



Наука дружбы: как строить дружбу и жить в согласии?

ДРУЖБА—ЭТО РАДОСТЬ И ПОДДЕРЖКА

ЧТО ТАКОЕ КОНФРОНТАЦИЯ?



Конфронтация –
это столкновение
интересов, мнений или
желаний, когда люди не
могут договориться и
начинают спорить,
ссориться или даже
враждовать.

ПОЧЕМУ БЫТЬ В КОНФРОНТАЦИИ МАЛОЭФФЕКТИВНО



Ссоры отнимают энергию и портят настроение



Могут разрушить дружбу и доверие



Не решают проблему, а только усугубляют её

КАК СТРОИТЬ МИРНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ?



Совет

Как это работает?

Уважай
других

Даже если ты не согласен, выслушай мнение другого человека.

Говори о своих
чувствах

Используй «я-сообщения»: «Мне обидно, когда...» вместо «Ты всегда...»

Ищи
компромисс

Попробуй найти решение, которое устроит всех.

Умей
прощать

Ошибаются все. Умение прощать помогает сохранить дружбу.

Не отвечай
агрессией

Если кто-то злится, не отвечай тем же. Спокойствие часто обезоруживает.

Практические упражнения



Задача: научиться не перебивать и подтверждать, что слышишь собеседника.

Инструкция:

1. В паре договоритесь: 2-3 минуты один говорит (о любой теме: фильм, день спорная ситуация), второй только слушает.
2. Слушающий может кивать, говорить «понятно», «ого», но не перебивать и не давать советов.
3. В конце слушающий перефразирует 2–3 главные мысли: «Правильно, ты говоришь, что... и тебя это злит, потому что...».
4. Поменяйтесь ролями.

Критерий успеха: говорящий подтверждает: «Да, ты меня понял» хотя бы по одному пункту.

Карточка 1.
«Тренируем активное слушание»

Практические упражнения



Карточка 2. «Пробуем «я-сообщения»



Задача: научиться говорить о своих чувствах без обвинений.

Инструкция:

1. Вспомните недавнюю ситуацию, где вы сказали «*Ты вечно...*» или «*Ты никогда...*».
2. Перепишите фразу по формуле: «*Я чувствую [эмоция], когда [ситуация], потому что [важность], и мне хотелось бы [просьба]*».
3. Проговорите вслух.
4. Попросите друга/взрослого дать обратную связь: «*Звучит ли это как обвинение или как просьба?*»

Критерий успеха: фраза не содержит слов «ты», «вечно», «никогда»; собеседник понимает, что вы просите, а не ругаете.

Практические упражнения



Карточка 3. «Репетируем примирение»



Задача: научиться выходить из ссоры и брать часть ответственности.

Инструкция:

1. Сформулируйте вымышленный конфликт. Выпишите: что вы сделали/сказали, что могло задеть другого.
2. Напишите 3 фразы для начала разговора:
 - «Мне важно, чтобы мы не были в ссоре».
 - «Я погорячился, когда сказал...».
 - «Что тебя больше всего задело?»
3. Проговорите их вслух.

Если готовы — используйте в реальном разговоре.

Критерий успеха: вы назвали свою часть ответственности и спросили, что чувствовал другой человек.

Практические упражнения



Карточка 4. «Поддержка без советов»



Задача: научиться быть рядом, не «чиня» чужие проблемы.

Инструкция:

1. Представьте, что друг плачет и говорит: *«Всё плохо»*.
2. Напишите 3 фразы, которые НЕ будут советами (*«просто забудь»*, *«подумай о хорошем»*).
3. Выберите 1 фразу-якорь: *«Ты не один, я здесь»*.
4. Разыграйте сцену: один играет друга, второй — поддерживающего. Задача второго — не давать советов, а валидировать чувства: *«Это правда тяжело»*.

Критерий успеха: в вашей реплике нет слов «надо», «просто», «лучше».

Практические упражнения



Карточка 5.
«Ищем общее при разных интересах»



Задача: научиться уважать чужие увлечения и находить точки соприкосновения.

Инструкция:

1. Выберите друга с «совсем другими» интересами (*аниме vs футбол, игры vs книги*).
2. Попросите его рассказать про любимое занятие 2 минуты.
3. Задайте 2 открытых вопроса: *«Что тебе в этом нравится больше всего?»*, *«Как ты начал этим заниматься?»*
4. Найдите 1 общую ценность: *«Мы оба любим, когда команда побеждает»* или *«Нам важно, чтобы герой не сдавался»*.

Критерий успеха: вы задали 2 вопроса и нашли 1 общую ценность, не обесценив интересы друга.

Практические упражнения



Карточка 6. «Уважаем личное пространство»



Задача: научиться просить время на себя и не обижаться, когда друг просит его.

Инструкция:

1. Напишите 3 фразы для просьбы о тишине:
 - «Сегодня мне нужно побыть одному».
 - «Я хочу сегодня просто помолчать».
 - «Давай завтра поболтаем, сегодня я не в ресурсе».
2. Потренируйтесь говорить их спокойно, без извинений.
3. Разыграйте сцену, где друг просит время на себя: ваша задача — принять это без обиды.

Критерий успеха: вы спокойно сказали о своей потребности и спокойно приняли потребность друга.

Практические упражнения



Карточка 7. «Дружба в трудные моменты»



Задача: научиться быть рядом, когда нет «правильных слов».

Инструкция:

1. Вспомните ситуацию, когда вы не знали, что сказать другу. Выпишите 3 фразы, которые вы тогда сказали.
2. Замените их на нейтральные и поддерживающие: *«Я не знаю, что сказать, но я с тобой»*, *«Хочешь, просто посидим?»*, *«Хочешь, я помогу с чем-нибудь?»*
3. Проговорите новые фразы вслух.
4. Если есть возможность — скажите одну из них реальному человеку (не обязательно про большую беду, можно про «день не задался»).

Критерий успеха: вы можете предложить конкретную помощь или просто присутствие, не пытаясь «исправить» ситуацию.

МИР БЕЗ КОНФРОНТАЦИИ ЭТО

-  меньше стресса и обид;
-  больше друзей и поддержки;
-  возможность развиваться и радоваться жизни.

**Выбирай мир - и ты сделаешь
свою жизнь и жизнь окружающих
лучше!**