

Подростковый возраст – время, когда отношения начинают переходить из игровых в глубоко личные, и умение дружить становится настоящей суперсилой.

Как находить друзей

Самое сложное для многих – это первый шаг. Кажется, что все уже с кем-то общаются, и нет места для новичка. Это не так.

Где искать?

Искать друзей там, где ты занимаешься тем, что любишь – лучшая стратегия. Общее дело уже дает тему для разговора.

- **Кружки, секции, клубы по интересам:** робототехника, футбол, рисование, театральная студия и др. Там ты сразу встречаешься с теми, у кого схожие увлечения.

- **Онлайн-пространства (осторожно!):** сообщества в соцсетях по играм, аниме, музыке – это нормально. **Но:** никогда не переходи в личную переписку с незнакомцами без ведома родителей и не встречайся в реальной жизни без взрослых.

- **Школа (не только свой класс):** можно подойти к человеку на перемене, в столовой, на школьном мероприятии. Иногда друзья ждут не за соседней партой, а в параллельном классе.



Как подойти и начать разговор?

1. **Не «подлизывайся», а интересуйся.** Вместо «Давай дружить?» (это давит), скажи: «Крутая у тебя нашивка на рюкзаке. Ты фанат этой группы?» или «Ого, как у тебя получилось так круто нарисовать?».
2. **Сделай комплимент действию.** «Классно ты вчера забил гол», «Интересно ты ответил на истории». Это лучше, чем говорить про внешность.
3. **Попроси помощи (легкий способ).** «Ты не подскажешь, который час?», «Как пройти в музыкальный зал?», «Что задали по математике?». Это ненавязчиво и часто ведет к короткому диалогу.
4. **Будь рядом.** Просто сядь рядом на обеде, встань рядом в строю. Некоторым на первых порах нужна дружба, в которой можно просто «быть рядом и молчать».

Что делать, если боишься отказа?

Отказ – это не про тебя. Человек мог быть уставшим или просто не в настроении. Это не значит, что с тобой что-то не так. Пробуй снова. Один отказ – это не крах мира.



Как сохранять друзей

Найти друга – это полдела. Удержать его сложнее. Здесь вступают в силу навыки, которым не учат в школе, но они очень важны.

Правила настоящей дружбы для детей и подростков:

1. **Надежность – это «быть здесь».**

- Если пообещал помочь с уроками – помоги. Если друг плачет – не говори «не ной», а просто побудь рядом.

- «Золотое правило»: не обсуждай друга за его спиной.

2. **Умение слушать, а не только говорить о себе.**

- Иногда другу нужно просто выговориться. Просто скажи: «Я слышу тебя».

3. **Личные границы – это про уважение.**

- Друг не обязан отвечать на сообщения каждую секунду. У него есть семья, уроки, хобби.

- Не требуй «дружбы навек». Иногда люди меняются, и это нормально.

- Ты имеешь право сказать «нет», если друг просит сделать то, что тебе неприятно (обидеть кого-то, прогулять, соврать родителям). Настоящий друг поймет, а нет – значит, не друг.

4. **Умение мириться и прощать.**

- Ссоры бывают у всех. Ошибка – молчать и копить обиду.

- Извиняться сложно, но это делает нас взрослее.

Тревожные звоночки (чего не должно быть в дружбе)

Дружба делает жизнь ярче, но бывает «токсичная дружба», от которой только больно. Распознать её можно по этим признакам:

- **Ты постоянно чувствуешь себя виноватым.** Друг говорит: «Если бы ты был настоящим другом, ты бы...», «Ты меня бесишь своим настроением».

- **Тебя обесценивают.** «У тебя глупая идея», «Ты плохо выглядишь», «Кто с тобой ещё дружить будет, кроме меня?» – это манипуляция.

- **Друг ревнует к другим людям.** Запрещает общаться с кем-то ещё, требует отчитываться.

- **Тебя используют.** Друг зовет гулять только когда ему скучно или когда нужны деньги/помощь с уроками, а когда нужно тебе – он занят.

Что делать, если узнал свой случай?

Поговорить с родителями или школьным психологом. Прервать такую дружбу – не предательство, а забота о себе. Одиночество лучше, чем жить в роли «жилетки» и терпеть унижения.

Главные советы

1. **Будь собой.** Притворяться крутым или «удобным» утомительно. Настоящие друзья нужны настоящему тебе.
2. **Не торопи события.** Дружба – это как растение: его нельзя выдернуть из земли, чтобы посмотреть, выросли ли корни, она растёт постепенно.
3. **Инициатива – твой козырь.** Не жди, пока кто-то позовёт гулять. Позови сам. "Привет, пойдём в пятницу в кино?" – это несложно.
4. **Ошибки – это опыт.** Не получилось подружиться с первого раза? Ничего страшного. С каждой попыткой ты учишься лучше понимать людей.

Помни: лучше иметь одного верного друга, чем десять приятелей, которые отвернутся при первой же трудности. И если тебе сейчас одиноко – это временно. Мир огромен, и ты обязательно встретишь настоящего друга!

ГБУ «Областной Центр «Семья»
г. Тверь, пр-т Чайковского, д.26.

Часы работы:

Пн-Пт с 9.00 до 18.00

Тел.: 35-33-22, 45-37-11

E-mail: semiacenter@mail.ru



Государственное
бюджетное учреждение
«Тверской областной
Центр социальной помощи
семье и детям»



Дружба: как находить и сохранять друзей

(информация для детей
и подростков)



Тверь, 2026