



# ДОРОГОЙ!

Чтобы стать настоящим мужчиной, ты должен быть сильным духом, ответственным, не обижать слабых, а защищать их, помогать нуждающимся и постоянно чему-то учиться.

Впереди тебя ждёт много ярких открытий, интересных событий! Главное, что мы хотим тебе сказать — оставайся собой! Не сравнивай себя с другими мальчишками. Кому-то нравится гонять мяч по полю, и он станет известным футболистом. А кто-то обожает готовить и станет прекрасным шеф-поваром! Не ограничивай себя, экспериментируй, каждый день открывай что-то новое. Читай эту книгу с удовольствием, позволь фантазии разыграться, обсуждай с друзьями. В общем, наслаждайся жизнью и выбирай свой путь!


Мы рядом и всегда готовы помочь в преодолении трудностей. Если хочешь научиться кататься на коньках, что-то приготовить или попробовать новое хобби, смело обращай к нам за советом. А теперь открывай книгу и вперёд — навстречу приключениям!

С любовью, папа и дедушка




**СЕКРЕТЫ  
ОБЩЕНИЯ**





Умение выстраивать отношения с окружающими — едва ли не главный навык, который нужен в жизни! Ты общаешься с друзьями, родителями, учителями каждый день. Важно, что, выстраивая отношения с людьми, нужно показать свои лучшие стороны, но при этом не выглядеть хвостуном.

В этом разделе ты найдёшь советы о том, как правильно вести себя с семьёй и друзьями, как справиться с ленью, научиться уважительно относиться к собеседнику и многое другое!





# ЗАКОНЫ КРЕТКОЙ ДРУЖБЫ

Всем нужны друзья. Ты согласен?

«А что здесь такого? — спросит кто-то. — Подумаешь, проблема! Познакомился и подружился — проще простого!»

Так ли просто? Разве все, с кем ты знаком, — это твои близкие друзья? Тебя окружает множество людей — одноклассники, ребята из спортивной секции или творческого кружка, приятели во дворе. Все они — твои хорошие знакомые, и каждый из них может стать тебе настоящим другом, если ты научишься дружить.

Друг — это человек, с которым у тебя есть общие интересы, который тебя понимает и поддержит в трудную минуту. Ты наверняка знаешь пословицу «Друг познаётся в беде». Понимаешь, что это значит? Бывает так, что многие с тобой дружат, играют, приходят в гости, а возникнут у тебя какие-нибудь трудности или сложности — и рядом остаются лишь немногие. Вот они-то и есть настоящие друзья!

Самое важное в дружбе — взаимопомощь и доверие. Если человек не помог тебе в сложной ситуации, или ты не можешь доверить ему свои тайны, то и дружбой ваши отношения назвать нельзя.

Быть настоящим другом — непросто.



## Прочитай правила дружбы

- Не обижай друга. Не кричи на него, не смейся над его неудачами, не обзывай его обидными прозвищами. И, конечно, не решай споры кулаками — учись договариваться.
- Умей прощать. Если ты за что-либо обиделся на друга, постарайся поскорее его простить и помириться. Долго не злись!
- Всегда помогай другу. И сам принимай помощь, когда она тебе нужна. Если друг попал в беду — помоги ему. Если друг задумал плохое — останови его. Не ябедничай по пустякам, но о серьёзных проделках нужно рассказать взрослым. Если сам поступил плохо — признайся и больше так не делай.
- Доверяй другу. Делись с ним своими переживаниями и проблемами. Если тебе доверили секрет — храни его.
- Защищай друга. Если он ссорится с кем-то — будь на его стороне, даже если он неправ. Потом наедине скажи ему своё мнение. Если твоего друга обсуждают обидными словами, когда его нет рядом, — защити его.
- Будь щедрым. Если твой друг попросил у тебя что-либо — не жадничай! Если ты сам взял у друга книгу или игрушку, обращайся с чужими вещами бережно и не забудь их вернуть.
- Пообещал — сделай! Настоящий друг всегда выполняет свои обещания. Будь надёжным и ответственным — это очень важно.
- Всегда поступай так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.



## Интересные факты:

- ✦ Международный день дружбы отмечается 30 июля.
- ✦ Самым дружелюбным городом признан австралийский Сидней.
- ✦ По статистике мальчики реже меняют друзей, чем девочки.
- ✦ Дружить умеют не только люди, но и животные: дельфины, слоны, обезьяны и даже летучие мыши!
- ✦ Учёные доказали, что любая тяжёлая ситуация воспринимается легче, если рядом с тобой находится друг.
- ✦ В честь дружбы назван астероид 367 Amicitia (с латинского языка это слово переводится как дружба).

**ДРУЖБА = ДОБРОТА + ЧЕСТНОСТЬ**

**Знаешь ли ты?**

На Руси друзьями называли дружинников — воинов древнерусского войска. У дружинников всё было общее — еда, посуда, одежда, доспехи и оружие.



## Тест: Какой ты друг?



○ Звонишь ли своему другу без повода?

Да

Нет

○ Соперничаешь ли ты со своим другом?

Да

Нет

○ Доверял ли тебе друг свои тайны?

Да

Нет

○ Ты умеешь поднять настроение своему другу?

Да

Нет

○ Ты принимаешь друга таким, какой он есть?

Да

Нет

○ Умеешь ли ты искренне радоваться успехам друга?

Да

Нет

○ Весело ли проводишь время со своим другом?

Да

Нет

○ Всегда ли ты бываешь честен с другом?

Да

Нет

○ Ты радуешься, когда идёшь на встречу с другом?

Да

Нет

○ У тебя много общих интересов с другом?

Да

Нет

## Ответы

Ты — идеальный друг, если на большинство вопросов ответил «да». Если ответ «да» у тебя только на половину вопросов — ты хороший друг. А если ты ответил «нет» почти на все вопросы — тебе надо срочно учиться дружить!





# КАК СПРАВИТЬСЯ С ОБИДОЙ?

Часто обижаешься? На родителей, на друзей? Если да, то давай научимся с этим справляться. Для начала решим, что такое обида. Это невыраженный гнев, направленный внутрь себя. Тяжело и неприятно, правда? И находиться во власти таких чувств трудно. Значит, надо как-то научиться справляться с негативными эмоциями.

Давай подумаем, в каких случаях возникает обида?

Если человек испытывает стресс, то он уязвим. Представь: едешь спокойно в метро, и тут кто-то задел твою руку. В обычной ситуации ты не обратишь на это внимание. А вот если рука болит, то даже лёгкое прикосновение причинит боль. Точно так же происходит, когда живёшь в состоянии длительного конфликта — с собой и (или) с окружающими. Любая мелочь может вызвать горькую обиду. К обиде приводят и слишком большие ожидания. Например, ты ждал от человека похвалы, а получил недовольство. Сразу возникает ощущение, что тебя недооценили, и рождается обида.



Очень обидчивыми бывают люди с низкой самооценкой. Они думают и говорят о себе очень плохо. Но если кто-то другой скажет что-то, хотя бы отдалённо напоминающее его собственные мысли, возникает запретельная обида. Словно человек со стороны подтвердил их плохое мнение о себе.



Обидчивые люди зависимы. Их внутреннее состояние обусловлено мнениями и поступками других людей, а особенно — самых близких. И у тебя, наверное, часто так происходит, правда? На близкого друга обижаешься чаще, чем на других. На самом деле, в голове ты создаёшь идеальный образ лучшего друга. В твоём представлении он должен дружить и играть только с тобой! А в жизни часто получается по-другому.

Что же делать? Проанализируй ожидания. Не слишком ли они жёсткие и невыполнимые? Что плохого в том, что твой друг хочет общаться с разными людьми?

Не позволяй негативным чувствам терзать тебя. Если обиделся, признайся в этом самому себе, а потом и виновнику ситуации. Если всё внутри закипит от возмущения, а ты скажешь: «Всё нормально, я не обращаю на это внимания», — ты нанесёшь больший вред, чем честно признавшись: «Да, мне обидно». А теперь скажи это обидчику. Если он начнёт отрицать, не вступай в спор. Главное, что ты свою позицию обозначил.

Тренируйся. Повторяй про себя: «Что бы ни случилось, я не обижаюсь!» Пусть эта фраза застрянет в подсознании — тогда она будет всплывать в нужный момент. Не обижаться на кого-то — это не значит не замечать и прощать жестокость обидчику.

И ещё: люби себя! Если ты будешь говорить: «Какой же я глупый!» или «Ну я и страшный!», то и будешь чувствовать себя глупо и неуверенно. Слова, сказанные себе, обижают сильнее, чем реплики окружающих. Подсознание получает команду почувствовать себя «глупым» и «страшным». Такая установка ведет к снижению самооценки. Что сделать, чтобы не доводить до такого? Отслеживай все мысли и слова. И как только ты начинаешь в чем-то себя обвинять, останавливайся.



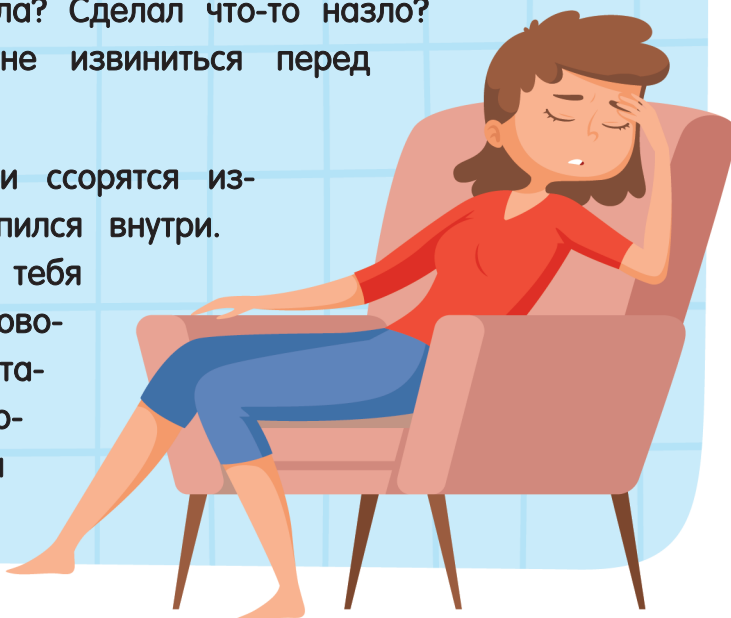
# КАК ПОМИРИТЬСЯ С РОДИТЕЛЯМИ?

У всех бывают ситуации, когда не удаётся найти общий язык с мамой и папой. Кажется, что они совсем тебя не понимают и не хотят услышать. Но на самом деле родители всегда переживают за тебя! Поверь, после ссоры мама и папа расстроены не меньше, чем ты. И как же исправить ситуацию? У нас есть несколько способов, которые смогут помочь!

🌈 Для начала нужно успокоиться. Попробуй отвлечься — почитай любимую книгу, порисуй или сходи погонять мяч с друзьями. За это время злость уйдёт.

🌈 Проанализируй ссору. В пылу споров не всегда замечаешь, как говоришь много лишнего. Постарайся выделить минимум три причины, в которых ты повёл себя неправильно. Сказал ругательное слово? Нарушил правила? Сделал что-то назло? Это поможет тебе искренне извиниться перед родителями.

🌈 Часто бывает, что люди ссорятся из-за негатива, который накопился внутри. Может быть, кто-то обидел тебя в школе? Или ты был недоволен из-за усталости? Постарайся оценить чувства и понять, не в этом ли причина ссоры.



🎯 Теперь, когда ты оценил ситуацию, попробуй посмотреть на неё глазами мамы или папы. Может быть, они тоже устали? Или ты сделал им грубое замечание? Часто мы не видим, как выглядим со стороны. Попробуй абстрагироваться и задать себе вопрос: «А что бы я делал, будь я на его (её) месте?»

🎯 Когда ты полностью проанализировал ссору, подойти к родителям и спроси: «Мы можем поговорить?» Если взрослые готовы к диалогу, то извинись, объясни причины своего поведения. Предложи вариант решения.

Извинение: «Мама, извини, что я не сказал о школьном собрании. Я так устал делать домашнее задание, что забыл».

Решение проблемы: «В следующий раз я поставлю напоминание».

🎯 Постарайся выслушать родителей. Поверь, они тоже переживают! И хотят сделать так, как будет лучше для тебя. Уважать позицию мамы и папы — это нормально.

После разрешения конфликта предложи родителям провести время вместе. Посмотрите фильм, устройте вечер настольных игр или вместе почитайте книги. На душе сразу станет легче!

И помни, ссориться с близкими — это нормально. Важно научиться анализировать ситуацию и делать правильные выводы.

