

## ТАЙНАЯ СИЛА ТИХОНИ

Считаешь себя тихоней? Думаешь, что ты интроверт? Наверняка школьные стрессы и драмы сильно тебя выматывают? Абстрагироваться от этих потрясений без ущерба для своего «Я» все-таки можно. Вот несколько советов из книги «Тайная сила», которые могут тебе помочь в школьной жизни.

### Экстраверты и интроверты

Психологи делят людей на две большие группы в зависимости от их поведения и способа взаимодействия с окружающим миром.

**Интроверты** обычно не против компаний, просто они избирательны. Также им нравится проводить время в одиночестве. Они умеют общаться, но немногословны и предпочитают лишний раз не высказываться. Они наблюдательны: больше слушают, чем говорят.

**У экстравертов** все наоборот: они лучше чувствуют себя среди людей, толпа дает им энергию.

Объясни близким друзьям, почему в школе ты иногда уходишь от всех или перестаешь участвовать в разговорах. Расскажи им об интровертах и экстравертах. Если твои друзья - экстраверты, расспроси их о том, чего им не хватает в общении с тобой.

### Уважай свои потребности

В свободные минуты находи тихие уголки, чтобы «подзарядить батарейки». Если ты предпочитаешь общаться с одним или двумя друзьями, а не с большой компанией, это совершенно нормально! Найди тех, кто чувствует то же, что и ты, кто понимает тебя, и тебе станет намного легче.



## Не стесняйся улыбаться

Искренняя улыбка всегда располагает окружающих. Более того, улыбаясь, ты сам чувствуешь себя счастливее и увереннее. Это биологический феномен: когда мы улыбаемся, мозг получает сигнал, что все хорошо.

## Найди «своих»

Может быть, тебе интересно общаться с ровесниками-спортсменами или с теми, кто увлекается программированием. А возможно, для тебя просто важно, чтобы человек был хороший. Попробуй завязать дружбу с теми, кто тебе нравится, найти единомышленников.

## Найди то, к чему лежит душа

Подумай о том, что важно именно для тебя. Сконцентрируйся на одном-двух проектах, которые тебе действительно интересны. Если ты робкий человек, истинное увлечение воодушевит и придаст сил для борьбы со страхом. Увлечение — сильный союзник. Занимаясь любимым делом, ты можешь раскрыть свой потенциал и проявить свои способности.

## Расширяй зону комфорта

Всем нам порой приходится преодолевать наши страхи и комплексы ради достижения целей или важного дела. Если тебе предстоит что-то действительно пугающее, например, выступление на публике, тренируйся и готовь себя к этому постепенно. Начни с выступлений перед зеркалом, перед родными или самыми близкими друзьями, а затем понемногу увеличивай аудиторию. С каждым разом ты будешь чувствовать себя увереннее. Остальное - дело опыта и практики.

## ПОЧЕМУ БЫТЬ ИНТРОВЕРТОМ КРУТО



## Смелее отвечай на уроках

Если каждый раз, когда ты тянешь руку в классе, сердце готово выпрыгнуть из груди, знай: ты не одинок! Если тема обсуждения известна заранее, спланируй, что будешь говорить. Продумай ответ, составь собственное мнение и выскажись прежде, чем дискуссия примет неожиданный оборот.



## Решай, когда и с чего начать

Не нравится отвечать первым? Ничего страшного: ты можешь дополнить или развить мысль другого ученика. А может, ты любишь задавать провокационные вопросы или защищать точку зрения, отличную от мнения большинства? Выбери роль, которая тебе подходит.

## Пиши конспекты

Если ты боишься, что, открыв рот, не сможешь вымолвить ни слова, заранее запиши свои идеи на листочке.

## Общайся с учителем

Тебе было что сказать на уроке, но ты просто не набрался смелости поднять руку? Если ты переживаешь из-за этого, после урока подойди к учителю и объясни ситуацию.

## Будь собой

Вовсе не обязательно разговаривать со всеми или высказываться при каждом удобном случае. Но когда ты почувствуешь себя комфортно, попробуй все-таки поделиться своими мыслями с другими.



**Быть интровертом** — значит обладать богатым внутренним миром и ценить его.

Интроверт — это тот, кто чаще смотрит «вглубь себя».