

An illustration of three children holding hands and smiling. On the left is a boy with blonde hair wearing a blue long-sleeved shirt and green pants. In the center is a boy with brown hair wearing a yellow long-sleeved shirt and teal pants. On the right is a girl with dark hair wearing a red top and a blue skirt. The background is white.

ДЖЕЙМС ДЖЕЙ КРИСТ

ДАВАЙ ДРУЖИТЬ!

КАК ЗНАКОМИТЬСЯ, ОБЩАТЬСЯ
И ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУЖБУ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Я посвящаю эту книгу всем детям и подросткам, с которыми работал в течение последних 20 лет, всем, кому было непросто находить друзей или поддерживать дружбу. Вы были моим вдохновением. Дружба — это одна из главных радостей в жизни, и я надеюсь, что с помощью этой книги смогу помочь еще большему числу детей.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Дружеское приветствие</i>	8
------------------------------------	---

Глава 1. ЧТО ВООБЩЕ ТАКОГО ОСОБЕННОГО В ДРУЖБЕ?

Друг — это кто?	15
А что еще хорошего в дружбе?	16
Как находить друзей и поддерживать дружбу?	17

Глава 2. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ И ЗАВЯЗЫВАТЬ ДРУЖБУ: 10 ШАГОВ

1. Важно знать, где искать	23
2. Общие интересы	24
3. Приветствие.....	26
4. Как начать разговор	28
5. Спрашивай у собеседника о нем самом.....	29
6. Рассказывай о себе	32
7. Обращай внимание на реакцию	33
8. Поддерживай разговор.....	35
9. Присоединяйся к общей беседе.....	37
10. Прощайся	38

Глава 3. СЕМЬ СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУЖБУ (И ЧЕТЫРЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ)

Совет 1. Делись	43
Совет 2. Помогай	43
Совет 3. Уступай	44
Совет 4. Делай комплименты.....	44
Совет 5. Советуйся и проси о помощи	45
Совет 6. Ищи и находи новые увлечения.....	46
Совет 7. Защищайте друг друга.....	47
Четыре распространенные ошибки	48
Повторение — мать учения	52

Глава 4. КАК УКРЕПЛЯТЬ ДРУЖБУ И РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ

Уровни дружбы	56
Сближаться постепенно, без спешки	58
Друзья противоположного пола или другого возраста.....	59
Социальный этикет	60
Проявление эмпатии	61
Поддерживать связь	63
Играть по правилам	64
Новые знакомства	65
Веди себя вежливо.....	66

Глава 5. В ГОСТЯХ ДРУГ У ДРУГА

Как приглашать друзей в гости.....	73
Когда тебя пригласили в гости.....	78
Что дальше.....	81

Глава 6. ДРУЖБА БЕЗ ГРАНИЦ: УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ С ТЕМИ, КТО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ

Что такое ППР?	85
Как дружить с тем, кто страдает ППР	88
Если ППР диагностировали у тебя.....	90

Глава 7. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ОБИДАМИ, ССОРАМИ И ДРУГИМИ ТРУДНОСТЯМИ ОБЩЕНИЯ

А что вообще случилось?	95
Сложный разговор.....	97
Если друг на тебя обижен.....	99
Умение прощать	100
Решение проблемы.....	101

Глава 8. ЕСЛИ ДРУЖБА ЗАКОНЧИЛАСЬ

Почему дружба заканчивается	107
Как узнать, что дружбу пора заканчивать.....	108
Пора все обсудить.....	110
А если дело в тебе?	111
Конец дружбы.....	112
Если с тобой больше не хотят дружить	114

**Глава 9. КАК СТАТЬ ОТЛИЧНЫМ ДРУГОМ:
СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ**

Принимать других в компанию	119
Организация	120
Сборная.....	121
Волонтерская работа	121
Заступаться за тех, кого обижают.....	122
<i>Благодарности.....</i>	<i>125</i>
<i>Об авторе.....</i>	<i>126</i>
<i>Для новых идей.....</i>	<i>127</i>

ДРУЖЕСКОЕ ПРИВЕТСТВИЕ

Что тебе нравится делать больше всего? Гонять на велосипеде? Сидеть в интернете? Собирать пазлы? Может, коллекционировать фигурки героев из кино или мультфильмов? А любишь ли ты, скажем, плавать, петь или ходить в походы? Или ты с удовольствием смотришь комедии, обедаясь попкорном и покатываясь со смеху?

Почти все наши любимые занятия становятся веселее и увлекательнее, когда рядом друзья.

Согласись, что играть в настольные или видеоигры, работать над школьным проектом, заниматься спортом или музыкой, учиться стоять на руках, ходить в походы, готовить что-нибудь, рассказывать анекдоты, ехать куда-нибудь долго-долго на машине или совсем недолго в метро, смотреть телепередачи или ролики на YouTube, есть пиццу или делать домашние дела гораздо интереснее вместе с другом.

Быть друзьями не значит постоянно веселиться. Друзья поддерживают в сложные моменты, напоминают нам о наших хороших качествах, помогают осваивать новое, защищают и готовы выслушать, когда это нужно. Друзья часто проводят время вместе, общаясь или просто болтаясь по улице без особого дела. Да, иногда они ссорятся — но потом мирятся, и после этого дружба становится прочнее.

У одних запросто получается общаться и строить дружеские отношения. Другим сложно преодолеть застенчивость, но они с удовольствием общаются с теми, кого хорошо знают. Есть и те, кому не нравятся большие компании или, может быть, они пока не научились знакомиться и общаться. Им непросто заводить друзей.

А к какому типу относишься ты? Тебе легко знакомиться, поддерживать дружеские отношения и оставаться хорошим другом? Ответь на несколько вопросов, чтобы разобраться.

ДРУЖЕСКИЙ ТЕСТ

Ставь себе 1 балл за каждый ответ «конечно», 2 балла за «иногда» и 3 балла за «почти никогда».

- 1. Мне не сложно подойти к кому-то, кого я пока не знаю, и начать разговор.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла
- 2. Думаю, что я хорошо умею находить друзей.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла
- 3. Как правило, мне удается долго поддерживать дружеские отношения.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла
- 4. Мне не составляет труда извиниться, если друг на меня за что-то обиделся.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла
- 5. Я знаю, как преодолевать проблемы в отношениях с друзьями.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла
- 6. Мне кажется, многие хотели бы дружить со мной.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла
- 7. У меня есть лучший друг, и мы отлично друг друга понимаем.**
 Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла

8. **Друзья приглашают меня к себе домой, а я зову их к себе.**

Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла

9. **Я соблюдаю правила, когда играю с друзьями.**

Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла

10. **Я могу заступиться за друга, когда тот попадает в неприятную ситуацию.**

Конечно: 1 балл Иногда: 2 балла Почти никогда: 3 балла

Всего: ____

Результат

Если получилось *10–15 баллов*, тебя можно поздравить! Ты знаешь, как находить друзей, как поддерживать и развивать дружеские отношения. Продолжай читать, чтобы усовершенствовать свои умения.

Если у тебя *16 баллов или больше*, не переживай. Ты можешь развить умение быть классным другом, как и большинство из нас. Запомь, я говорю именно об умении: знакомиться, общаться и поддерживать дружеские отношения, быть хорошим другом — все это умения, которые можно совершенствовать, как, например, умение плавать, кататься на сноуборде или велосипеде, играть в видеоигры, танцевать или учиться. Для развития любых умений нужна практика. Да, некоторым удастся знакомиться и общаться почти без усилий, и люди к ним искренне тянутся.

Даже тем, кто легко знакомится и поддерживает дружбу, не помешает немного практики: каждый без исключения может стать в этом деле еще лучше.

Я психолог и часто работаю с подростками, помогаю им разобраться, как сделать жизнь более счастливой. Многие из них хотят научиться общаться. Вот поэтому я и решил написать эту кни-

гу: хочу помочь тебе стать счастливее. Я знаю, как важна дружба, и понимаю, какими сложными оказываются иногда отношения друзей. Я расскажу о тех самых приемах, которым учу своих пациентов.

Есть и еще одна причина, по которой я взялся за эту книгу. В детстве я был стеснительным и упустил массу возможностей познакомиться и найти друзей просто потому, что мне было страшно присоединиться к компании ровесников — или я не понимал, как это сделать. А что, если я им не понравлюсь? Или они начнут смеяться? Вдруг мы не найдем общий язык? Еще я не знал, что делать, когда друзья ссорятся. С возрастом я стал понимать, как себя вести, и выработал целую систему приемов, помогающих знакомиться, поддерживать дружбу и не упускать больше ни одной интересной возможности. Сейчас у меня много друзей, хотя мне все еще иногда сложно общаться с незнакомыми людьми.

Возможно, тебе хотелось бы завести больше друзей и научиться знакомиться. Или у тебя достаточно друзей, но нужно разобраться, как развивать отношения и что делать во время конфликта. А может быть, ты в неопределенности: друзья вроде бы есть, но иногда ты чувствуешь одиночество и растерянность.

В этой книге ты найдешь советы для этих и других случаев. Ты узнаешь, как знакомиться, заводить друзей, как стать хорошим другом, как вести себя в конфликтной ситуации и как лучше понимать других. Ты узнаешь, как правильнее общаться с друзьями, что такое товарищеское поведение и как поддерживать дружбу долгие годы, — если это для тебя важно. Мы поговорим о том, как прекратить отношения, если дружба не складывается (это, конечно, не особенно веселая тема, но иногда такой вот «решительный разрыв» оказывается лучшим выходом).

В последней главе речь пойдет о том, как стать супердругом, то есть научиться заводить друзей в самых разных компаниях, знакомить их между собой, защищать от обидчиков и даже помогать им поднять самооценку и улучшить настроение. Человека, который все это умеет, другие воспринимают как лидера, и стать им способен каждый.

Эту книгу можно начать читать с любой главы, в зависимости от того, что сейчас для тебя особенно важно. Например, если ты часто ссорись с другом и вы никак не можете наладить отношения, читай главу 7 «Как справляться с обидами, ссорами и другими трудностями общения». А чтобы лучше понять, как строить и развивать дружеские отношения, читай с самого начала.

Каждая глава начинается с описания ситуации, в которой герои решают какую-то проблему, связанную с дружескими отношениями. У этих историй нет финала — они заканчиваются вопросом «Как ты поступишь?». Прочитав главу, вернись к истории и придумай для нее концовку.

А эти рубрики помогут освоить важные и полезные приемы.

-  **Фразы-помощники.** Они оформлены как списки цитат и демонстрируют применение подходов, о которых говорится в главе.
-  **Попробуй!** Это своего рода домашнее задание: советы о том, как отработать в общении описанные приемы.
-  **Цитаты.** Это советы и высказывания детей, с которыми я работал.
-  **Дружеский тест.** В конце каждой главы есть вопросы, с помощью которых можно проверить себя.

Мальчики и девочки

Все, о чем идет речь в книге, актуально и для мальчиков, и для девочек. В примерах использованы слова как мужского, так и женского рода, но все эти примеры адресованы любому нашему читателю независимо от его пола.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

