**У меня нет друзей: как быть?**

15.01.2021

**У мудрого человека спросили: «Сколько видов дружбы существует?» – Четыре, – ответил он. Есть друзья, как еда – каждый день ты нуждаешься в них. Есть друзья, как лекарство – ищешь их, когда тебе плохо. Есть друзья, как болезнь – они сами ищут тебя. Но есть такие друзья, как воздух – их не видно, но они всегда с тобой***.*

 «Без друзей меня чуть-чуть, а с друзьями — много» — поется в известной песне.  Здорово, если проблемы и заморочки можно разделить с близким человеком, вместе заняться чем-то интересным и стоять друг за друга горой, чтобы ни произошло. Но не всех, кто рядом, можно назвать настоящими друзьями. Из ваших звонков на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 мы знаем, как сильно вы переживаете из-за отсутствия настоящих друзей.

Почему кому-то легко удается заводить друзей, а для других — это проблема? Найти близкого друга — это удача или задача? Давайте разбираться вместе на примере обращения Антона (имя изменено).

**Ситуация:**

Антону 13 лет. Он лучше всех в классе шарит в математике, победитель многих олимпиад. Школа гордится им, учителя всегда приводят в пример. В классе Антона принимают и часто просят о помощи. Девочки считают его странным, хотя и интересным, и иногда подкалывают из-за необычной прически. Но осторожно – потому что помощь в математике никому не помешает. Антону есть с кем пообщаться на перемене, иногда ему после школы звонят по поводу уроков. Несколько раз он рубился с одноклассниками в онлайн игры, принимал участие в обсуждении школьных дел.  Но он так и не нашел человека, с которым хотел бы погулять, поговорить о том, что волнует, пригласить на день рождения. Антон считает, что с «ним что-то не так»: друзей нет, потому что «особо никому не нужен, нужна только помощь по математике».

**Комментарий психолога Детского телефона доверия:**

Мы хотим нравиться, чувствовать себя нужными — и обидно, если интерес к нашей персоне держится только на помощи в учебе.

На самом деле высказывания Антона — «я никому не нравлюсь» и «у меня вообще нет друзей» — не совсем верны. Он интересен, на него обращают внимание, просят о помощи. Просто общение не становится близким, доверительным.

**Проблема Антона в том, что он не представляет своего потенциального друга, а обрести то, что не знаешь, невозможно.**

Чего ты ждешь от тех, с кем хотел бы дружить? Что ты сам делаешь для того, чтобы ребята поняли, что ты хочешь дружить с ними?

Как оказалось, Антон сдержан, говорит мало и не демонстрирует желания ближе общаться: больше отвечает на вопросы, чем задает их, не предлагает темы для обсуждения. Никому из тех, кого он «выбрал» в потенциальные друзья, не делал комплиментов, не смеялся над их шутками, не улыбался, глядя в глаза, не проявлял инициативу в общении — своих симпатий не показывал.

Беседа с психологом помогла Антону понять, что он сам не делает того, чего ждет от других ребят.  Надеяться, что кто-то за тебя организует дружбу, бессмысленно. И если не показывать свой искренний интерес к другому человеку, то рискуешь остаться незамеченным.

Если твои ровесники не экстрасенсы, то без твоей активности и заинтересованности им будет трудно догадаться, что ты хотел бы дружить с ними. Чаще проявляй инициативу, замечай и хвали достижения, умения и положительные качества приятелей, смейся над их шутками и сам предлагай что-то. Друг не появится из воздуха, над этим нужно поработать!

Выяснилось, что у Антона довольно высокие требования к окружающим. С одной стороны ему хочется быть замеченным, признанным, найти свое место среди сверстников, а с другой – не всем удается пройти его внутренний «кастинг» на роль друга.

Антон поначалу не соглашался с тем, что игнорирует некоторых «недостойных» людей, но потом понял, что именно эта черта и делает его одиноким. Поскольку Антон требователен, то уверен, что его тоже оценивают, и раз не зовут и не приглашают, значит — отвергают.

**Для исправления ситуации Антон вместе с психологом составил список тех качеств и установок, которые мешают дружить, и тех, которые помогают интересно общаться. Ты тоже можешь это сделать.**

В первый список попали пассивность, сдержанность, высокомерие, критичность. Еще, как оказалось, у Антона мало опыта общения с новыми людьми, и возможно из-за этого он производит впечатление излишне серьезного и застенчивого парня. И с этим предстояло немного поработать. Подсказки [здесь](https://telefon-doveria.ru/kak-nauchit-sya-preodolevat-stesnitel-nost-pri-znakomstve/).

В список «хорошего» попали ум, креативность, умение слушать, увлеченность музыкой и видеомонтажом, наблюдательность и искренняя готовность помогать, что-то делать для друзей.

Антон согласился с тем, что ему нужно проявлять инициативу в общении: задавать вопросы, шутить, улыбаться и делать небольшие, но искренние комплименты (например, «тебе идет» или «ты прав», «крутой видос у тебя»), предлагать интересные дела. Он готов забыть о роли математического гения, защищенного от отвержения своим острым умом, и выступить в роли открытого и заинтересованного в дружбе человека.