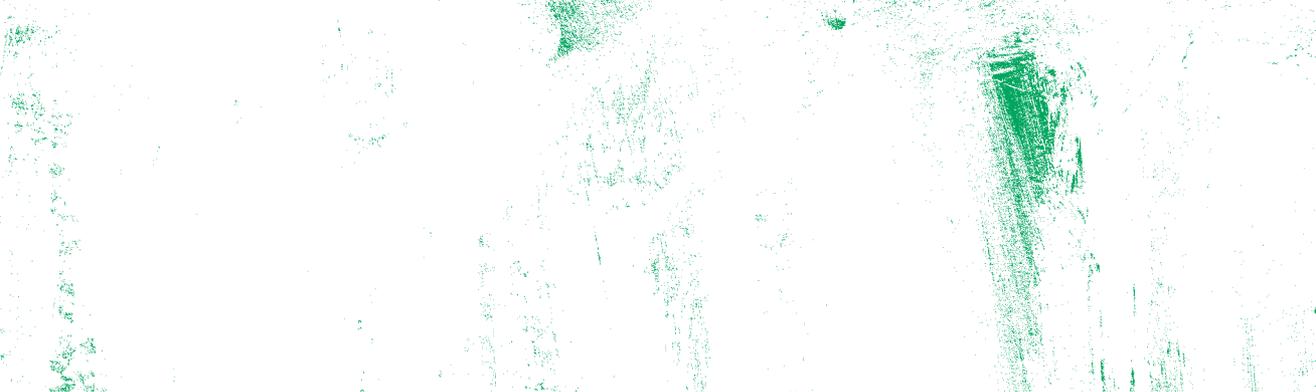


ГЛАВА 3

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





Учебный год начался для Хару отлично: у него появилось два новых друга, каждый день он общался с ними на переменах и по пути в библиотеку. Прошло несколько недель, и новые приятели перестали замечать Хару в школе, да и за книгами вместе с ним тоже больше не ходили. И не то чтобы они злились на что-то — просто как будто потеряли интерес. Хару все равно здоровался с ними и пытался заводить разговор, чтобы узнать новых друзей получше. Однако все чаще он стал задумываться, что же еще можно предпринять, чтобы показать свою заинтересованность в дальнейшем общении.

КАК ТЫ ПОСТУПИШЬ?

Хару уже кое-что знает о том, как заводить друзей. Может, существуют еще какие-то приемы, которые стоит освоить, чтобы ребята стали его настоящими друзьями? Из этой главы ты узнаешь о социальных навыках, которые могут пригодиться для развития дружеских отношений.

В начале знакомства новые приятели стремятся как можно лучше узнать друг друга. Это невероятно интересно, но пока еще не может считаться настоящей близкой дружбой. Чтобы отношения развивались, важно быть добрым, честным, веселым, помогать, если требуется, — и обязательно оставаться собой! Другими словами, если хочешь найти друга, тебе необходимо стать этому человеку другом.

Из этой главы ты узнаешь о том, как развивать дружеские отношения и каких ошибок следует избегать.

Совет 1. Делись

Угощая нового приятеля, например жвачкой, ты показываешь, что забота о нем, он тебе небезразличен и для тебя важно, чтобы он чувствовал себя комфортно. Если кто-то спрашивает, что у тебя на обед, возможно, он хочет попробовать. Предложи ему разделить обед — даже если твой приятель откажется, ему все равно будет приятно. Можно одалживать карандаши, ручки или стикеры, уступать очередь в игре. Кстати, предлагая сыграть раунд в твою любимую видеоигру, ты получаешь отличный шанс узнать этого человека поближе. Достаточно сказать: «Хочешь сыграть разок?»

Совет 2. Помогай

Еще один способ проявить заботу — помочь чем-то. Большинство людей ценят тех, кто готов прийти на помощь. Так что не упускай возможностей помогать друзьям или просто знакомым. Хорошие возможности помочь: человек несет тяжесть, роняет что-то на пол, не может открыть дверь или просто выглядит растерянным или расстроенным. Обязательно спроси, нужна ли помощь и какая именно (в некоторых ситуациях люди не хотят, чтобы им помогали, и чувствуют себя неловко, если на них обращают внимание).

Вот что можно сказать:

-  «Помочь тебе открыть дверь?»
-  «Давай помогу»
-  «Ты расстроена — у тебя что-то случилось?»
-  «Что случилось? Тебе нужна помощь?»
-  «Сложная задача попалась. Давай помогу? Думаю, я смогу ее решить»

Если тебя благодарят за помощь и говорят «спасибо», обязательно ответь «пожалуйста» или, например, «нет проблем».

Совет 3. Уступай

Это один из важнейших советов для поддержания дружбы: там, где можешь, старайся уступить другим какую-то возможность — например, начать игру или попробовать что-то первым. Так ты проявляешь вежливость. Даже если иногда приходится делать над собой усилие, чтобы уступить, это наверняка пойдет на пользу отношениям.

Совет 4. Делай комплименты

Любому человеку приятно услышать в свой адрес что-нибудь хорошее. Делая комплимент, ты показываешь, что замечаешь в человеке положительные черты. Благодаря этому твой друг или знакомый почувствует себя лучше и обязательно оценит твое внимание!

Хороший комплимент всегда конкретный, и чтобы его сделать, требуется быть по-настоящему внимательным и замечать в людях хорошие качества. Можно похвалить способности, свойства характера или оценить достижения — только говори искренне и именно о том, что тебе по-настоящему нравится в человеке. Большинство из нас легко распознают притворство, а любые искусственные комплименты неизбежно портят отношения.

Вот несколько примеров удачных комплиментов:

-  «Крутые кроссовки!»
-  «Ты сегодня классно играла в волейбол!»
-  «Вот это ты удачно пошутил!»
-  «Да ты что — 95 из 100 по ЕГЭ? Ну ты даешь!»
-  «Ух ты, какая стрижка!»
-  «Здорово, что ты сегодня заступилась за Лиамом»
-  «Ничего себе, вот это скорость!»

Попробуй хотя бы раз в день делать комплимент кому-то из родных, друзей или тех, с кем хочешь подружиться. От домашних тренировок можно получить двойную пользу: улучшить отношения с родными и научиться увереннее говорить приятные слова друзьям.

Важно помнить вот что: некоторые люди чувствуют себя неловко, когда кто-то обращает слишком много внимания на их внешность, особенно если собеседник противоположного пола. Так что стоит приберечь комплименты, касающиеся внешнего вида, для близких друзей.

Совет 5. Советуйся и проси о помощи

Это еще один отличный способ узнать человека поближе. Почему? Да потому, что людям нравится чувствовать себя компетентными, знающими, нужными. Если ты просишь у кого-то совета или помощи, значит, ты этому человеку доверяешь и считаешь, что он достаточно умен, а его мнение — важно. Ты как будто даешь человеку возможность сделать для тебя что-то хорошее, а это отличный способ укрепить дружбу.

Попросив о помощи, ты получаешь шанс в дальнейшем оказать ответную услугу. Скажи «спасибо» и узнай, что ты можешь сделать для человека в качестве благодарности. Такой дружеский обмен наверняка укрепит ваши отношения — вот как полезно обращаться за помощью.

Например, ты можешь попросить помощи или совета, если:

- у тебя не получается выполнить какое-то сложное домашнее задание
- ты хочешь научиться бросать фрисби
- ты осваиваешь новый танец или гимнастическое движение
- у тебя проблема с родителями, братом или сестрой
- у тебя проблема с друзьями

- ты хочешь выполнить новый трюк на скейтборде
- ты не знаешь, какую книгу прочитать или какой фильм посмотреть

Вот как можно об этом спросить:

«Привет, Джин, здорово ты справились с контрольной по математике! А я вот что-то не силен в ней. Ты не против, если я тебя буду иногда спрашивать или позвоню, когда в домашнем задании будет что-то особенно сложное?»

«Мартин, у меня к тебе вопрос. Ты так круто играешь в баскетбол — почти всегда забиваешь. Можешь посмотреть, как я бросаю, и дать несколько советов?»

«Сэм, можешь дать совет? Мои родители разводятся, и я знаю, что твои тоже развелись в прошлом году. Можешь рассказать, как ты все это пережил?» (Такие личные вопросы лучше задавать и обсуждать один на один, чтобы твой друг не почувствовал себя неловко.)

После того как тебе помогли, не забудь поблагодарить. Вот несколько примеров:

«Спасибо за идею, Кэти! Это очень любезно с твоей стороны. Я обязательно попробую то, что ты советуешь»

«Мануэль, спасибо за подсказки!»

«О, отличная мысль, я об этом почему-то не подумал. Спасибо, Моника!»

Совет 6. Ищи и находи новые увлечения

Обычно люди дружат с теми, чьи интересы похожи на их собственные. Именно поэтому, если ты ничем особо не увлекаешься, другим может показаться, что с тобой сложно общаться. Узнай, чем в свободное время занимаются твои знакомые, и если что-то тебя

заинтересует, то расспроси подробнее. Наверняка у них много классных увлечений. Это может быть что угодно: лакросс, пейнтбол, лазертаг, фигурное катание, коллекционирование комиксов или даже сочинение рассказов. Выбери одно из этих занятий и попробуй! Даже если тебе совсем не понравится, будет о чем рассказать. Но ведь не исключено, что в результате такого вот эксперимента ты найдешь новое интересное хобби.

Возможно, у тебя и твоих друзей уже есть общие увлечения (например, вы любите читать, смотреть сериалы или играть в компьютерные игры), однако даже в этом случае можете попробовать что-то новое. Начните советовать друг другу понравившиеся книги (фильмы или игры) или даже делитесь ими. Ты можешь сказать: «Если тебе нравится научная фантастика, попробуй почитать вот эту книжку». Так вы оба получаете шанс сделать приятные открытия.

Совет 7. Защищайте друг друга

Быть другом, да и просто хорошим человеком, — это, помимо прочего, значит уметь встать на защиту, когда кого-то дразнят, обижают или унижают. Да, это непросто. Если кто-то из популярных в школе ребят высмеивает твоего друга, вполне нормально испугаться, ведь ты не знаешь, что сделают обидчики, если ты рискнешь вмешаться. А если группа настоящих хулиганов запугивает или высмеивает кого-то, связываться с ними может быть попросту страшно.

С другой стороны, защищая слабого, ты показываешь, что в тебе достаточно смелости отстаивать то, что считаешь правильным и справедливым. Даже если тот, кого дразнят, не твой друг, вставая на его защиту, ты показываешь, что тебе не нравится, когда обижают других.

Для начала можно попросить обидчиков прекратить, или начать разговор с тем, кого дразнят (так ты покажешь, что тебе не все равно), или попробовать отвлечь обидчиков (заговорив о чем-то другом). Вот несколько примеров:

- «Да бросьте, хватит»
- «Эй, Соня, не обращай внимания, пойдем. Как у тебя дела?»
- «Отстаньте от нее — она никому не мешает»
- «Вам что, заняться больше нечем?»
- «Эй, кто на обед?»
- «Издеваться над другими — не круто. Лучше отстаньте»

Если тебе не нравится, что кого-то обижают, с большой вероятностью это и другим ребятам не нравится. Если ты встанешь на сторону человека, которого обижают и дразнят, то рискуешь рассориться с обидчиками, но при этом получить шанс найти друзей среди тех, кто думает так же, как ты.

Важно! Иногда без помощи других не обойтись. Если ситуация кажется опасной или выходит из-под контроля, постарайся как можно быстрее найти взрослого. Если интуиция подсказывает тебе, что все плохо, наверняка так и есть. Без сомнений, в школе тебе быстро удастся встретить кого-то из учителей, психолога или даже директора. Однако помни, что никого нельзя оставлять один на один с обидчиками.

На сайте **Травлинет.рф** ты найдешь информацию о том, что делать, когда тебя или кого-то другого дразнят или обижают.

Четыре распространенные ошибки

Существует много отличных способов подружиться с кем-то, но иногда мы сами усложняем задачу. Вот четыре типичные ошибки, из-за которых дружеские отношения могут испортиться:

Ошибка 1. Обижать и унижать

Вроде бы здесь все очевидно, но бывает, что мы жестоки к человеку, сами этого не осознавая. Или обижаем его, хотя вовсе не собирались. Случалось ли тебе делать что-то из этого?

- Резко хватать кого-то, чтобы привлечь внимание.
- Продолжать трогать человека, когда он просит прекратить.
- Красть или обманывать.
- Говорить о людях неприятные вещи за их спиной.
- Дразнить и высмеивать других, стараясь казаться более крутым.
- Обижать и унижать других (давать обидные прозвища, бить, ставить в неловкое положение).
- Критиковать других, постоянно говорить, что они всё делают не так.
- Бросать одного друга ради другого.

Иногда мы собой недовольны или у нас был неудачный день, и мы вымещаем злость на других. Бывает, просто хотим всех рассмешить, но шутка оказывается жестокой и обидной. Высмеивать, унижать и обижать — плохо в любой ситуации. Тебе не обязательно быть в дружеских отношениях со всеми, но не стоит вести себя жестоко. Вряд ли с тобой захотят дружить, если увидят, что ты кого-то обижаешь.

«Если кто-то издевается над моим другом, я обычно говорю обидчику: «Эй, займись-ка чем-нибудь другим, это не круто».

Мальчик, 15 лет

Ошибка 2. Грубить, оскорблять, вести себя невежливо

Грубые или глупые шутки — это на самом деле совсем не подругески, хотя иногда мы этого не осознаём. Как и жестокое поведение, обидные замечания и оскорбления разрушают дружбу. Вот как не стоит себя вести:

- ковырять в носу или издавать неприличные звуки
- ругаться
- постоянно смеяться
- перебивать на полуслове
- говорить только о себе и не интересоваться делами других

Некоторым хочется сделать что-то подобное, особенно в компании. Кто-то считает, что громкая отрыжка после обеда — это нормально. Или кто-то из популярных учеников постоянно говорит о себе. Но не обманывайся: окружающие могут не оценить, если ты начнешь вести себя невоспитанно, ругаться или издавать неприличные звуки.

Ошибка 3. Играть не по правилам

Друзья часто играют в разные игры, в том числе и спортивные, и нередко соперничество становится по-настоящему серьезным. Бывает также, что мы начинаем сравнивать, у кого оценки выше или кто больше страниц прочитал. Вообще, соперничество может быть приятным и полезным: увлекаясь, мы выкладываемся по полной и изо всех сил стремимся к максимальному результату. Но если кто-то пытается во что бы то ни стало выигрывать всегда и во всем, это начинает раздражать. Некоторые позволяют себе пренебрежительно говорить о тех, кто проигрывает, меняют на ходу правила игры, жульничают, обзываются. Старайся не делать этого:

- Настаивать, чтобы тебя непременно взяли в игру.
- Заставлять других играть по твоим правилам.
- Незаметно нарушать правила.
- Хвастаться каждым выигрышем.
- Жаловаться после проигрыша.
- Обвинять других в неудаче, например судью или друзей по команде.
- Дразнить тех, кто не справился или проиграл.

Ошибка 4. Менять себя, чтобы вписаться в компанию

Иногда присоединиться к другим и последовать чужому примеру — очень правильное решение. Например, если твои приятели помогают кому-то, вместе болеют за любимую команду или поддерживают того, кто расстроен. Однако не стоит менять свои привычки, заставлять себя делать что-то, чего делать совсем не хочется, только ради того, чтобы вписаться в компанию. Если группа ребят дразнит и обижает других, нарушает правила, делает что-то опасное, то, прежде чем присоединиться, прислушайся к себе. Будешь ли ты гордиться своим поступком? Не опасно ли это? Как ты будешь выглядеть со стороны?

«Однажды группа ребят предложила мне вместе разрисовать двери школы из баллончика. Мне не понравилась эта идея, и я отказалась».

Девочка, 14 лет

Это же справедливо и в отношении одежды и поведения. Конечно, можно попробовать новый модный стиль, что действительно иногда помогает вписаться в компанию. Однако не стоит рассчитывать, что если ты будешь выглядеть как другие, то все сразу же захотят с тобой дружить.

Выше (совет 6) мы говорили о том, что важно время от времени пробовать новое. Действительно, с одной стороны, благодаря разным увлечениям можно познакомиться с интересными людьми или улучшить отношения с друзьями. С другой стороны, важно оставаться собой. Не надо заставлять себя делать то, что делают другие, и изображать заинтересованность, просто чтобы тебя считали хорошим другом. Это лицемерно, и правда рано или поздно откроется.

Повторение — мать учения

Кажется, освоить приемы, которые помогут развить и укрепить дружеские отношения, не так-то просто — и это правда. Наберись терпения и как можно больше практикуйся. Ты же не думаешь, что уже на первой баскетбольной тренировке сыграешь как настоящая звезда. Вряд ли на первой репетиции школьной постановки ты будешь знать весь текст наизусть. И чтобы хорошо написать контрольную, к ней надо сначала подготовиться. Одним словом, во всем нужна практика.

С кем лучше практиковаться? С родными. Попроси помочь родителей, братьев или сестер. Еще можешь представить, что ты в школьной столовой садишься рядом с учеником, который только что перешел в ваш класс. Он никого не знает, и тебе нужно с ним познакомиться. По очереди говори за себя и за своего знакомого. Такая ролевая игра — отличный способ освоить новые навыки. После игры попроси родных прокомментировать твои реплики и действия.

ПОПРОБУЙ!

Попроси кого-нибудь из родных записать ролевую игру на видео, а потом посмотри запись. Ты быстро поймешь, что тебе удалось хорошо, а над чем еще нужно поработать. Не исключено, что смотреть на себя на экране будет неловко, но это и правда отличный способ улучшить свои навыки.

КАК ТЫ ПОСТУПИШЬ?

Вернемся к истории Хару. Его новые друзья не особенно стремятся с ним общаться. Как он может улучшить отношения?

В этой главе мы говорили о том, как развивать и укреплять дружеские отношения. Каким советам Хару стоит последовать в первую очередь? Как ты думаешь, что получится, если он это сделает?

ДРУЖЕСКИЙ ТЕСТ

Ты уже гораздо больше знаешь о том, как развивать дружеские отношения. Проверь свои знания, ответив на вопросы.

1. Когда все смеются или издеваются над кем-то, поступать так же — лучший способ найти новых друзей.
 Правда Неправда
2. Если ты просишь совета или помощи, то показываешь свою слабость и из-за этого люди станут тебя избегать.
 Правда Неправда
3. Громкая отрывка во время школьного обеда — хороший способ понравиться другим.
 Правда Неправда
4. Если ты делаешь искренние комплименты, то людям наверняка захочется с тобой дружить.
 Правда Неправда
5. Нет никакого смысла практиковаться и осваивать новые социальные навыки — гораздо правильнее вести себя естественно и делать то, что у тебя и так получается.
 Правда Неправда

Проверь свои ответы:

1. Неправда. При таком поведении ты просто становишься одним из тех, кто унижает и обижает других.
2. Неправда. Если ты просишь о помощи, то показываешь, что ценишь того, к кому обращаешься; и не исключено, что этому человеку приятно тебе помочь и он продолжит дальше с тобой общаться.
3. Неправда: даже если другие посмеются, то вряд ли будут о тебе хорошо думать и, скорее всего, не захотят иметь с тобой ничего общего.
4. Правда: людям нравится общаться с теми, кто искренне говорит им приятные вещи.
5. Неправда: если потренироваться с кем-то из родных или даже с мягкой игрушкой, то получится более уверенно применять эти приемы при общении с друзьями и приятелями.