

ОСОБИСТІТЬ НА 100%

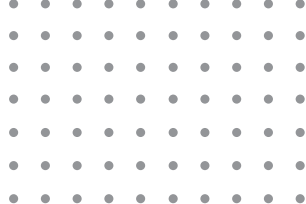
Гід із дорослішання
для підлітків
і їхніх батьків



Харків
Моноліт Bizz
2022

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

УДК 159.922
О 72



ЗМІСТ

О 72 **Особистість** на 100%. Гід із дорослішання для підлітків і їхніх батьків/ упор. ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”». – Харків: Моноліт Бізз, 2022. – 280 с. – (Чого не вчать у школі).

ISBN 978-617-8119-82-9

Ця книжка знадобиться вашій майже дорослій дитині. Особливо, якщо вона заплуталась у проблемах, загубилась у лабіринті емоцій та почуттів, втратила певність себе. Розгорнувши книжку, підліток заново відкриє себе. Він зможе налаштуватися на позитивні зміни у житті та розвинути емпатію, розібратися, що таке тривога і як із нею упоратися. Дізнається, що робити, коли настрій жахливий, а світ здається небезпечним і чужим. Як викинути з голови невідрадні та нав'язливі думки, налагодити стосунки, зрозуміти себе та інших людей, стати впевненішим. А також про те, як зробити правильний вибір там, де це дійсно важливо, і не піддатися тиску, як спілкуватися, дружити, любити... Вперше друкується українською мовою.

УДК 159.922

Аудіоверсія:

Невдовзі з'явиться аудіоверсія цього збірника українською.

Наразі пропонуємо завантажити аудіокнижку російською.

Якщо ж хочете дочекатися української, напишіть нам листа на адресу

pub@bizz.monolith.in.ua з темою «Де моя аудіокнижка?»

(Особистість на 100%)». Коли вона буде готова,

ми одразу надішлемо її вам.

Код для завантаження: KJwUfh16 за адресою: bit.ly/3iOAiRr

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2022

Усі права захищені, зокрема право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



PAN

ISBN 978-617-8119-82-9

6 ГОЛОВНИХ РІШЕНЬ У ТВОЄМУ ЖИТТІ

**ГІД ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,
ЯКІ ЖИВУТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ** **11**

Шон Кові

6 головних рішень – вибір за тобою

Рішення № 1: Школа

Рішення № 2: Друзі

Рішення № 3: Батьки

Рішення № 4: Романтичні стосунки і секс

Рішення № 5: Залежності

Рішення № 6: Самооцінка

10 найліпших думок

ЗАПАЛИ СВОЮ ІСКРУ!

**ДІЗНАЙСЯ, ХТО ТИ Є НАСПРАВДІ
І ЩО МОЖЕШ ЗРОБИТИ ДЛЯ СВІТУ** **47**

Патрісія Вустер

Що означає іскра?

Твій імідж

Дружба і стосунки

Школа й освіта

Як мріяти і знайти своє захоплення

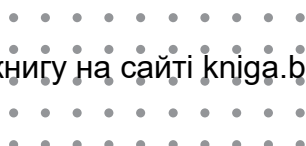
Спринти і марафони

Невдачі

Тренуй волю і формуй звички

Починай зараз!

10 найліпших думок



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

ТВОЄ ЖИТТЯ — ТВІЙ ШЛЯХ

НАВИЧКИ ТЕРАПІЇ ПРИЙНЯТТЯ І ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ,
ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ПІДЛІТКАМ КЕРУВАТИ ЕМОЦІЯМИ

І ПІДВИЩИТИ СТІЙКІСТЬ 73

• • • • • **Джозеф Чіаррочі, Луїза Гейз**

• • • • • Зміни – це круто!
• • • • • Проблеми і помічники
• • • • • Знайомся: тривога
• • • • • Настрій – жах
Зустріч із погрозою
Ти й інші люди
Булінг: як протистояти
Твоє життя онлайн
Як звучить упевненість
Вперед – на гору!
10 найліпших думок

ГІД ПІДЛІТКА ІЗ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ З РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ,
САМООЦІНКИ І ВПЕВНЕНOSTІ В СОБІ 99

Кейт Фітцсаймонс

Люди – істоти соціальні
Розуміти й цінувати самого себе
Розуміти й цінувати інших
На боці добра, або Останнє правило
10 найліпших думок

ПОСТАВСЯ ДО СЕБЕ ЗІ СПІВЧУТТЯМ

ЯК ЗВІЛЬНИТИСЯ ВІД ЗАЙВОЇ САМОКРИТИКИ
І ПРИЙНЯТИ СЕБЕ ТАКИМ, ЯК Є 123

Карен Блут

Що таке самоспівчуття і чому це важливо
З чого складається самоспівчуття

Основа твого «я»
10 найліпших думок

ДЗЕН ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

40 СПОСОБІВ НЕ ВТРАЧАТИ
СПОКОЮ У ВАЖКІ ЧАСИ 147

Таня Річардсон

Навіщо потрібна усвідомленість?
Шлях до усвідомленості
Шлях до себе
Шлях до розкриття магії життя
Шлях героя
Шлях до здорового і щасливого життя
10 найліпших думок

ГІД ЗІ ЗДОРОВОЇ САМООЦІНКИ ДЛЯ ПІДЛІТКА

ЯК ПРИБОРКАТИ ВНУТРІШНЬОГО КРИТИКА
І УСВІДОМИТИ СВОЮ ЦІННІСТЬ 183

Меґан Мак-Катчен

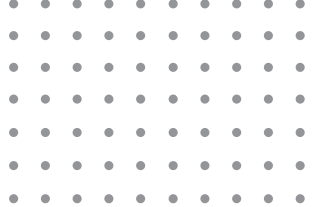
Що це взагалі таке – здорова самооцінка?
Основи здорової самооцінки
Інструменти здорової самооцінки
Зони ризику
10 найліпших думок

КОД УПЕВНЕНOSTІ ДЛЯ ДІВЧАТОК

ДОСВІД РЕАЛЬНИХ ДІВЧАТ, ЯКІ ДАЛИ
ВОЛЮ ВПЕВНЕНOSTІ ТА ЗРОБИЛИ ЩОСЬ ДИВОВИЖНЕ 203

Кетті Кей, Клер Шипман, Джилл Райлі

Вік упевненості
Упевненість і ризик
Упевненість і провали
Упевненість і думки



Упевненість і дружба
Упевненість і соціальні мережі
Упевненість і недосконалість
Дівчатам тут не місце?!
Упевненість бути собою
Дій, подруго!
Кодекс упевненості
10 найліпших думок

СВЯТКУЙ СВОЇ ПОЧУТТЯ!

КНИЖКА ПРО ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

ДЛЯ ДІВЧАТ ПЕРЕХІДНОГО ВІКУ 227

Лорен Ріверс

Тримай штурвал, дівчино-капітане!
Емоції, почуття й настрої
Думки
Стосунки
10 найліпших думок

ДОЗВІЛ НА ПОЧУТТЯ

ВІДКРИЙТЕ СИЛУ ЕМОЦІЙ,

ЩОБ ПІДКОРИТИ НОВІ ВЕРШИНИ 253

Марк Брекетт

Люди проти емоцій?
Що таке емоції
Хто такий дослідник емоцій
Як використовувати навички EQ в житті
10 найліпших думок



01

ШОН КОВІ

6 ГОЛОВНИХ РІШЕНЬ У ТВОЄМУ ЖИТТІ

ГІД ДЛЯ ПІДЛІТКІВ,
ЯКІ ЖИВУТЬ У ЦИФРОВУ
ЕПОХУ

The 6 Most Important Decisions
You'll Ever Make: A Guide for Teens: Updated
for the Digital Age

by Sean Covey

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

01

6 ГОЛОВНИХ РІШЕНЬ — ВИБІР ЗА ТОБОЮ

Хто найліпше знає, що таке перехідний вік і які виклики він у собі таїть? Звісно, самі підлітки. Саме так вирішив Шон Кові, автор книжки «6 головних рішень у твоєму житті», й опитав сотні підлітків у всьому світі, щоби зрозуміти, з чим насправді доводиться мати справу молодим людям. Він ставив усім те саме запитання: «Що дається тобі найважче?»

Ретельно вивчивши відповіді, Шон помітив, що серед тисяч найрізноманітніших проблем шість викликів трапляються найчастіше. Придивившись, він виявив, що в основі кожного виклику лежить складний вибір. Від того, який шлях обирала людина в кожній із шести сфер, залежало буквально ціле її життя. І всі ці рішення припадають на підліткові роки!

Добра новина: де ти опинишся за 10 років, залежить тільки від тебе. Ти маєш свободу волі й вибору щодо того, що робити зі своїм життям. Загалом кажучи, ні батьки, ні школа, ні твоє оточення не можуть нав'язати тобі, як жити: вчитися чи «забити», курити чи поберегти легені, контролювати своє сексуальне життя чи пустити все на самоплив.

Погана новина: будь-який вибір має наслідки, і їх ти вже не обираєш. Вони йдуть у комплекті з рішенням. Взавшись за один кінець палиці, ти автоматично береш і другий, жодного винятку. Скажімо, якщо ти погано навчався у школі й вирішив не вступати до університету, тобі буде нелегко влаштуватися на добру роботу – це природний наслідок зробленого вибору.

І знову добра новина: навіть якщо напартачив із вибором, ти завжди можеш змінити його. Так, тобі буде важче, ніж іншим, і доведеться подолати перешкоди, які ти сам собі поставив, але в житті немає нічого неможливого. Ти завжди можеш повернути кермо у протилежний бік і виправити курс.

У цій книжці ти не знайдеш повчань про те, що правильно, а що – ні. Яким буде твій вибір – вирішувати тобі. Але нехай це буде зроблено виважено! Зрештою ти не просто закладаєш майбутній рівень доходу і професійного успіху, а визначаєш, чим у тебе будуть наповнені багато днів попереду – гірким розчаруванням чи променистим щастям.

Про автора:

Син відомого письменника Стівена Кові Шон каже, що батько «вправлявся» на ньому та інших дітях, коли писав свою знамениту книжку «7 звичок надзвичайно ефективних людей». Якщо це правда, вправи були корисні. Шон Кові зробив успішну кар'єру в спорті, здобув блискучу освіту в *Harvard Business School*, став віцепрезидентом компанії *FranklinCovey*, що зажила слави чудового консультанта з розвитку особистості й організацій, і написав кілька книжок, зокрема «7 звичок високоефективних підлітків», яку перекладено 20 мовами і продано в кількості понад 4 мільйони примірників. Шон часто виступає перед підлітками й ділиться своїм досвідом лідера і звичайної людини.

Навіщо читати:

- Зрозуміти, як поводитися в неоднозначних ситуаціях і йти своїм шляхом.
- Знайти своє покликання й вирішити, куди рухатися після школи.
- Сказати тверде «ні» тоді, коли воно може зберегти життя.

РІШЕННЯ №1: ШКОЛА

ЯК ТИ ВЧИНИШ ЗІ СВОЄЮ ОСВІТОЮ?

Почнімо з простого. Все, що вчителі кажуть про школу, – правда. Те, як ти навчаєшся у школі, справді визначає життя на п'ятдесят років наперед. Чому? Від якості навчання у школі залежить те, до якого університету чи інституту ти вступиш і чи вступиш туди взагалі. Від наявності диплома про вищу освіту залежать кількість і якість відчинених перед тобою дверей, коли ти візьмешся шукати роботу або стартовий капітал на перший бізнес. Від усього цього залежать добробут, якість життя, свобода пересування, щоденний графік, навіть кількість дітей, яких ви з партнером зможете забезпечити!

КИДАТИ НЕ МОЖНА ВЧИТИСЯ Й ДАЛІ

На перший погляд може здатися, що кинути навчання – приваблива перспектива. Нарешті можна влаштуватися на повноцінну роботу, переїхати від батьків, зажити своїм життям. Та й хіба людині багато треба? Сусіда по квартирі і здорового апетиту до фастфуду цілком досить. Але придивися: за кілька років ти втомишся від шкідливої їжі й галасливого сусіда, друзі стануть влаштовуватися на добру роботу і створювати сім'ї, а тобі залишиться тільки заздрити їхнім успіхам: дорогим автівкам, захопливим подорожам, ошатним будинкам, професійному визнанню, задоволеності собою й життям.

Безперечно, головна мета освіти – не знайти престижну роботу як таку, а навчитися критично мислити, розширити світогляд, усвідомити свої слабкі й сильні риси, зуміти нестандартно розв'язувати складні проблеми. Саме ці навички допомагають нам професійно розвиватися, підживлюючи внутрішнє почуття самореалізації і вдовolenня.

Заробіток і професійний престиж не мають нічого спільного з цінністю людини та її гідністю. Однак добра освіта дає тобі вибір.

Якщо робота з невеликим заробітком – твоє усвідомлене бажання, чудово, хай так і буде. Але чимало людей застрягають на низькооплачуваних посадах не тому, що вони свідомо обрали такий стиль життя, а тому, що просто не можуть просунутися далі. Від освіти залежать кількість і якість майбутніх опцій – от і все. Але це й немало.

ЯК УПОРАТИСЯ З ТРУДНОЦЬМИ І ПОЛІПШИТИ УСПІШНІСТЬ

Тепер, коли ми усвідомили, чому освіта така важлива, визнаймо: школа – не райський сад. Вчитися нелегко, і нам доводиться стикатися з найрізноманітнішими проблемами, головні з яких – стрес і втома, брак часу, відсутність мотивації, проблеми з успішністю. Спробуймо поміркувати, як із ними впоратися.

1. Стрес і втома. Важливо одразу зауважити, що із закінченням школи стрес нікуди не щезне, його джерело обов'язково знайдеться в чомусь іншому: побутових справах, роботі, дітях, літніх родичах тощо. Тож силкуватися цілковито позбутися стресу у своєму житті марно, а от піклуватися про себе й поповнювати внутрішній ресурс треба регулярно. Саме запас внутрішніх сил дарує тобі спокій і здатність долати труднощі, або, як кажуть HR-фахівці, стресостійкість. Піклування про себе охоплює чотири складові:

- **тіло** (добре харчуйся, нормально спи, обери фізичну активність, яка тобі підходить);
- **сердце** (підтримуй дружбу, виділяй час на важливі для тебе стосунки, бери участь у житті близьких людей);
- **розум** (постійно вчися нового, читай, віддавайся хобі, шукай нові цікаві заняття);
- **душа** (допомагай іншим, розмірковуй про себе та життя, веди щоденник, читай мотиваційну літературу).

2. Брак часу. Шкільні й додаткові заняття, спортивні секції, а ще й жити хочеться! Як усе встигнути? От якби доба мала 25 годин, це ж сім зайвих годин на тиждень! Погляньмо, чи вдасться нам викроїти сім або й більше годин, не вдаючись до магії. Для цього треба нейтралізувати чотирьох крадіїв часу:

- **Гаджети.** Встанови на телефон програму з відстеження екранного часу і проживи один тиждень у звичному режимі, а потім проаналізуй результати. На що ти витрачаєш найбільше часу? Чи справді це варте твоєї уваги, чи ти можеш скоротити перебування в якійсь соцмережі на кілька годин на день без істотної шкоди?
- **Персональний грабіжник.** Можливо, твоя слабкість – не смартфон чи Xbox, а походи до крамниць чи довгі розмови з подругою телефоном? Уяви себе детективом і вирушай на пошуки свого грабіжника, а знайшовши його, сміливо скорочуй час удвічі. Нічого йому бенкетувати за твій кошт.
- **Невміння відмовляти.** Надмірна догідливість призводить до перевантаження. Брати участь у різноманітних клубах і позакласних проектах чудово, але все добре в міру. Такі заняття зазвичай забирають безліч цінного часу. Й особливо це стосується підробітку. Багато хто прагне почати працювати, ще навчаючись у школі чи в університеті. Гадають, що це готує людей до відповідальності. Однак є й інша думка: найліпший спосіб навчитися брати на себе відповідальність – записатися на найскладніші курси там, де ти зараз навчаєшся, й виконувати всі пов'язані з ними завдання якісно і вчасно.
- **Прокрастинація.** Відомий спосіб підготуватися до іспиту за методом «відкладав увесь семестр – вивчив за одну ніч» добрий тим, що це ліпше, ніж нічого, і на «трійку», найімовірніше, витягне. А поганий він тим, що нічого із втиснутого в голову за ніч не залишиться там у довгочасній перспективі, хоча саме в цьому полягає мета освіти. На щастя, секрет продуктивності такий самий простий і геніальний, як слоган Nike: «Просто зроби це». Заведи щоденник і записуй туди всі свої справи. Так ти матимеш наочну картину того, що відбувається, і чітко побачиш, що не встигнеш наступної п'ятниці підготуватися до іспиту з математики, бо в понеділок у тебе залік із географії.

3. Відсутність мотивації. Якщо ти сприймаєш школу як «повинність» і вона викликає в тебе відторгнення, подумай про те, що з того, що відбувається, ти можеш контролювати. Наприклад, розмір класу,

обов'язкові предмети і вчителі не належать до зони твого контролю; зате предмети на вибір, позакласні заняття, друзі, старанність і ставлення до навчання безпосередньо стосуються зони нашого впливу. Необов'язково любити школу, але й у позицію жертви ставати не варто. «Мені тут не подобається, не буду навіть пробувати» – програтна стратегія. У реальному житті тобі потрібні широкий світогляд, уміння розмірковувати і грамотно висловлювати свої думки. Саме цього ми вчимося у школі, а різноманітні науки – лише зручні тренажери.

4. Проблеми з успішністю. Навіть якщо ти дуже стараєшся, але все одно вчишся погано, не впадай у відчай! Як багато відомих людей свого часу зіткнулися з такою ж проблемою! Альберт Ейнштейн не вельми добре навчався у школі, що не завадило йому згодом відкрити теорію відносності. Ісаак Ньютон, батько сучасної фізики, діставав низькі оцінки з математики. Вчитель музики сказав про Бетховена: «Як композитор він безнадійний». Це свідчить про дві речі: по-перше, вчителі теж помиляються, а по-друге, кожен із нас сильний у чомусь своєму. У когось ліпше розвинене просторове й абстрактне мислення (читай: схильність до фізики і математики), а хтось виграє на полі емоційного інтелекту й емпатії. Навчися цінувати і розвивати свій унікальний дар.

Принаймні вплинути на успішність усе-таки можна. Звичайно, навчання в школі не зводиться до заучування і добрих оцінок, проте вони ніколи не завадять. Ось шість секретів, які допоможуть тобі підвищити середній бал:

- 1 Повір у те, що це в принципі можливо.** Якщо маєш бажання, можна опанувати будь-що, аби не забракло терпцю.
- 2 Ходи на всі заняття,** щоб не пропустити раптової контрольної, можливості виконати додаткове завдання чи підготувати доповідь – усе це неабияк впливає на підсумкову оцінку.
- 3 Будь увічливий з учителями.** Вчителі теж люди і цінують добре ставлення. Вітайся, поведься доброзичливо, сідай у класі ближче до вчительського столу й пам'ятай, що в 99% випадків учитель не має на меті тебе завалити. Якщо не встиг виконати роботу вчасно, підійди і чемно попроси дозволу здати трохи згодом. Цілком імовірно, що тобі не відмовлять.

- 4 **Бережи енергію.** Багато хто з учнів так старанно працює упродовж чверті, що до підсумкових контрольних підходить геть виснажений. Постарайся тверезо зважити ситуацію. Якщо одна контрольна варта всіх додаткових завдань, основні сили треба кинути на те, щоб підготуватися саме до неї.
- 5 **Акумуляуй усі доступні ресурси.** Звертайся по допомогу до всіх, хто може тобі її надати: вчителів, батьків, друзів, бабусь і дідусів, шкільних наставників, кураторів, психологів тощо. Попросити допомоги не означає визнати свою неспроможність. Це означає, що ти вмієш грамотно розпоряджатися своїми ресурсами – важлива навичка для подальшого життя.
- 6 **Організуй навчальний процес.** Забезпеч розпорядок дня й харчування; знайди тихе місце, де тобі ніхто не заважатиме (якщо вдома немає такої кімнати, йди до місцевої бібліотеки); виділи час, який ти щодня присвячуватимеш навчанню (сюди входить домашня робота та будь-які додаткові активності); починай із пріоритетних завдань, які належить здати завтра, і поступово просувайся до менш важливих; поділи процес вивчення нового на три частини: 10 хвилин скануй матеріал і відзначаєш ключові місця, на які треба звернути увагу, 30 хвилин відведи на читання, а ще 20 хвилин – на повторення пройденого й самоперевірку.

ЯК ЗНАЙТИ СВОЄ ПОКЛИКАННЯ

З наближенням закінчення школи час починати замислюватися про те, ким ти хочеш стати, коли виростеш. Не вирішити раз і назавжди, а почати замислюватися. На щастя, тепер ти не мушиш усе життя працювати тільки за своїм фахом на тому самому підприємстві, як було колись. І все-таки ліпше прагнути до того, щоб усі твої подальші роботи не були хаотичним набором безперспективних посад, а вкладалися в єдиний кар'єрний чи професійний шлях.

Як до цього дійти? Важливо знайти свій голос. Подивися на схему нижче. Ти бачиш чотири круги: талант, пристрась, затребуваність і місія. Талант – це те, що тобі справді вдається, робота, яка горить у руках. Пристрасть – те, що тобі подобається робити. Затребуваність – те, чого потребує світ і за що люди будуть готові платити тобі гроші. Місія – те, що ти вважаєш важливим. На перетині цих чотирьох кругів і є твій голос.



Скажімо, ти любиш музику (пристрасть) і добре граєш на музичному інструменті (талант). Шансів стати рок-зіркою один на мільйон, а тобі треба закрити ще два круги на нашій схемі. Як затребуваність ти можеш обрати професію вчителя музики (вчителі завжди потрібні, і люди готові оплачувати їхню працю), якщо тобі близька місія поширення музичної культури й розвитку таланту інших.

Ось ще кілька порад, як знайти свій голос:

- **Розширюй світогляд.** Ти не дізнаєшся, чи тобі щось подобається, доки не спробуєш. Запишися на майстер-клас із дизайну

одягу, фотографії, астрономії, письменницької майстерності, кулінарного мистецтва. Влаштувуйчись на літній підробіток, обирай різні місця і професії. Що більше різноманітного досвіду ти набудеш, то ліпше підготуєшся до вибору першої серйозної роботи і то простіше її знайдеш.

- **Зважай на слухний момент.** Не опирайся, якщо обставини складаються не так, як ти сподівався. Іноді це лише на користь. Якщо ти відчуваєш, що зайшов у глухий кут, озирнися навсідч. Можливо, так життя намагається вказати тобі інший напрямок. Будь напоготові й старайся бачити щасливі збіги, раптові перерви, різку зміну обставин і людей, які часто виявляють у тобі те, чого ти сам не помічаєш.
- **Думай на кілька кроків наперед.** Обираючи професію, звертай увагу не лише на атрибутику, а й на те, який стиль життя вона передбачає. Скажімо, якщо ти запальний і тобі несила по п'ять разів повторювати те саме, професія вчителя музики не для тебе. Якщо ти хочеш стати лікарем, вивчи всі можливі спеціалізації й пов'язані з ними особливості. Спробуй поставити кілька запитань знайомому лікарю. Як він живе і працює? Що йому подобається і не подобається у своїй професії? Який у нього робочий графік? Люди і їхній досвід – цінне джерело інформації.

РІШЕННЯ №2: ДРУЗИ

ЯКИХ ДРУЗІВ ТИ СОБІ ОБЕРЕШ І ЯКИМ ДРУГОМ СТАНЕШ САМ?

Як і все, що стосується школи, дружба потребує не одного, а безлічі рішень протягом усього життя. Всупереч поширеній думці, дружба не зароджується сама собою. Вона потребує часу, а також взаємного бажання йти на контакт і прощати маленькі слабкості.

ЯК ОБРАТИ ЩИРИХ ДРУЗІВ

Як і будь-які людські стосунки, дружба зазнає безлічі найрізноманітніших метаморфоз. Ви зріднюєтесь і відчужуєтесь, сваритесь, миритесь, набуваєте спільних інтересів і розвиваєте власні. Дружба – це шлях без певного пункту призначення. Від того, яких людей ти обереш для спільної подорожі, залежить, чи комфортно й радісно тобі буде йти.

Звичайно, всі ми помиляємось і часто вважаємо за друзів не тих людей. Добра новина полягає в тому, що рано чи пізно вони обов'язково покажуть своє справжнє обличчя. Правда, і ми буваємо занадто категоричними до друзів, що руйнує навіть добру, міцну дружбу, яка могла б тривати все життя. Ось шість порад, як зберегти дружбу на довгі роки, не витрачаючи сили на людей, які того не варті:

1. Обирай друзів, які любитимуть тебе за те, який ти, а не за те, що ти маєш. Якщо людина дружила з тобою, тільки поки ти був капітаном шкільної збірної з футболу, не намагайся її повернути. Така людина не внесе у твоє життя нічого, крім бажання ганятися за примарами й хибними ідеалами.

2. Заводь якомога більше друзів, але не став їх у центр свого життя. Друзі – живі люди, вони не досконалі, вони помиляються, змінюються, приходять і йдуть собі геть. Ліпше залишити у пріоритеті те, що важливе саме тобі. Те, що керує нами, стає нашою парадигмою – окулярами, крізь які ми дивимося на світ. Якщо ти зробиш цими окулярами ставлення до себе друзів, то будеш цілковито від них залежати і радше піддасися тиску однолітків, ніж учиниш по-своєму. Що ж помістити в центр, якщо не друзів? Прозвучить банально, але принципи. Так-так, давні добрі непорушні закони, які ніколи не зрадять і не зміняться: чесність, доброту, повагу, відповідальність. Дивлячись на світ крізь призму принципів, ти швидко збагнеш, що й до чого, і відокремиш справжніх друзів від ситуативних.

3. Не женися за популярністю. Будь собою, і «твої» люди підтягнуться. Є хлопці й дівчата, які свідомо прагнуть популярності: вони певним чином одягаються і поводяться, стежать за лайками

в інстаграмі і вважають, що ліпші за інших. А є ті, до кого популярність приходить сама собою. Вони з усіма ввічливі й доброзичливі, але водночас не бояться висловити свою думку, вони старанно навчаються і займаються якимось спортом. Не фокусуйся на популярності. Ліпше доклади максимум зусиль для того, щоб реалізувати свій особистий унікальний потенціал.

4. Прощай друзям маленькі огріхи і слабкості. Звичайно, не варто підтримувати стосунки з тим, хто регулярно чинить не добре й негативно ставиться до тебе. І все-таки вчися бути поблажливим до побутових слабкостей друзів. Якщо хтось одного разу сказав щось за твоєю спиною, то не обов'язково, що він зробив це спересердя. Може, він просто трохи позаздрив, а це почуття знайоме всім. З'ясуй ситуацію, але не розривай дружби, піддавшись емоціям.

5. Прагни до примноження енергії, а не до змагання. Те, що природно, не завжди добре й корисно. Природно порівнювати себе з іншими, природно заздрити чужому успіхові, природно хотіти вирватися вперед. І все-таки дружба – не боротьба за першість. Друзі для того й потрібні, щоб ділити все: і прикрощі, й успіхи.

6. Пам'ятай, люди змінюються. Якщо з часом ваші з другом інтереси розійдуться – це нормально. Є велика різниця між тим, щоб без причини відвернутися від друга тільки тому, що між вами намітилися якісь відмінності, і тим, щоб поступово віддалитися, не втративши теплих стосунків.

ЯК БУТИ ЩИРИМ ДРУГОМ

Дружба – це взаємний рух назустріч одне одному, а не гра в одні ворота. Щоб мати щирих друзів, треба й самому навчитися бути щирим другом. Ось кілька секретів, які допоможуть тобі на цьому шляху:

- **Не навіщуй ярликів.** Уяви, що тебе оцінювали б лише за статурою, рівнем забезпеченості, інтелекту, популярності... Часто

ми просто навіщуємо на людину ярлик, не пізнавши її ближче. Перш ніж ухвалювати вердикт, постарайся копнути глибше, щоб по-справжньому пізнати людину.

- **Будь проактивним.** Бути проактивним означає докласти зусиль першим. Часто ми чекаємо, що друзі самі посяпляться на нас із рогу достатку, але насправді цього не стається. Навчися робити перший крок у всьому: знайомся з цікавими людьми, першим зателефонуй давньому другові й запитай, як його справи, запропонуй компанії корисно провести час.
- **Вкладайся у дружбу.** Уяви, що дружба з конкретною людиною – це рахунок у банку. Якщо рахунок довго порожній, банк незабаром його анулює. Те саме і з людьми: якщо ви тривалий час не кладете на дружній рахунок довіри, близькості, спільних вражень, вияву турботи й доброти, відданості, уміння слухати і здатності дотримувати обіцянки, дружба вичерпується.
- **Працюй над своєю привабливістю.** Йдеться не про зовнішню привабливість (хоча базових правил гігієни ніхто не скасовував), а про те, наскільки ти сам привабливий як друг. Може, тобі казали, що ти дуже галасливий, зарозумілий чи балакучий? Обміркуй сказане й попрацюй над собою. Чи часто ти цікавишся життям своїх друзів? Перебуваючи поруч із тобою, люди здебільшого радіють чи сумують? Чи не сприймаєш ти себе і життя занадто серйозно? Фокусуйся на тому, що залежить від тебе. Ти не можеш вплинути на свій зріст чи цілком виправити темперамент, але окремі риси характеру змінити можеш.