



ДЖЕЙМС ДЖЕЙ КРИСТ

# ДАВАЙ ДРУЖИТЬ!

КАК ЗНАКОМИТЬСЯ, ОБЩАТЬСЯ  
И ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУЖБУ

**Джеймс Джей Крист**  
**Давай дружить! Как**  
**знакомиться, общаться**  
**и поддерживать дружбу**  
Серия «МИФ Подростки»  
Серия «Ты имеешь  
значение. Психология для  
современных подростков»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65913142](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65913142)*

*Давай дружить! Как знакомиться, общаться и поддерживать дружбу / Джеймс Джей Крист: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021  
ISBN 9785001697923*

### **Аннотация**

Эта книга – настоящий гид по дружеским отношениям для детей и подростков. В ней есть ответы на главные вопросы о дружбе: как находить новых друзей, как поддерживать дружбу, как дружить с теми, кто отличается от других, и как понять, что дружба закончилась.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Дружеское приветствие	6
Глава 1	14
Друг – это кто?	16
А что еще хорошего в дружбе?	18
Как находить друзей и поддерживать дружбу?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Джеймс Джей Крист

## Давай дружить!

Перевод выполнен с оригинального издания *The Survival Guide for Making and Being Friends*

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

The Survival Guide for Making and Being Friends

© 2014 James J. Crist.

Original English language edition published by Free Spirit Publishing 6325 Sandburg Road Suite 100, Minneapolis, MN, 55427, United States, Phone: 612-338-2068.

Arranged by licensor's agent DropCap Inc.

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

\* \* \*

*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.*

# 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, объедаясь 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 дружес-

ские 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

## **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. Заметь, 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 книгу: 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 по-

направляюсь? 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 ссоришься 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.

# Глава 1

## Что вообще такого особенного в дружбе?

*На перемене Девон (ему 10 лет) обычно выходит во двор и сидит в одиночестве. Ему кажется, что в школе одни задиры, только и ищущие возможности над ним поиздеваться, поэтому завести друзей не получится. «Мне и так хорошо, не нужны мне никакие друзья», – думает Девон. Он смотрит по сторонам и видит, что другие дети общаются, шутят и смеются. Девон убеждает себя, что его это не интересует, но на самом деле все совсем не так: трудно постоянно быть одному.*

### КАК ТЫ ПОСТУПИШЬ?

*Судя по всему, Девон не очень-то доволен происходящим. А как поступишь ты, оказавшись на его месте? Прочитай эту главу, чтобы узнать несколько интересных идей, а потом вернись к истории Девона и предложи свой вариант концовки.*

Людей принято называть «социальными существами».

Это значит, что мы созданы, чтобы находиться среди себе подобных, знакомиться и строить отношения. Еще в доисторические времена первобытные люди жили в сообществах, и с тех пор мы заботимся друг о друге, поддерживаем и любим друг друга.

С первых дней жизни человек чувствует себя счастливее рядом с другими – по крайней мере иногда. Особенно близкие отношения складываются у нас с родственниками, однако не менее важными оказываются связи с людьми «за пределами» семьи, то есть с друзьями.

# Друг – это кто?

Каждый отвечает на этот вопрос по-своему. Ниже ты найдешь список вещей, которые многие ищут и ценят в дружбе. Добавь в него важные для тебя пункты. В компании друзей мы делаем самые разные вещи:

- играем
- гуляем
- исследуем мир
- придумываем истории
- обсуждаем важные темы
- смеемся
- плачем
- учимся новому

Друг – это тот,

- у кого можно чему-то научиться
- на кого можно рассчитывать в сложной ситуации
- кого хочется поддержать, когда у него проблемы

С друзьями весело, они могут помочь, на них можно рассчитывать – но ценность дружбы не только в этом! Те, у кого есть друзья, с большей вероятностью:

- чувствуют себя счастливыми
- лучше учатся



- достигают больших успехов в работе
- реже болеют
- живут дольше

Представляешь, те, у кого есть друзья, живут дольше!  
Не верится? Но это правда!

# **А что еще хорошего в дружбе?**

Много всего. Благодаря друзьям мы учимся замечать и осознавать собственные чувства. С друзьями мы вполне можем не соглашаться, иногда спорить, а порой даже обижаться на них и просить прощения, если что-то сделали или сказали не так. Дружба учит нас делиться, уступать, работать сообща, находить компромиссы. Осваивая все эти важные навыки, ты взрослеешь и понимаешь свое место в мире. Научившись в детстве или в юности быть хорошим другом, ты сделаешь свою жизнь счастливее.

Знакомясь с новыми людьми и начиная строить дружеские отношения, ты неизбежно сравниваешь себя с другими. Ты смотришь на себя их глазами, узнаёшь, что они о тебе думают, и благодаря этому лучше понимаешь себя. Например, ты, может, и не видишь в себе особенной сообразительности, а вот твои друзья в восторге от того, как ты разбираешься в сложных механизмах и чинишь их. Или, может, ты все время валяешь дурака, когда нужно слушать или заниматься делом. Друзья ценят твое чувство юмора, но все-таки просят помолчать, когда важно сосредоточиться, – так ты учишься менять поведение в соответствии с ситуацией.

## Друзья по всему миру

Как сказать «друг» на разных языках? Произнеси слово, обращаясь к человеку, говорящему на соответствующем языке, и он сразу поймет, что ты хочешь с ним пообщаться.

Перевод	Как это произносится
<i>Испанский:</i> amigo (мальчик) amiga (девочка)	а-ми-го а-ми-га
<i>Французский:</i> ami	а-ми

Перевод	Как это произносится
<i>Немецкий:</i> freund	фройнд
<i>Итальянский:</i> amico (мальчик) amica (девочка)	а-ми-ко а-ми-ка
<i>Арабский:</i> sadiqi (мальчик) sadiqati (девочка)	са-ды-ки са-ды-ка-ти
<i>Английский:</i> friend	френд
<i>Китайский:</i> pengyou	панг-ю
<i>Японский:</i> tomodachi	то-мо-да-чи
<i>Хинди:</i> dost	дост

Умение находить общий язык с людьми оказывается важным в самых разных ситуациях. Например, если ты запросто справляешься с учебой, но отношения с учителями не складываются, то в школу ты наверняка ходишь без особой охоты. А если сорвешься и накричишь на кого-то, задев его чувства, рискуешь заработать много проблем.

Для взрослых дружеские отношения тоже очень важны. Друзья нередко помогают, например могут подвезти, когда нет другой возможности добраться куда-то, или пойти в кино за компанию. С ними можно отпраздновать день рождения, поиграть в баскетбол или просто поговорить. Умение налаживать отношения очень важно и при общении с коллегами по работе.

# Как находить друзей и поддерживать дружбу?

Мы уже знаем, что люди – существа социальные, а значит, чтобы находить друзей и поддерживать дружбу, важно обладать определенными социальными навыками. Полезно знать некоторые приемы, которые помогут построить близкие отношения с другими людьми.

Освоить социальные навыки – все равно что научиться играть на музыкальном инструменте, бросать мяч в корзину или хорошо готовить. Однако не стоит рассчитывать, что этими или любыми другими способностями ты овладеешь моментально: нужна практика. И чем больше ты будешь практиковаться, тем лучше это будет получаться.

Дружба дает нам возможность взглянуть на себя со стороны. Если отношения с другими людьми не складываются, попробуй понять почему. Это может быть непросто. Если хватит смелости честно ответить на этот вопрос, многое, скорее всего, изменится в лучшую сторону. Возможно, тебе мешает застенчивость, а общаться свободно ты пока не умеешь? Или ты иногда ведешь себя так, что другим сложно находиться рядом и не раздражаться из-за твоих выходок? Бывают же люди невежливые, жестокие, которые всегда всеми командуют и не соблюдают договоренности. Ты точно не из их числа?

*«Дружба – это совсем не плохо. Но когда друзей становится слишком много, начинает казаться, будто ты вообще ни с кем не дружишь. Думаю, лучше всего иметь четверых-пятерых близких друзей».*

*Девочка, 12 лет*

Если ты пока совсем не понимаешь, почему у тебя не получается дружить, попробуй обсудить это с кем-то, кому доверяешь: с родителями, с учителем, со школьным психологом или с любым близким тебе человеком. Старайся не принимать в штыки слова и советы собеседника. Возможно, ты услышишь кое-что не особенно приятное, однако без этого первого шага обойтись не получится. Как иначе ты научишься общаться и дружить? Первым делом придется разобраться, чего тебе пока не хватает, и выяснить, над чем нужно поработать.

Полезно также подумать о том, с кем именно ты хочешь дружить и как представляешь себе дружбу. Одним нравится иметь много друзей: благодаря своей общительности и открытости такие люди с удовольствием проводят время в самых разных компаниях. Другим комфортнее поддерживать дружбу с несколькими близкими людьми. У кого-то есть лучший друг, у кого-то нет. Одни терпеть не могут одиночества и стремятся все свободное время проводить в компании. Другим требуется хотя бы иногда бывать в тишине, чтобы отдохнуть от общения и восстанавливать силы, а потому с друзьями они встречаются не так часто. Любой вариант –

это нормально и естественно. Подумай о том, что из этого подходит тебе.

## КАК ТЫ ПОСТУПИШЬ?

*Помнишь Девона, который не решается начать общение с кем-нибудь в школе? Он убеждает себя, что друзья ему совсем не нужны, что ему и так хорошо.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.