

Глава 4

КАК ЗАВОДИТЬ ДРУЗЕЙ

В первых трех главах ты накопил много навыков, которые помогут тебе заводить друзей. Ты узнал, что такое социальные навыки и почему они важны. Узнал, как начинать разговор и оддерживать его. Научился быть хорошим слушателем. Всё это — полезные составляющие, которые помогают заводить друзей. Но сейчас нам нужно соединить все ингредиенты, добавив к ним кое-что еще, чтобы получить в результате то, что нам нужно, — классную дружбу!

Начнем готовить наше главное блюдо!

Салат из слов

Ты знал, что не можешь быть другом кому-то еще, пока не подружишься с самим собой? Однако это так. Понимаешь, в чем дело — если ты на самом деле не любишь себя и не обращаешься с самим собой по-доброму, сложно ожидать, что так будут поступать остальные. Так что давай потратим несколько упражнений на то, чтобы подружиться с самым важным человеком в мире, — с тобой!

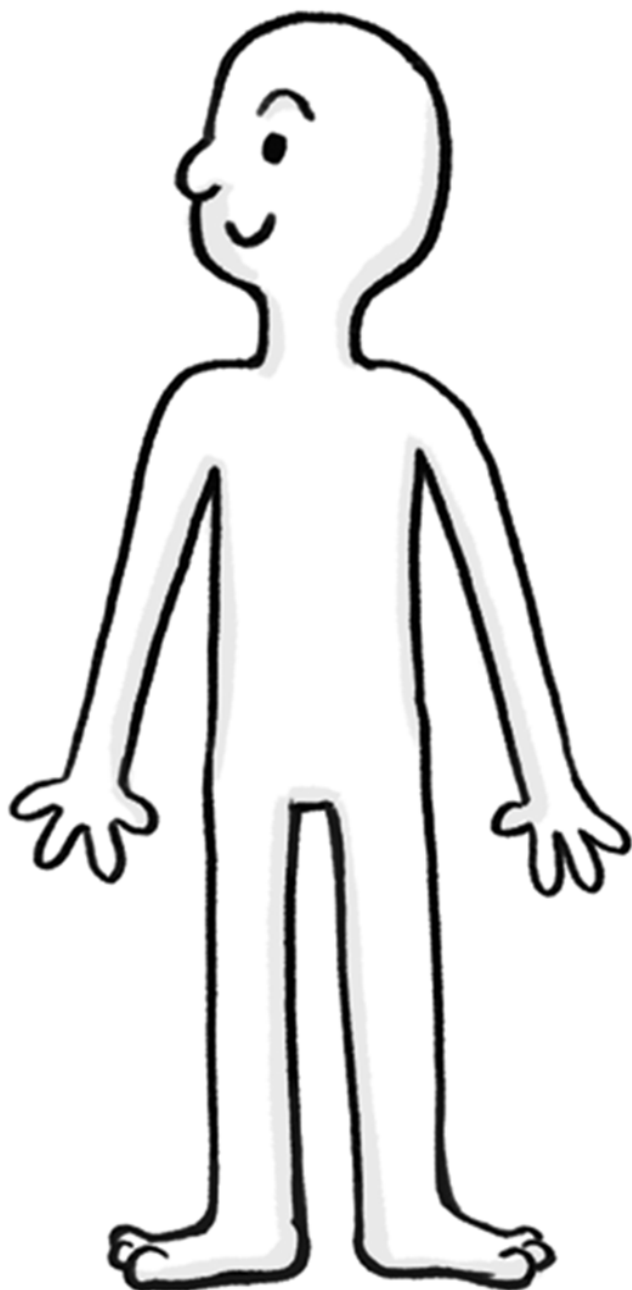
Для того, чтобы узнать, что ты думаешь о себе, давай приготовим “салат из слов”.

Инструкции

Как ты мог бы описать самого себя? На картинке внизу, прямо на изображении человеческого тела, напиши побольше слов, которые, как тебе кажется, лучше всего передают то, кто ты есть. Потом обведи кружком позитивные/хорошие качества и посчитай, сколько их. Затем пометь крестиком негативные/плохие и посчитай их тоже. Ну как, чего получилось больше — положительного или отрицательного?

Теперь сосредоточься на позитивном!

Выбери только слова, обозначающие твои положительные качества, и запиши их на листе бумаги. Спрячь листок у себя в спальне. Можешь ли ты добавить что-то к этому списку? Когда появится еще одно положительное качество, о котором ты вспомнишь, впиши его туда. Как думаешь, насколько ты сможешь увеличить список за несколько недель? Попробуй прочесть вслух слова, которые ты в него записал. А теперь — еще раз, по-настоящему, с ощущением, что ты действительно в это веришь! Что ты чувствуешь, читая этот список? Чувствуешь себя лучше, чем прежде?



Играем с мыслительными пузырями

У нас в голове куча мыслей, не так ли? И многие из них о том, что мы делаем или говорим. Ты замечаешь, что ты думаешь или говоришь о себе? Это позитивные или негативные вещи? Если обычно ты подавляешь себя, путешествие по поиску друзей может оказаться более сложным, чем ожидалось. Для того, чтобы быть счастливым и создавать вокруг себя положительную атмосферу, важно подбадривать себя, а не терзать. То, что мы говорим самим себе, может мотивировать и придавать мужества, или расстраивать и выбивать из колеи. Хвалить самого себя внутри — это не хвастовство: ты заслуживаешь своей любви! В сущности, тебе стоит быть своим лучшим чирлидером, и если этого еще не случилось, ты можешь научиться тому, как относиться к себе более позитивно.

Какие из перечисленных ниже мыслей выглядят более похожими на то, как ты обычно думаешь о себе? Обведи кружком предложения, которые лучше всего соответствуют тому, что ты себе говоришь.

Да! Я так хорошо справился с этим тестом!	Я реально облажался на тесте!
Всем нравится разговаривать со мной.	Никто не любит со мной говорить.
Мои волосы сегодня отлично выглядят.	Мои волосы сегодня выглядят как воронье гнездо.
Я так хорошо знаю математику.	Я худший ученик в классе.
Все думают, что я такой веселый.	Все надо мной смеются.
Я очень хорошо прыгаю через скакалку.	Я реально неуклюжий.
Мне нравится, как я рисую.	Да я едва могу провести прямую линию!

Какие мысли преобладают у тебя?

Инструкции

Обращай внимание на свои мысли в течение всего дня. Вернись к книге и заполни пузыри мыслей на следующей странице. Какие мысли у тебя были? Был ли ты для себя хорошим другом или предателем? Если ты обнаружил, что несколько раз подумал о себе в подлом, предательском ключе, попробуй переписать эти мысли, сделав их более позитивными. Если у тебя проблемы с позитивными мыслями, спроси себя: *“Что бы я сказал своему другу?”*

После того, как закончишь это упражнение, продолжай думать о своих мыслях в течение следующих нескольких дней. Теперь они более позитивны? Сейчас ты стал более хорошим другом самому себе? Посмотри, можешь ли ты остановить любую негативную мысль и “переформулировать” ее, сделав позитивной? Например, если оказалось, что ты думал: *“Вот бы мне лучше справляться с занятиями спортом!”* — скажи себе что-нибудь позитивное. Напомни себе, в чем ты действительно хорош. К примеру: *“Я классно пою/грамотно пишу/я хороший брат/хорошая сестра”* — что угодно!





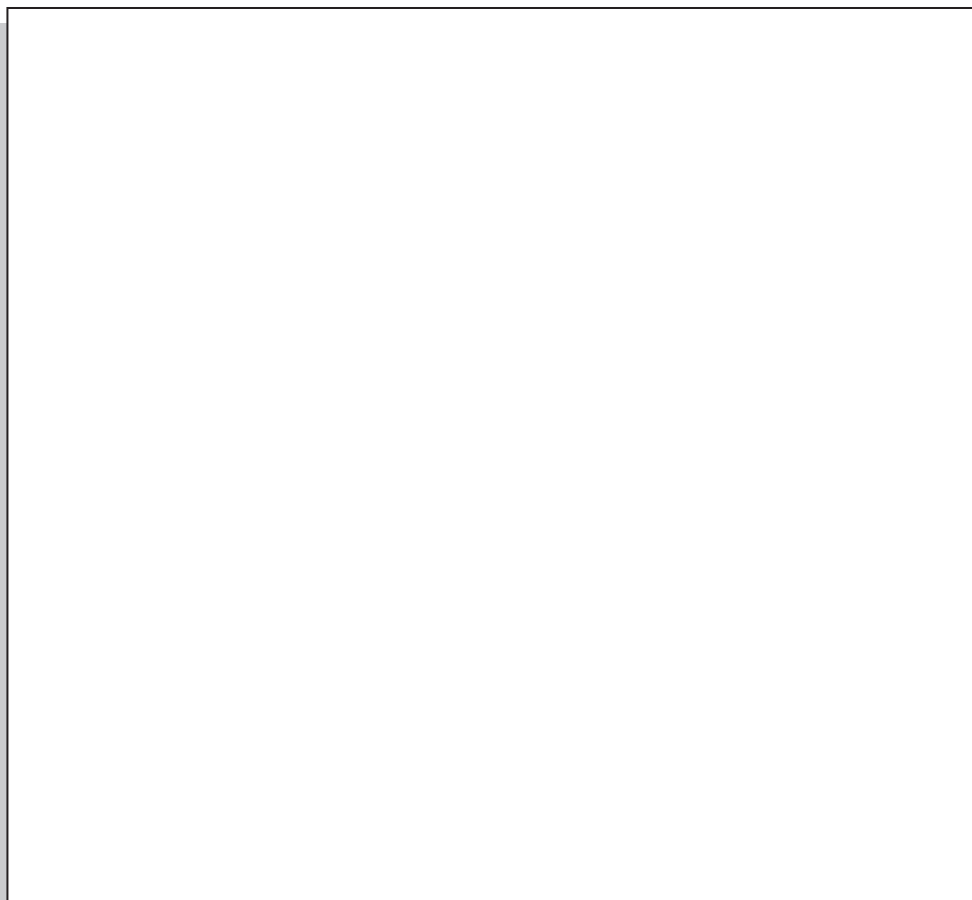
Ты трижды великолепен

Если у тебя нет уверенности или веры в себя, разумеется, тебе будет по-настоящему трудно знакомиться с людьми и находить друзей! Уверенность — важная составляющая нашей социальной смелости. Когда ты убежден в том, что ты классный, ты меньше боишься, что другие тебя отвергнут.

Давай-ка увеличим твою классность!

Инструкции

Нарисуй себя в квадрате внизу.



Запиши три вещи, которые тебе нравятся:
в твоей внешности (например: мне нравится моя улыбка)

среди твоих талантов и умений (например: я действительно хорошо играю в футбол)

в твоей личности (например: я очень добрый человек)

Помнишь, как ты описывал себя в упражнении 21 на с. 74? Давай перечитаем этот список (надеюсь, он по-прежнему хранится в твоей комнате) и добавим в него позитивные вещи, которые ты написал только что. Иногда здорово бывает, когда тебе напоминают, какой ты классный!

Что я говорю самому себе?

Некоторые из нас слишком боятся заводить друзей — и всё из-за того, что говорят самим себе. Если ты ругаешь себя, считая, что ты *слишком неловок*, *слишком глуп*, *слишком зануден*, ты можешь решить, что никто не захочет быть твоим другом.

Есть ли какие-нибудь враждебные вещи, которые ты говоришь себе?

Инструкции

Дополни те предложения, которые ты можешь применить к себе.

Люди не захотят дружить со мной, потому что я _____

У меня нет друзей, потому что я слишком _____

Люди не любят меня, потому что _____

Если бы я мог избавиться от _____ в себе, мне было бы куда легче заводить друзей.

Ты заполнил какое-то одно из полей или, может быть, несколько, или все? Обними самого себя!

Ладно, а что если мы перевернем это с ног на голову?

Я могу завести друзей, потому что я _____

Люди любят меня, потому что _____

Люди будут хотеть дружить со мной, потому что _____

А еще у меня есть такие хорошие качества: _____

Ну как, чувствуешь себя лучше? Так и должно быть! У тебя есть положительные, чудесные черты, и ты теперь видишь некоторые из них. Это поможет тебе находить друзей и сохранять дружбу.

Упражнение 25

Как другие люди видят меня?

Иногда мы не видим наших положительных качеств, тогда как другие люди — видят. Это упражнение поможет тебе понять, как тебя воспринимают другие.

Попроси нескольких знакомых, которым доверяешь, описать тебя в трех словах. Хорошо, если это будут члены твоей семьи, близкие друзья или учителя. Затем ответь на вопросы ниже.

Какими словами тебя описывают чаще всего?

Слова, которыми ты сам описывал себя (на с. 74), отличаются от тех, которыми тебя описывают другие люди?

Другие люди описывают тебя положительными словами?



Загляни еще раз в постоянно пополняющийся список, который ты начал составлять в упражнении 21 на с. 74. Есть ли в этом списке слова, с помощью которых другие люди описывают тебя? Если нет, возможно, их стоит туда добавить. Таким образом, когда у тебя будет плохой день, или ты будешь не в восторге от себя, ты сможешь прочесть этот список и напомнить себе, какой ты потрясающий человек!

Из чего состоит дружба?

У всех нас есть симпатии и антипатии. Одни люди любят соленую пищу, а другие — сладкоежки. Друзья тоже бывают самых разных “вкусов” и разновидностей. Кто-то открытый и шумный, кто-то скромный и тихий. Прежде чем пытаться завести друзей, хорошо бы узнать, какие “ингредиенты” предпочитаешь ты.

Если ты попробуешь приготовить хлеб, не зная, какие ингредиенты тебе понадобятся, получится настоящая катастрофа. Ты можешь приложить кучу усилий, чтобы испечь буханку хлеба, а он в результате будет твердым как подошва. Чтобы завести друзей, тебе тоже может понадобиться приложить немного усилий, и наверняка ты захочешь потратить их на такую дружбу, которой сможешь по-настоящему наслаждаться.

К счастью, зная, какие ингредиенты ты ищешь, найти друзей будет намного проще.

Так давай перечислим необходимые нам для дружбы ингредиенты.

Какие качества ты ищешь в друзьях? Пройдись по “списку покупок” ниже и отметь, какие ингредиенты тебе нравятся. А потом добавь свои собственные.

<input type="checkbox"/> Дружелюбный	<input type="checkbox"/> Разговорчивый	<input type="checkbox"/> Имеет много друзей
<input type="checkbox"/> Стеснительный	<input type="checkbox"/> Тихий	<input type="checkbox"/> Имеет мало друзей
<input type="checkbox"/> Умный	<input type="checkbox"/> Любит играть на музыкальном инструменте	<input type="checkbox"/> Любит рисовать
<input type="checkbox"/> Шумный	<input type="checkbox"/> Глупый	<input type="checkbox"/> Серьезный
<input type="checkbox"/> Любит читать	<input type="checkbox"/> Играет в компьютерные игры	<input type="checkbox"/> Занимается спортом
<input type="checkbox"/> Заслуживает доверия	<input type="checkbox"/> Умеет хранить секреты	<input type="checkbox"/> Заступается за других
<input type="checkbox"/> Добрый	<input type="checkbox"/> Отзывчивый	<input type="checkbox"/> Смелый
Твой вариант:	Твой вариант:	Твой вариант:

Вспомни об этом списке, когда, может быть, будешь искать определенные качества в своем друге или в ком-то, кто может им стать. Если ты будешь показывать людям, что ты дружелюбный человек, ты можешь найти друзей, которые не совпадают с твоими обычными “требованиями”. Важно, чтобы твои друзья были добрыми, чтобы ты чувствовал себя рядом с ними хорошо, и чтобы вам было весело вместе.

Упражнение 27

Составь карту!

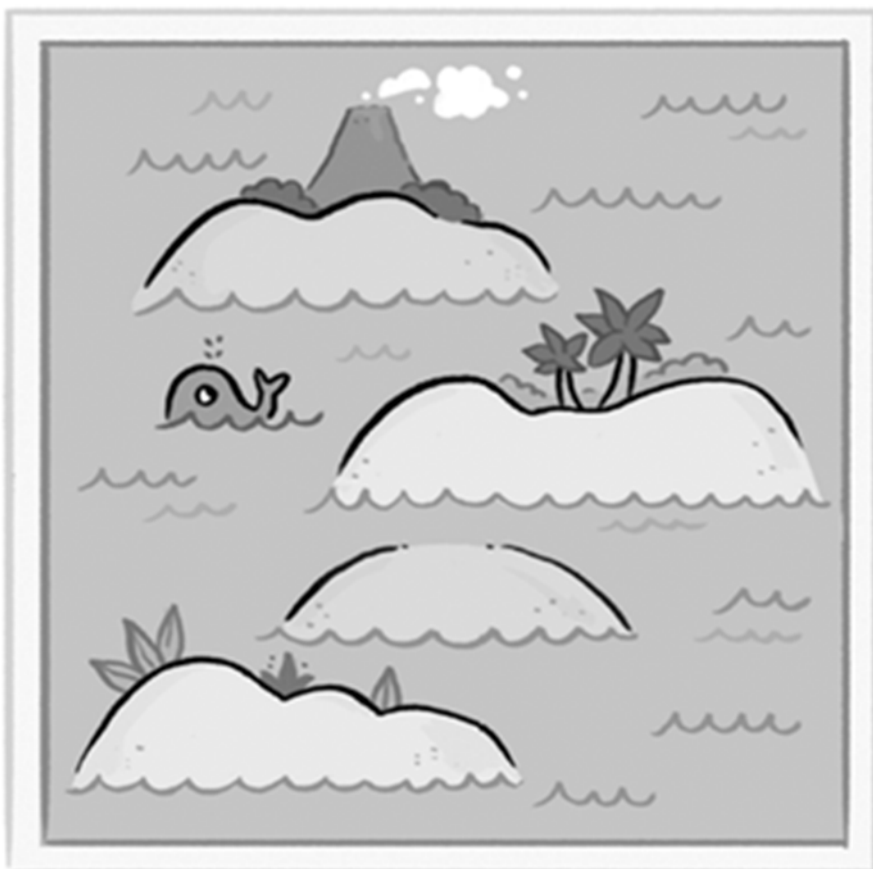
Теперь, когда мы знаем, какие ингредиенты нужны для хорошей дружбы, давай подумаем, где искать ее. Мы можем находить друзей в самых невероятных местах. Где ты можешь завести друзей? Может ли кто-то из твоих знакомых детей стать твоим другом?

Давай составим карту.

Инструкции

Заполни острова на карте на следующей странице — нарисуй на ней все места, где ты можешь встретить новых друзей. Если ты знаешь конкретного человека, с которым хотел бы подружиться, нанеси его или ее имя на карту тоже. Вот список мест, с которого ты можешь начать. Итак, друга можно встретить:

- в классе;
- во время обеда;
- на перемене;
- по соседству;
- в церкви/синагоге/мечети/молитвенном доме;
- на занятиях спортом/внеклассных занятиях;
- среди родственников/двоюродных братьев или сестер (они тоже считаются!).



Что нужно и чего не нужно делать, если хочешь завести друзей

Когда пытаешься завести друзей, есть вещи, которые действительно могут помочь в этом, и такие, которые способны причинить настоящую боль. Иногда дети не знают, что радует других, а что огорчает, и теряются, потому что им оказывается трудно подружиться с кем-то.

Чтобы помочь тебе, я решила пройтись вместе с тобой по списку простых правил того, как заводить друзей. Или, проще говоря, правил того, что нужно и чего не нужно делать, когда начинаешь новые дружеские отношения.

Инструкции

Прочти список ниже. Может, тебе хочется что-то к нему добавить? Запиши свои “нужно делать” и “не нужно делать” в конце перечня.

Что делать и чего не делать, когда заводишь друзей

Так можно поступать	Так поступать не стоит
Спрашивать человека, хочет ли он подружиться с тобой.	Прерывать чужой разговор, чтобы познакомиться.
Спрашивать человека, можно ли узнать его номер телефона.	Бесконечно звонить кому-то и писать сообщения.
Спрашивать у незнакомой компании детей, можешь ли ты присоединиться к ним и поиграть с ними.	Говорить о других детях с пренебрежением.
По очереди играть в то, во что хочется каждому из участников.	Настаивать, чтобы все играли в то, во что хочется тебе, и только так, как этого хочешь ты.

Окончание таблицы

Так можно поступать	Так поступать не стоит
Твой вариант:	Твой вариант:
Твой вариант:	Твой вариант:
Твой вариант:	Твой вариант:

Можешь вспомнить моменты, когда кто-то из твоих друзей делал что-нибудь из списка того, что нужно делать, или из списка того, чего делать не нужно?

Опиши момент, когда кто-нибудь делал что-нибудь из списка того, что нужно делать. Что ты при этом чувствовал? Почему?

Опиши момент, когда кто-нибудь делал что-нибудь из списка того, чего делать не стоит. Что ты при этом чувствовал? Почему?

Двойная скакалка

Ты играл когда-нибудь в двойную скакалку? Это когда две скакалки крутят одновременно, и нужно прыгать через них. В детстве мне казалось это слишком пугающим, но у некоторых детей такое прекрасно получается.

Когда тебе нужно попасть в незнакомую компанию, это может ощущаться так же. Это на самом деле трудно и даже слегка страшновато. Ты можешь думать: *“Что, если они станут смеяться надо мной? Что, если они не обратят на меня внимания?”* Или даже хуже: *“Что, если они станут меня обижать?”*

Для того, чтобы присоединиться к незнакомой компании, тебе может понадобиться мужество и необходимость все спланировать как следует. Что ты можешь сказать или сделать, чтобы стать ее частью?

Вот примерный список того, что ты можешь сказать.

- Ребята, чем занимаетесь?
- Ребята, во что вы играете?
- Могу я тоже поиграть в это?
- Можно я с вами?

Кроме того, ты можешь просто вступить в разговор и всё. Приведу тебе пару примеров того, как это можно сделать.

- Я тоже слышал эту песню.
- Это было так смешно — я тоже это видел.
- Я тоже в это играю.

Ты можешь присоединиться к компании даже просто с помощью языка своего тела. Это можно сделать так:

- кивнуть;
- улыбнуться;
- засмеяться вместе со всеми.

Давай попрактикуемся и посмотрим, как ты будешь себя чувствовать, пытаясь присоединиться к новой компании. На следующей странице описаны три ситуации, в которых компания друзей разговаривает между собой. Марк хотел бы к ним присоединиться. Запиши способ, которым Марк мог бы это сделать. Если тебе понадобится помощь, загляни в списки выше.

Разговор 1

ТАЛИ. Я обожаю этот ресторан! Мы с семьей постоянно туда ходим!

БРОДИ. Я тоже!

СЭМ. Мы были там на мой день рождения в прошлом месяце. Было так классно!

Марк сидит рядом с их компанией. Что он может сказать, чтобы присоединиться к ним?

Разговор 2

ТАЛИ. Это самый крутой фильм из всех, что я смотрела!

БРОДИ. Да, похоже, это и мой любимый фильм.

СЭМ. Я еще не смотрел его.

Марк сидит за столом вместе с их компанией. Что он может сказать, чтобы присоединиться к ним?

Разговор 3

ТАЛИ. Мы завели собаку! Он такой милый!

БРОДИ. Какой он породы?

ТАЛИ. Пудель.

СЭМ. О-о-о! Обожаю пуделей.

Марк стоит вместе с компанией. Что он может сказать, чтобы присоединиться к ним?

Ну как, тебе легко было помочь Марку присоединиться к компании друзей? Помни, чем больше ты будешь практиковаться, тем легче тебе будет делать это.



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ

.....

Найди в школе компанию болтающих между собой детей и присоединись к ним. Используй одну из тех фраз, что я предложила тебе, или попробуй вступить в разговор, сказав что-нибудь, связанное с тем, что ты услышал. Как все прошло?

ТОП-10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО СКАЗАТЬ НОВОМУ ДРУГУ

1. Меня зовут _____. А тебя?
2. Хочешь поиграть?
3. Во что бы ты хотел поиграть?
4. Что ты обычно делаешь, когда хочешь весело провести время?
5. Хочешь как-нибудь прийти ко мне в гости?
6. У тебя есть домашние животные?
7. Какое твое любимое ТВ-шоу?
8. У тебя есть братья или сестры?
9. Ты живешь рядом со мной?
10. Сколько тебе лет?

Ты взломал код!

Мы столько всего узнали в этой главе! Я надеюсь, что теперь ты понимаешь, что быть другом *самому себе* — одна из наиболее важных вещей, которые ты можешь сделать, чтобы овладеть социальными навыками. Когда тебе хорошо с самим собой, и ты уверен в себе, твоя уверенность помогает тебе заводить дружбу с остальными людьми. Для того, чтобы укрепить уверенность в себе, ты узнал:

- что тебе нравится в самом себе;
- что делает тебя уникальным и потрясающим;
- какие убеждения удерживают тебя от того, чтобы заводить друзей;
- какие качества ты ищешь в друге;
- что нужно и чего не нужно делать, чтобы завести друзей;
- как вступить в разговор.

Теперь, когда ты знаешь, как заводить друзей, в следующей главе я покажу тебе, как поддерживать отношения с ними. Ты узнаешь:

- как определить, не слишком ли ты чувствителен;
- что нужно и чего не нужно делать, чтобы сохранить дружбу;
- как справляться со слухами;
- как справляться с тем, что ты и твой друг можете быть в чем-то не согласны;
- как поступать, если твой друг принимает неправильные решения;
- как отстаивать то, во что ты веришь.

После того, как ты прочтешь следующую главу и поработаешь с ней, ты станешь настоящим профессионалом в том, как заводить и сохранять друзей!