

ОГЛАВЛЕНИЕ

Дружеское приветствие 8

Глава 1. ЧТО ВООБЩЕ ТАКОГО ОСОБЕННОГО В ДРУЖБЕ?

Друг — это кто? 15

А что еще хорошего в дружбе? 16

Как находить друзей и поддерживать дружбу? 17

Глава 2. КАК ЗНАКОМИТЬСЯ И ЗАВЯЗЫВАТЬ ДРУЖБУ: 10 ШАГОВ

1. Важно знать, где искать 23

2. Общие интересы 24

3. Приветствие 26

4. Как начать разговор 28

5. Спрашивай у собеседника о нем самом 29

6. Рассказывай о себе 32

7. Обращай внимание на реакцию 33

8. Поддерживай разговор 35

9. Присоединяйся к общей беседе 37

10. Прощайся 38

Глава 3. СЕМЬ СОВЕТОВ О ТОМ, КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ДРУЖБУ (И ЧЕТЫРЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ОШИБКИ)

| | |
|--|----|
| Совет 1. Делись | 43 |
| Совет 2. Помогай | 43 |
| Совет 3. Уступай | 44 |
| Совет 4. Делай комплименты..... | 44 |
| Совет 5. Советуйся и проси о помощи | 45 |
| Совет 6. Ищи и находи новые увлечения..... | 46 |
| Совет 7. Защищайте друг друга..... | 47 |
| Четыре распространенные ошибки..... | 48 |
| Повторение — мать учения | 52 |

Глава 4. КАК УКРЕПЛЯТЬ ДРУЖБУ И РАЗВИВАТЬ УМЕНИЕ ОБЩАТЬСЯ

| | |
|--|----|
| Уровни дружбы | 56 |
| Сближаться постепенно, без спешки | 58 |
| Друзья противоположного пола или другого возраста | 59 |
| Социальный этикет | 60 |
| Проявление эмпатии | 61 |
| Поддерживать связь | 63 |
| Играть по правилам | 64 |
| Новые знакомства | 65 |
| Веди себя вежливо..... | 66 |

Глава 5. В ГОСТЯХ ДРУГ У ДРУГА

| | |
|------------------------------------|----|
| Как приглашать друзей в гости..... | 73 |
| Когда тебя пригласили в гости..... | 78 |
| Что дальше..... | 81 |

Глава 6. ДРУЖБА БЕЗ ГРАНИЦ: УЧИМСЯ ОБЩАТЬСЯ С ТЕМИ, КТО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГИХ

| | |
|---|----|
| Что такое ППР? | 85 |
| Как дружить с тем, кто страдает ППР | 88 |
| Если ППР диагностировали у тебя..... | 90 |

Глава 7. КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ОБИДАМИ, ССОРАМИ И ДРУГИМИ ТРУДНОСТЯМИ ОБЩЕНИЯ

| | |
|-------------------------------|-----|
| А что вообще случилось?..... | 95 |
| Сложный разговор..... | 97 |
| Если друг на тебя обижен..... | 99 |
| Умение прощать | 100 |
| Решение проблемы..... | 101 |

Глава 8. ЕСЛИ ДРУЖБА ЗАКОНЧИЛАСЬ

| | |
|---|-----|
| Почему дружба заканчивается | 107 |
| Как узнать, что дружбу пора заканчивать | 108 |
| Пора все обсудить..... | 110 |
| А если дело в тебе? | 111 |
| Конец дружбы | 112 |
| Если с тобой больше не хотят дружить | 114 |

Глава 9. КАК СТАТЬ ОТЛИЧНЫМ ДРУГОМ: СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Принимать других в компанию | 119 |
| Организация | 120 |
| Сборная..... | 121 |
| Волонтерская работа | 121 |
| Заступаться за тех, кого обижают..... | 122 |
| | |
| Благодарности..... | 125 |
| Об авторе..... | 126 |
| Для новых идей..... | 127 |