

**Как научиться дружить**

“Друг в беде не бросит, лишнего не спросит!” Так коротко можно охарактеризовать дружбу. Наши друзья всегда рядом с нами, даже находясь на большом расстоянии. Они всегда готовы придти к нам на помощь, поддержать в трудную минуту, помочь советом, встать на нашу защиту. С друзьями если ссоришься, то обязательно потом миришься. Без друзей скучно и тяжело жить.

Говорят, что друзей много не бывает. Да, это так! В твоей жизни будет много знакомых, с которыми ты будешь общаться в школе, на улице, в институте, на работе. И среди этих людей лишь несколько человек, а, может, только один, станут настоящими друзьями.

Но дружить надо уметь. Умеешь ли ты?

Не обязательно проходить специальные тесты для ответа на этот вопрос. Если вы давно общаетесь, и ты знаешь, что твоим друзьям нравится, а что их раздражает, если ты заботишься и думаешь о них, делаешь приятные сюрпризы и огорчаешься, когда между вами возникают конфликты, если ты всегда помогаешь своим друзьям, когда им плохо, то смело можно сказать: ты настоящий друг! А так ли к тебе относятся твои друзья? Подумай!

**В дружбе, как и в любых отношениях, могут быть сложности**:

* ***Жадность***. Сложно дружить с человеком, который не готов с тобой поделиться. Но не надо всё выносить из дома и отдавать другим, – это крайность. Делиться можно не только яблоком или чем-то еще, но и хорошим настроением, полезной информацией или своими секретами. Делитесь с друзьями – это верный шаг к вашей крепкой дружбе!
* ***Недоверие.*** Если ты не веришь своим друзьям, значит, либо был повод, либо ты сам что-то скрываешь от них. Поговори с ними, выскажи свое мнение. В диалоге можно найти ответы на многие вопросы!
* ***Осуждение и непримиримость.*** Мы все разные. И у каждого из нас есть свои недостатки, с которыми иногда сложно бороться. Если ты постоянно будешь только осуждать слабые стороны своих друзей, то в скором времени ваша дружба закончится. Если ты критикуешь недостатки своего друга, то при этом ты должен быть готов помочь ему их преодолеть, оказать поддержку. Помни, что терпение – одна из главных составляющих настоящей дружбы.
* ***Эгоизм.*** Если ты будешь всегда думать только о себе, о выгоде, которую принесет дружба (например, ты дружишь потому, что у друга есть деньги и он тебе может покупать дорогие подарки), то о какой дружбе тут может быть речь? Хорошо, если твой друг мирится с таким твоим недостатком и помогает тебе от него избавиться. Дружба бескорыстна!
* ***Трусость.*** Если вдруг ты оказался свидетелем того, что твоих друзей обижают, унижают или бьют, а ты испугался и не пришел им на помощь, то твои друзья вправе перестать с тобой общаться. Поговори с ними о том, почему ты так поступил. Будь честен с ними. И будь смелее! Друг познается в беде.

И последнее. Возможна ли дружба между мальчиком и девочкой? Могут ли твои родные быть тебе друзьями? Конечно! Все возможно.



## Я — «белая ворона»

**У меня напряженные отношения с одноклассниками. Они считают меня “белой вороной”, т.к. я не курю, не пью и стараюсь не ругаться. Что мне делать?**

***Отвечает психолог Ольга Карецкая***

Одноклассники считают тебя “белой вороной”? Это говорит о твоей яркой индивидуальности. Но я хорошо тебя понимаю, быть «белой вороной» весьма непросто.

Для начала почувствуй себя в некотором смысле пытливым ученым. Проведи исследование, чтобы проанализировать положение дел в твоем классе:

1 этап: Определи, какая часть коллектива тебя не принимает. Сколько их конкретно человек? Это одна компания, где все дружат между собой, или ребята по отдельности?
2 этап: Что тебя разделяет с ними? А что у вас общего? (перечисли по пунктам)
3 этап: Есть ли в классе твои единомышленники? Те ребята, кто похож на тебя и нормально к тебе относятся, и  те, кто не похож на тебя, но и не против тебя, т.е. занимают нейтральную позицию по отношению к тебе?

Такой подробный анализ позволит тебе более объективно оценить ситуацию, в которой ты находишься. Психологи и социологи проводили подобные исследования в школьных коллективах. Выяснилось, что по статистике у 50% опрошенных учеников «белые вороны» не вызывают ни отрицательных, ни положительных эмоций.  Это «нейтральные» одноклассники. Только 16% учащихся – так называемые «гонители» – активно не принимают «белую ворону». И еще 14% симпатизируют сверстникам-«белым воронам». Людей, которые отвергают и бойкотируют тех, кто отличается от большинства, немного. Зачастую всего несколько человек.

Теперь главный вопрос: почему мнение этой незначительной части класса для тебя столь значимо? Важно научиться общаться, но еще важнее оставаться собой. На мой взгляд тебе нужно, в первую очередь, попробовать найти «свою стаю» из «нейтральных» и «симпатизирующих» тебе одноклассников. Тех, у кого общие с тобой интересы и ценности. У тебя много достоинств, и, найдя союзников, ты сможешь проявить себя, получить поддержку и перестанешь быть одиночкой. Интересуйся жизнью класса и отдельными однокашниками. Не стесняйся просить и предлагать помощь. Будь полезным независимо от «цвета». И ты обязательно найдешь себя среди своих.

Также можно совершенствовать навыки общения. Если ты сейчас выглядишь замкнутым, учись раскрываться и доверять окружающим. Развитие уверенности в себе поможет быть настойчивым в проявлении себя и собственной позиции. Стремись поддерживать и принимать себя таким, каков ты есть.



## Как стать интересным собеседником?

В эпоху технологий и гаджетов мы все реже общаемся вживую. Подростки предпочитают отправлять текстовые и голосовые сообщения. В среднем – по 100 штук в день! Если уж и удалось встретиться лицом к лицу, то обычная картина – люди сидят рядом или напротив друг друга, уткнувшись в смартфоны. Или ограничиваются совместным просмотром видео, либо обменом прикольными стикерами.

Доверительное и близкое общение постепенно сходит на нет. Регулярно возникают ситуации, когда не с кем поговорить. Кажется, что никто не хочет тебя выслушать, нет настоящих друзей, и ты чувствуешь себя занудой, до которого никому нет дела.

## ****Искренность — лучше всего****

Поддерживать контакт с людьми тоже необходимо учиться.

В интернете много рекомендаций, как стать отличным собеседником. Например: «Надо удерживать зрительный контакт, улыбаться, заранее готовить темы для диалога или анекдоты, смотреть, кивать и улыбаться, транслировать, что вы внимательно слушаете партнера. Повторять некоторые его фразы, обобщать и задавать уточняющие вопросы».

Парадокс в том, что если тебе действительно интересно с человеком, уже нет необходимости как-то особенно демонстрировать увлеченность разговором. Нет ничего лучше искренности! В общении важно соблюдать баланс между слушанием и говорением.

## ****Десять правил****

Вот несколько советов, которые помогут тебе улучшить твои навыки межличностного взаимодействия:

1. **Не выполняй несколько дел одновременно.** Если ты с кем-то общаешься, не сиди параллельно в телефоне, не пытайся готовить уроки и т.д. Сосредоточься полностью на том, с кем ты сейчас находишься

2. **Не умничай.** Всезнайки всех раздражают, они скучны и предсказуемы. Если тебя не просят, то не высказывай мнение

3. **Задавай открытые вопросы.** Они начинаются со слов «что», «где», «когда», «как» и пр.

4. **Не делай специальные заготовки для беседы.** Плыви по течению. Спрашивай о том, что тебя зацепило. Делись мыслями и чувствами, которые возникают по ходу разговора

5. **Если ты чего-то не знаешь, признайся в этом.** Нет ничего хуже, чем сидеть с умным выражением лица, показывая, что якобы ты все понимаешь и тебе очень любопытна тема

6. **Не перетягивай одеяло на себя.** Неприятно, когда один рассказывает о личной проблеме, а второй перебивает, чтобы вставить «пять копеек» о себе любимом – дескать, его проблемы куда более значимы

7. **Не повторяй то, о чем уже говорил ранее.** Одни и те же истории надоедают

8. **Избегай лишних деталей.** Мало кому интересны даты, имена, упоминания о цвете и фасоне одежды

9. **Слушай и старайся не перебивать собеседника**

10. **Будь кратким.** Если ты говоришь без остановки длительное время, то, скорее всего, твой партнер уже потерял нить разговора

Даже если будешь выполнять только один из вышеуказанных пунктов, то увидишь, как меняется отношение людей к тебе. Ты автоматически станешь восприниматься как интересный человек, с которым хочется продолжать общение.

**Автор: Алиса Андрова, психолог**

# **Тёмная сторона школы**

В школе случается многое: первая любовь, первые серьёзные ссоры и предательства, первая крепкая дружба. И первая травля. С ней сталкивается каждый третий школьник. Что с этим делать? И нужно ли?



Травля или буллинг — это не только когда когото бьют. Можно издеваться над человеком, постоянно унижая его и высмеивая. Можно придумывать мемы с одноклассником и выкладывать их в соцсетях. Можно распускать сплетни. Ох, сколько же вариантов, как можно травить… Точнее, нельзя.

## Если травят тебя



Ты не понаслышке знаешь, как это чудовищно. Наверняка ты чувствуешь одиночество и бессилие. Руки опускаются, всё меньше хочется идти в школу, ты часто болеешь и не видишь выхода из ситуации. Очень тебе сочувствуем! Справиться с травлей в одиночку невозможно. Но вот что точно в твоих силах.

**1. Укрепляй самооценку — найди друзей за пределами школы и сходи к школьному психологу.** Не позволяй себе думать, что с тобой что-то не так! С травлей может столкнуться любой: дело точно не в твоём поведении.

**2. Если тебя обзывают, издеваются, игнорируют, попробуй не реагировать и изобразить безразличие.** Не всем это удаётся и не всегда работает. Но чаще всего обидчикам хочется наблюдать за реакцией, их это раззадоривает. Возможно, если ты лишишь их своей реакции, то и интерес к тебе у них пропадёт.

**3. Если тебя только начали обижать (обозвали, насмехаются) — старайся сразу дать отпор.** Смотри в глаза, отвечай уверенным голосом и дай понять, что с тобой так нельзя. Но учти: если травля идёт уже давно, то отпор, скорее всего, вызовет ещё большую агрессию у обидчиков.

**4. Если тебе невыносимо находиться в школе, если травля переходит на физический уровень — обязательно расскажи об этом родителям, учителю или другому важному для тебя взрослому.** Обсуди перевод в другую школу. Ты не ябеда, и рассказывать о травле — совсем не то, чего нужно стыдиться. Бывают ситуации, с которыми опасно оставаться один на один. Тебе нужны принятие и поддержка взрослых.

## Если видишь, что кого-то травят



Помни: всё происходит с твоего молчаливого согласия. Игнорируя эту ситуацию, ты позволяешь унижать человека, растаптывать его веру в себя, а это может угрожать его жизни. Возможно, ты боишься тоже стать жертвой буллинга. Да, это и правда страшно. Но чтобы избежать травли, нужно быть смелее.

**1. Расскажи учителю, донеси мысль, что травля реальна и угрожает безопасности одноклассника.** Тому, кого травят, может быть ужасно стыдно об этом рассказывать. Но не тебе! Учитель проведёт беседы с обидчиками и постарается пресечь травлю.

**2. Выбери ребят, которые не участвуют в травле, и вместе заступайтесь за жертву.** В вашем количестве — ваша сила.

## Если ты участвуешь в травле



Тебе кажется, что в этом нет ничего страшного? Что ж, всё очень-очень серьёзно.

**1. Почему тебе приятно обижать другого?** Он не такой, как ты? Но вообще-то мы все разные, и различия — не повод для насмешек.

**2. Получаешь удовольствие от чужих страданий? Это ненормально.** Бывает, что тебя обижают в семье и там ты не можешь дать отпор, — тогда хочется отыграться в школе на том, кто слабее тебя. Поступая так, ты чувствуешь власть и силу. Но знай: твоих проблем в семье это не решит. Ты не научишься состраданию и в будущем не сможешь построить здоровые, честные и открытые отношения.

Если ты уже понимаешь, что занимаешься чем-то плохим, — ты молодец! Теперь важно остановиться. В этом тебе поможет понимание, почему ты издеваешься над другими. И общение со школьным психологом для укрепления твоей самооценки. Да, всё так: скорее всего, ты относишься к себе не так уж хорошо и пытаешься самоутвердиться за чужой счёт. Только это никогда не работает.