

Ответ:

Мама – человек, желающий добра и беспокоящийся о твоём будущем: о жизни, профессии и т.д. Чтобы наладить отношения с мамой, обязательно нужно подтянуться в учебе по математике. С мамой нужно поговорить, успокоить. Сказать, что ты тоже, как и она, считаешь учебу важной, высказать свои проблемы, в чем затруднения в математике, если они есть. Но важно также объяснить, что внеурочная жизнь для тебя тоже имеет значение. Занятия туризмом тебе нравятся, в объединении есть друзья, ты развиваешься там как личность. Если вы с мамой найдете общий язык, постараетесь понять друг друга, то все у вас будет хорошо. Мама спокойно будет отпускать тебя на занятия туризмом, а ты радовать ее успехами в учебе.

2. Вопрос:

Мне 14 лет. Мы с мамой постоянно ругаемся из-за уроков английского языка. Ее очень раздражает то, что я не хочу им заниматься. Она хочет отправить меня на дополнительные занятия. Мама говорит, что мне нужно знать английский, чтобы выбиться в люди. А я так не считаю. Что нужно сделать, чтоб мы с мамой перестали ругаться?

Ответ:

Знание английского языка в наше время позволяет специалистам претендовать на более высокий уровень зарплаты, даёт возможность более свободно себя чувствовать в зарубежных путешествиях. Ребёнок или подросток, который знает английский язык, может понять инструкцию к современной технике, найти практически любую информацию в интернете.

Английский язык – предмет, который дети должны осваивать в рамках школьной программы.

Мама желает тебе только лучшего, и ей хочется, чтобы ты успевала по всем предметам, в том числе, и по английскому языку.

В любом случае изучение английского языка способствует тренировке памяти (ты нагружаешь мозг умственной деятельностью), развитию воображения (чтобы запомнить новые слова, мы часто используем ассоциации), коммуникативности (выработаются навыки общения), целеустремленности (ты сможешь ставить перед собой новые цели и достигать их, ведь ты смог выучить иностранный язык).

Тебе нужно постараться найти общий язык с мамой, успешно изучать английский как предмет школьной программы, проявляя силу воли в преодолении трудностей.

3. Вопрос:

Я учусь в 8 классе. Родители командуют мною, распоряжаются моим временем, не учитывая моих интересов и планов, дел. Они влезают в мою личную жизнь, следят за тем, что я делаю, куда хожу, с кем дружу. Говорят, что я неблагодарная. Я хочу хоть иногда делать то, что сама хочу. Как мне быть, не хочется все-таки ссориться с родителями.

Ответ:

С самого рождения родители заботятся о нас. С каждым днем мы становимся все самостоятельнее. Все реже нуждаемся в помощи и поддержке родителей. И нередко возникают конфликты. Так как же правильно вести себя, чтобы сохранить доброжелательное общение с родителями?

Человеку в подростковом периоде кажется, что он вполне самостоятельный, и поддержка мамы и папы уже не так важна, хотя в действительности не все так просто. Родители все еще защищают ребенка, обеспечивают материально, решают большинство его проблем и принимают. Поэтому они вправе требовать от сына или дочери определенной отдачи в виде хорошего поведения. Но иногда родителям свойственно ставить излишне жесткие рамки. И в таких случаях возникают конфликты. Так как же правильно вести себя, чтобы общение с родителями не превратилось в сплошное высказывание упреков и нравоучений?

1. *Уважение к родителям.* Нужно уважать любое решение родителей, даже если оно кажется несправедливым. Конечно, это не означает, что стоит выполнить его незамедлительно. Можно и нужно высказывать свое мнение. Но высказывание недовольства родительским решением лучше всегда начинать со слов: «Я уважаю ваше решение, но мне бы хотелось сказать что...». И шансы быть услышанным увеличатся в несколько раз.

2. *Признание собственных ошибок.* Все мы учимся на своих ошибках. Но порой бывает так трудно их признать. Если ты хочешь доказать родителям, что ты действительно взрослый и ответственный человек, не бойся признаться в своих промахах.

3. *Открытость и общительность.* Старайся общаться с родителями как можно больше. Рассказывай им о своих друзьях, увлечениях, планах на будущее, о любви, в общем, обо всем, что тебе интересно, чем ты живешь в данный момент времени. Чем больше информации будет у твоих родителей, тем больше будет доверия к тебе, и как следствие снизится количество ограничений.

4. *Вежливость и тактичность.* Даже если на твой взгляд родители в чем-то неправы, и тебе очень хочется им это доказать, начинай с фраз: «Мне бы хотелось объяснить вам мою точку зрения» или «У меня на этот счет другое мнение, и мне было бы приятно, если бы вы его выслушали» и т.д. Но всегда произноси без повышения голоса и размахиваний руками.

5. *Обмен ролями.* В конфликтной ситуации попробуй мысленно поменяться с родителями местами. И тогда, возможно, точка зрения родителей станет понятнее. И это станет первой ступенькой к мировому соглашению. Предложите папе и маме «встать на ваше место», ведь они тоже были молодыми и уже проходили все эти жизненные трудности. Сделав всего по одному шагу с каждой стороны навстречу друг другу, вы уже сможете о чем-то договориться.

6. *Терпение* – это качество, которому надо постоянно учиться. Учиться не реагировать на обидные слова и выражения в свой адрес, не комментировать поступки и ошибки окружающих. Никто не говорит, что это легко, но ради хороших отношений с родителями можно и сделать некоторые усилия над собой.

Родители – самые близкие и родные люди, которых мы всегда будем любить, и которые будут любить нас, в независимости от времени и обстоятельств, ближе этих людей в твоей жизни никого нет. Иди им на уступки, будь мягче и тактичнее, спокойно объясняй свое недовольство в каком-то вопросе, и в вашей семье восстановится мир и благополучие.

4. Вопрос:

Я учусь в 8 классе, меня зовут Лена. Я одна у родителей. Но мама с папой постоянно ссорятся, ругаются, и я не знаю, кто прав, а кто виноват. Я переживаю, иногда страшно за них. Как мне престать реагировать на их ругань?

Ответ:

К сожалению, родители могут часто ссориться по различным причинам, и даже грубить друг другу. Старайся не воспринимать их ссоры близко к сердцу, не обрекай себя на страдания. Ты не должна выносить всю тяжесть отношений родителей.

Можно попытаться сделать так, чтобы родители меньше ссорились. Предложи маме и папе чаще проводить время вместе. Это может быть пикник, поход в кино, прогулка, поход, спортивные игры и многое другое.

Можно делать для них сюрпризы: например, подарить билеты в театр, на концерт, приготовить для них вкусный ужин.

Чтобы не было конфликтов из-за бытовых мелочей, возьми часть обязанностей на себя — делай влажную уборку, мой посуду и т.д.

Своими эмоциями стоит поделиться с родителями. Расскажи им, что чувствуешь, как любишь их, как тебе хочется помочь им прекратить ссоры.

Чтобы избавиться от страхов, можно обратиться за помощью к психологу. Это позволит чувствовать себя хорошо вне зависимости от конфликтов.

5. Вопрос:

Я учусь в 8 классе и у меня совсем нет друзей. Не могу понять почему. Может, я сам виноват. А мне хочется дружить с кем-то. Мне можно помочь или это безнадежная ситуация?

Ответ:

Человек так устроен, что нужно с кем-то делиться своими мыслями, за кого-то переживать, кому-то помогать...

Если друзей нет, это действительно плохо. Искать друзей надо. Только надо действовать, а не тихо страдать внутри себя.

Сначала нужно понять, почему бывает трудно найти друзей.

1. Индивидуальные особенности

С точки зрения психологии люди могут сильно различаться по своему темпераменту, по восприятию окружающих. Есть люди, которым трудно вступать в общение даже со знакомыми, не говоря уже о незнакомых. Они испытывают внутреннее напряжение, обращаясь к кому-то, они боятся произвести неблагоприятное впечатление, боятся насмешек, пренебрежения. Причем общаться-то им нередко очень даже хочется.

А со стороны такой человек выглядит нелюдимым, мрачным, кажется, будто ему никто и не нужен. Вот и получается, что никто не обращает на него внимания, хотя на самом деле окружающие просто не видят с его стороны попыток вступить в общение, и потому сами не навязываются.

Все это преодолимо, навыки общения можно разработать.

2. Проблемы в интересах

Почти все люди (и дети, и взрослые) предпочитают общаться с тем, кто им интересен, кто обладает какими-то значимыми для них способностями, навыками.

Нужно понять, чем ты можешь быть интересен сверстникам. Увлекаешься ли ты чем-то таким, чем увлекаются и они? Иногда бывает так, что по своим интересам подросток сильно отличается от одноклассников.

Даже если твои интересы полностью или частично совпадают с интересами одноклассников, вопрос: а они об этом знают? Нужно искать ситуации или специально создавать, чтобы проявить свои интересы и способности. Но если твои интересы серьезнее и глубже, чем интересы одноклассников, может показаться, будто ты лучше их, а они хуже тебя, легко возгордиться или начать обижаться на них, что они не дотягивают до твоего высокого уровня. Люди обычно интуитивно чувствуют, кто относится к ним высоко, и избегают общения с такими.

Если твой культурный уровень выше, чем у сверстников, попробуй все же найти такие темы, которые и тебя не раздражают, и им могут быть близки, и начни общаться по таким темам. Ведь твоя цель — обрести друзей, а друзья — это нечто большее, чем просто единомышленники или приятели со схожими интересами. Внутренняя, душевная близость гораздо важнее, чем общие увлечения. Друг — это тот, с кем тебе хорошо и кому хорошо с тобой, кто всегда готов тебя выслушать и посочувствовать в твоих бедах, кто радуется

твоим успехам и огорчается неудачам, кто ценен для тебя сам по себе, независимо от прочих обстоятельств.

Но чтобы найти таких настоящих верных друзей, сперва надо просто общаться. А о чем общаться? Если уж изначально нет общих интересов, то по таким «нейтральным» темам.

Помни: людям интересны не только те, с кем у них совпадают взгляды или увлечения. Им интересны и те, кому интересны они сами. Поэтому интересуйся (но только без навязчивости) жизнью сверстников, спрашивай их мнение по каким-то вопросам. Делай это искренне, и рано или поздно добьешься ответного интереса.

3. Проблема в окружении

Бывает в жизни так, что человеку действительно не везет — он оказывается в окружении людей, у которых не просто чуждые ему интересы, но и чуждые жизненные ценности.

В такой ситуации подумай, а нельзя ли найти круг общения вне школы? Можно ведь найти разные кружки, секции, студии. Вполне вероятно, что именно в таких внешкольных коллективах ты найдешь друзей (а кроме того, возможно, и обретишь новые увлечения).

4. Проблема в пассивности

Можно горячо мечтать о верных друзьях, но ничего для этого не делать. А что надо делать? Посмотри, школьная жизнь не ограничивается же только уроками. Бывают экскурсии, поездки, подготовка спектаклей, защита коллективных проектов и тому подобное. Чем активнее ты будешь во всем этом участвовать, тем больше шансов, что обратишь на себя внимание, чем-то заинтересуешь.

Далее, посмотри вокруг — а нет ли рядом тех, кому ты мог бы чем-то помочь? Просто сказать доброе слово тому, кто чем-то огорчен! Если ребята увидят, что ты человек отзывчивый, неравнодушный, то рано или поздно к тебе потянутся.

6. Вопрос:

Меня зовут Марина, мне 14 лет. Я переживаю из-за прыщей, которые появились у меня на лице и не проходят. Я постоянно думаю о них. Как мне избавиться от мыслей, мешающих чувствовать себя счастливой?

Ответ:

В этом возрасте меняется не только твоя внешность, но и характер, и даже твоё настроение.

Большинство недостатков, которые мы в себе находим, просто наша выдумка. Заостряя на них внимание, мы забываем о достоинствах, которых у нас тоже не мало. Первый шаг избавления от комплексов — это стать уверенней в себе.

Научись воспринимать своё отражение в зеркале. Не придумывай себе то, чего нет на самом деле. В большинстве случаев девушки-подростки страдают от комплексов, потому что сами себе их навязывают или чересчур доверяют мнению других людей, которые на самом деле далеко не совершенны. Просто ухаживай за своей внешностью. В период полового созревания все изменения в твоей внешности и фигуре только временны, стоит понимать, что этот возрастной этап пройдет, надо набраться терпения.

Главный секрет как бороться с комплексами — это любить себя, активно действовать, не идти на поводу у мнения людей, концентрировать своё внимание на достоинствах.

7. Вопрос:

Я заканчиваю 9 класс. Планирую поступать в колледж. Но меня очень пугает будущее, страх неизвестности. Как перестать бояться?

Ответ:

Фактически, страх будущего – это опасение неизвестности. Чем больше опасений связано с неизвестностью, тем более парализующее действие оно оказывает на личность. Страх будущего мешает эффективно реализовывать себя, проявлять активные действия.

Нет смысла беспокоиться о вещах, которые вы пока не в силах изменить. Ничего, кроме негативных последствий, это вам не принесёт.

Живите настоящим, прикладывайте больше усилий для того, чтобы стать успешным в учебе, или для того, чтобы достичь других важных для вас целей.

Препятствия, проблемы и трудности всегда будут в вашей жизни. Но зачем что-то надумывать и беспокоиться заранее? Проблемы стоит решать по мере их поступления.

Не бойтесь делать выбор, ищите опоры в друзьях, в педагогах и знайте, что у вас всё получится!

8. Вопрос:

Я учусь в 8 классе, но мне не хочется прилагать усилия к учебе. Понимаю, что нужно закончить школу. Как заставить себя учиться?

Ответ:

Попробуйте использовать 3 простых шага для повышения мотивации к учебе:

Поймите свои желания. Если вы учитесь в школе, то задайте себе простой вопрос: «Мне нравится этот предмет?». Нормально, если в целом дисциплина вас интересует, но ее сложность пугает. Ненормально, если вы испытываете к предмету искреннее отвращение. В последнем случае мотивировать себя на его изучение не удастся – ставьте краткосрочные задачи и решайте их (сдавайте контрольные, получайте «натянутые тройки»). Важно заниматься тем, что вам действительно нравится.

Осознайте выгоды. Создайте мотивационный лист – напишите все преимущества, которые вам даст успешное обучение (уважение учителей и одноклассников, успешная сдача экзаменов, поступление в ВУЗ, перспективная работа, возможность переехать в другой город, шанс получить высокооплачиваемую специальность). Выгоды должны быть конкретными, не абстрактными.

Разбейте крупные цели на мелкие задачи. В учебе очень важно отслеживать динамику собственных успехов. Поэтому необходимо разбить крупную цель (например, изучение английского языка) на мелкие задачи (например, знание 1000 слов, времен, пассивного залога и так далее) и достигать их. Каждая достигнутая задача должна поощряться и если вы не получаете вознаграждение извне, то организуйте его для себя сами.

Важную роль в повышении мотивации играет правильный расход энергии. Помните, что недостигнутые цели отнимают больше сил, чем достигнутые, приводящие к искренней радости и эйфории. Поэтому важно заниматься тайм-менеджментом, правильно планировать время и распределять силы.

Никогда не берите на себя больше, чем можете сделать. Не ставьте перед собой грандиозных целей – каждая неудача будет отнимать у вас слишком много сил.

9. Вопрос:

Мне 13 лет. Не могу понять, почему со мной никто не дружит. Меня никто не обижает, но дружить не получается. Может, мне и не пытаться подружиться с кем-либо? Что мне делать?

Ответ:

Человек так устроен, что ему необходимы друзья. Если друзей нет, это действительно плохо. Искать друзей надо.

Для дружбы не обязательно быть единомышленниками во всех вопросах, но общность взглядов станет поводом для интересных бесед и позволит весело проводить время вместе. Так вам будет проще сблизиться с человеком. Ищите людей, с которыми у вас есть точки соприкосновения.

Займитесь собой. Проанализируйте свое поведение и внешний вид. Потратьте силы и время на свое совершенствование. Не заметите, как станете душой компании. Важно быть дружелюбным и приветливым. Почаще улыбайтесь. Будьте вежливыми. Важно делать это искренне, а не льстиво и наиграно. Никогда не унижайте других людей, не осуждайте их за спиной, не будьте хамом, не провоцируйте ссору. Научите себя контролировать свои эмоции. Обращайтесь к собеседнику по имени. Не забывайте интересоваться его жизнью и проблемами, но не будьте слишком навязчивы. Помните о том, что далеко не всем хочется распространяться о личной жизни. Оказывайте взаимопомощь. Не забывайте о соблюдении правил этикета.

10. Вопрос:

Мои родители меня не понимают, говорят мне, что я общаюсь не с теми, не то и не так делаю и т.д. Надоели их постоянные упреки. Как мне быть? Светлана, 14 лет.

Ответ:

Период взросления является сложным процессом как для тебя, так и для твоих родителей.

Родители понимают, что стать ребенку взрослым необходимо. И с одной стороны, они ожидают, что ты станешь самостоятельным. Но с другой стороны они могут продолжать относиться к тебе как к ребенку.

Им страшно отпускать тебя во взрослую жизнь. Ведь столько опасностей в мире поджидает молодых, думают они.

Для того чтобы дать понять родителям, что ты уже не маленький, свои действия нужно сопровождать ответственностью и деловыми решениями. Когда они увидят, что ты умеешь быть самостоятельным, взаимодействовать в коллективе, то перестанут испытывать за тебя страх и станут доверять тебе.

Каждый родитель хочет для своего ребенка самой лучшей судьбы. Поэтому им так важно знать, кто те ребята, с которыми ты общаешься, с кем дружишь. Возможно, знакомство родителей с твоими друзьями позволит им лучше понять тебя и больше доверять.

11. Вопрос:

Мне 15 лет. Мои родители постоянно придираются ко мне, лезут с разными вопросами. Меня это раздражает. Как мне быть, чтобы не обращать на их расспросы и придирки внимание?

Ответ:

Если родители задают много вопросов, хотят знать подробности событий, происходящих в твоей жизни, чаще всего они хотят удостовериться, что у тебя все в порядке. То, что кажется тебе избыточным вниманием, придиричивостью, на самом деле является стремлением родителей оградить тебя от принятия неверных решений.

Если ты будешь терпеливо выслушивать маму и папу, взамен ты получишь такое же отношение, и это сделает родителей менее надоедливыми.

Возможно, тебе стоит что-то поменять в своем поведении, чтобы родители перестали тебя излишне контролировать.

12. Вопрос:

Меня зовут Настя, мне 14 лет. Хочу поменяться, покрасить волосы. Мама не разрешает. Говорит, что это испортит волосы, что она красит только из-за седых волос и т.д. Но я хочу покраситься. Как мне ее убедить разрешить мне сделать это?

Ответ:

Родители, отказывая тебе в чем-то, имеют свои веские доводы на это.

Поговори с мамой, попробуй понять ее: чего она опасается, что именно ей не нравится в твоей затее. Если ты поймешь, то тебе будет легче высказать свое мнение,

почему ты хочешь поступить именно так. Возможно, мама опасается, как примут тебя в школе, а может, считает, что краска вредит волосам. Поговори с мамой, расскажи о том, что тебе хочется что-то изменить, выглядеть оригинально. Возможно мама предложит тебе другие варианты, которые тебе понравятся.

Если у вас с мамой получится такой разговор, и она увидит, что от цвета волос ты не стала учиться хуже, поведение в норме, возможно, она решится на более смелые твои эксперименты.

13. Вопрос:

Меня зовут Даша, учусь в 8 классе. Моя мама очень строгая и не разрешает многие вещи, которые позволяют моим друзьям их родители. Я не могу пойти в кино на вечерний сеанс, мне нельзя гулять допоздна, нельзя завести даже хомячка, не всегда отпускают на улицу. Как исправить положение?

Ответ:

Прежде всего, нужно понимать, что мама переживает за твою безопасность и старается оградить тебя от дурного влияния. Она запрещает то, что, на ее взгляд, может тебе навредить. Она заботится о тебе. Попробуй показать, что ты старательна, ответственна, благоразумна, и тогда мама будет предоставлять больше свободы и самостоятельности. Докажи, что ты взрослый и самостоятельный человек, не словами, а поступками.

14. Вопрос:

Мне 14 лет. Мои родители ругают меня за то, что я много времени провожу в Интернете. Как мне убедить их, чтобы не переживали за меня и оставили в покое?

Ответ:

Родители желают тебе добра, пытаются ограничить твое использование сети Интернет. Они испытывают беспокойство, если ты проводишь, на их взгляд, много времени за гаджетами, и от этого страдает твоя реальная жизнь. Чтобы снизить их волнение и тревогу, делись с ними полезной и важной информацией, которую ты узнаешь из Интернета. Кроме Интернета есть весьма обширный спектр развлечений. Общайся с друзьями во время прогулок, занимайся спортом, творчеством и т.д.; выполняй домашние дела. Повзрослев, ты поймешь, что родители никогда не делают плохого своим детям.

15. Вопрос:

Меня зовут Юлия, мне 16 лет. Мои родители постоянно критикуют меня, упрекают, что я неблагодарная. А я уже не могу с ними общаться, не хочу делиться. Что мне делать? Как мне вообще с ними разговаривать?

Ответ:

Здравствуй, Юлия! Не всегда критика – это плохо. Может тебя действительно есть за что критиковать? Может, тебя не устраивает манера, в которой родители высказывают тебе свои замечания, но суть их верна? Может, действительно есть над чем поработать? Задумайся, откинь обиды и другие эмоции. Хладнокровно оцени суть критики, а не манеру, в которой она подавалась. Это первое.

Второе заключается в том, что родители, любя своих детей, всегда хотят для них самого лучшего. Поверь, что своей критикой они воспитывают тебя, желая видеть может быть более умной, правильной, счастливой. А сейчас в твои 16 лет все их советы тебе кажутся занудством, придирками и просто несправедливостью. Подростковый возраст вообще-то очень сложный в силу протекающих в организме физиологических изменений. Подростки всегда обостренно и болезненно реагируют на любую критику. И скорее всего, через несколько лет все твои нынешние проблемы покажутся тебе просто ерундой по сравнению с теми проблемами, которые ожидают в будущем.

А родители всегда будут твоими самыми близкими людьми, которые помогут и поддержат тебя в любую минуту. Поэтому, постарайся понять их и, учись разговаривать с родителями, рассказывай о своих проблемах, доказывай, если нужно, свою правоту, ищи компромиссные решения. Удачи!

16. Вопрос:

Меня зовут Алина, учусь в 7 классе. У меня такая проблема – мне трудно начинать общаться с другими людьми. Хочется быть смелее.

Ответ

Здравствуй, Алина! Общение – основная деятельность подростка. Это не только обмен информацией, а способ самовыражения, формирования самооценки, получения эмоциональной поддержки и подтверждения своей значимости. Тем не менее, большинство подростков не довольны тем, как складывается их общение со сверстниками, переживает по поводу тех или иных вопросов.

Для начала необходимо понять, что все на самом деле очень просто, ведь все проблемы кроются в нашей голове. Важно настроить себя на позитивную волну прежде чем начать работать над собой. Люди, которые испытывают проблемы с общением, как правило, не уверены в себе. Но это качество можно развить. Для этого необходимо выполнять простые и нехитрые правила: не критикуй себя, верь в себя, не заикливайся на совершенных ошибках. Важно верить в свои силы!!!

Одной из главных причин, по которой нам трудно общаться с людьми, это то, что мы не в теме, не в курсе того, о чем вообще разговаривают другие. Человек всегда старается создать группу единомышленников, в которой ему будет интересно. И, первым делом, чтобы завести знакомства, необходимо изучить и понимать тему, на которую все общаются. И если ты глубоко вникаешь в данную тематику – это приводит к еще одному фактору, который поможет тебе стать более общительной. Нужно быть интересным для других. Если ты знаешь какие-либо факты о новых тенденциях или новинках в области определенной тематики, тогда поделись ими. Это продемонстрирует твой ум и знания, что опять же сделает интересной для других. Но при этом не надо быть занудной. Так уж повелось, что зануд и людей, которые много умничают, мало любят. Важно различать грань, когда ты делишься полезной информацией и когда начинаешь поучать людей.

Люди очень ценят в других чувство юмора, поэтому если ты можешь и чувствуешь, что в данном контексте будет уместна шутка, не бойся ее вставлять. Но самое важное в общении – это, как ни странно, молчание. Умей слушать людей, не старайся вставить остроумное словцо или перебивать человека, когда он с тобой говорит, будь к нему внимательна, спокойно выслушай его. Так человек поймет, что тебе можно доверять, что ты хорошая и порядочная, с тобой можно и нужно общаться.

Самый лучший способ начать общаться с другими ребятами – это посещение кружков, секций и клубов по интересам, где все занимаются активной деятельностью, постоянно контактируют друг с другом, общаются.

Следуя этим простым рекомендациям, тебе станет намного проще и легче заводить разговор, а также стать более смелой, открытой и общительной.