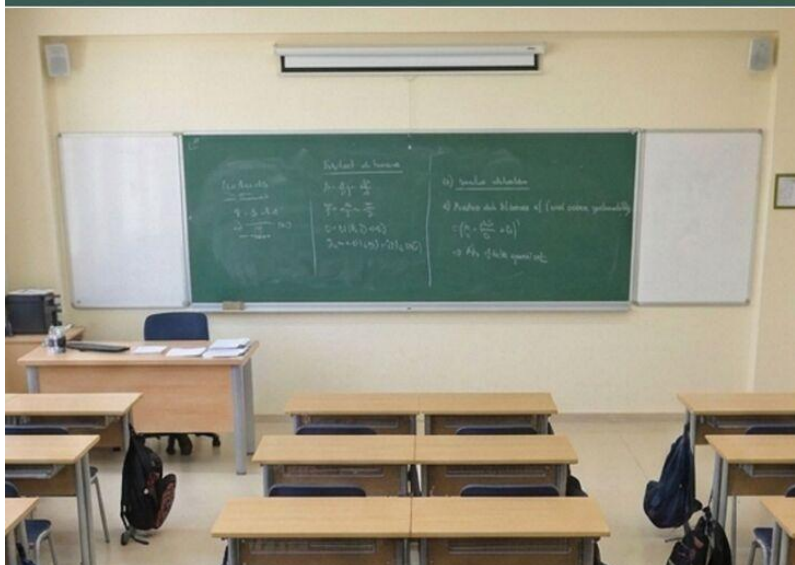


18+

Элина Кинг

Школа

Как выстроить отношения, найти друзей,
избежать буллинга



Элина Кинг

**Школа. Как выстроить
отношения, найти друзей,
избежать буллинга**

<https://litres.ru/74285809>

ISBN 9785007075114

Аннотация

Представь, что школа — это большой город. В нём есть свои улицы, законы и жители. Кто-то становится твоим другом, кто-то просто соседом по парте, а с кем-то ты будешь пересекаться только в коридоре. Но главное — в этом городе ты должен чувствовать себя в безопасности. Эта книга — твой личный навигатор. Она научит тебя трем важным вещам: Не бояться говорить о том, что тебе неприятно. Видеть, кто перед тобой, и выбирать правильную линию поведения. Знать, куда идти, если стало тяжело. Поехали.

Содержание

От Автора	5
Первое впечатление. Как войти в новый класс и не пожалеть об этом	6
Тест. «Как я вхожу в новый коллектив»	15
«Портрет моего класса»	17
Твоя невидимая крепость. Что такое личные границы и как их не сдать	21
Тест. «Красная линия»	31
«Моя крепость — моя граница»	32
Друзья и попутчики. Как выбрать своё окружение и не ошибиться	36
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Школа Как выстроить отношения, найти друзей, избежать буллинга

Элина Кинг

© Элина Кинг, 2026

ISBN 978-5-0070-7511-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

Эта книга — твой личный навигатор по школьной жизни. Здесь нет скучных нравоучений и сложных терминов. Только честные, понятные и рабочие советы, как строить отношения с одноклассниками, не теряя себя.

Что делать, если ты новенький и боишься, что тебя не примут? Как защитить свои границы, когда кто-то лезет в твоё личное пространство? Как отличить настоящего друга от просто приятеля? Как отвечать на оскорбления без мата и драк, сохраняя достоинство? Куда бежать и к кому обращаться, если ты стал жертвой травли? Как помочь другому, если буллят не тебя? И как извиниться, если ты сам был неправ, — так, чтобы тебя услышали?

Десять глав этой книги проведут тебя от первого звонка в новом классе до выпускного. Ты узнаешь, как не дать себя в обиду, как выходить из конфликтов победителем и как исправлять ошибки, не теряя лица. Эта книга не про «стань популярным» — она про то, как стать человеком, которым ты будешь гордиться через много лет.

Без запрещённых тем, без сложной психологии — только то, что реально работает в школе. Открой её — и ты поймёшь, что всё в твоих руках.

Первое впечатление. Как войти в новый класс и не пожалеть об этом

Ты стоишь перед дверью школьного крыльца. В руках — новенький рюкзак, в голове — миллион мыслей. «А вдруг меня никто не заметит?», «А вдруг заметят, но не так, как хочется?», «А если там все уже дружат между собой, а я буду как белая ворона?» Знакомо? Поздравляю: ты человек. И это нормально.

Переход в новый класс — это всегда стресс. Даже если ты просто перешёл из четвёртого в пятый, где все дети из параллельных школ, или поднялся в старшую школу — это пересадка на новый поезд. Вагон тот же, но пассажиры другие. И главное, что тебе нужно усвоить в первую же секунду: тебя никто не обязан любить, но и ты не обязан всем нравиться.

В этой главе мы не будем говорить про «как стать звездой класса» — это слишком пафосно и часто заканчивается крахом. Мы поговорим о том, как войти так, чтобы тебя запомнили хорошим, а не странным, как найти первые точки опоры и не наломать дров в первые три дня. Потому что первые три дня — это как первый ход в шахматах. Ошибёшься — потом сложно отыграть.

Не играй в чужую игру

Самая большая ошибка новичка — попытка надеть маску. Ты думаешь: «Все тут носят кеды такого-то бренда? Куплю такие же, хотя я ненавижу этот цвет». Или: «Все громко ржут над тупыми мемами? Буду ржать вместе с ними, хотя мне вообще не смешно». Это называется социальная мимикрия. Она работает ровно одну неделю. А потом маска трескается.

Почему? Потому что твоя настоящая личность всё равно пробьётся. Ты устанешь притворяться, начнёшь огрызаться или, наоборот, замкнёшься, потому что внутри уже накопилось напряжение. И одноклассники почувствуют подвох. Им покажется, что ты «странно себя ведёшь», хотя на самом деле ты просто устал врать.

Что делать вместо этого? Идти с открытым забралом. Если ты любишь читать фантастику — не скрывай этого. Если ты коллекционируешь камешки или рисуешь аниме — это твоя фишка. У каждого человека есть своя «изюминка». И в новом коллективе это не минус, а плюс. Потому что именно такие люди запоминаются. «А, это тот парень, который знает всё про динозавров!» — звучит гораздо лучше, чем «А, это тот, который всё время молчит и боится рот открыть».

Тренировочный момент: составь мысленно список из трёх вещей, которые ты действительно любишь. Не то, что «круто» по мнению блогеров, а что греет твою душу. Может, это игра на гитаре, может, разведение рыбок, может, просто умение смешно пародировать учителей. Это твой «якорь». Когда ты боишься, вспомни об этом. Ты уже интересен, потому

что ты увлечён. А увлечённые люди всегда притягивают.

Первые десять минут: язык тела и взгляд

Давай представим первый звонок. Ты заходишь в класс. Там уже шумят. Все рассаживаются кто куда. В этот момент многие новички делают две вещи: либо вжимают голову в плечи и садятся на первую попавшуюся парту у стенки, либо, наоборот, начинают слишком громко здороваться и смеяться непонятно над чем. Ни то, ни другое не годится.

Идеальный вариант — спокойное, доброжелательное нейтралитет. Заходи с лёгкой улыбкой (не натянутой, а естественной, как будто ты просто зашёл в любимую кофейню). Осмотрись. Взгляд должен быть спокойным, чуть прищуренным, но не бегающим. Бегающий взгляд — признак страха. А пристальный, нахмуренный — признак агрессии. Тебе нужен «открытый» взгляд: ты смотришь на людей, но не сверлишь их глазами.

Возьми себе за правило: когда ты проходишь между рядами парт, встречайся взглядом с несколькими людьми и кивай им. Лёгкий кивок головы — это универсальный знак: «Я тебя вижу, я мирный». Это считывается подсознательно и располагает.

Что касается места за партой. Не садись в самый угол, где тебя никто не достанет — это сигнал «не подходите». Но и не плюхайся на самое центральное место, где обычно сидят местные «короли» — это вызов. Лучше всего выбрать место

во втором-третьем ряду, ближе к окну или к проходу. Это середина: ты виден, но не навязываешься. Если место занято — просто спроси вежливо: «Здесь свободно?». Даже если там лежит чья-то тетрадка, ты уже завязал разговор.

Фразы для первого знакомства: как начать, не выглядя глупо

У тебя есть замечательное преимущество — ты новенький. Все остальные уже друг друга знают, а ты — «чистый лист». Это значит, что любой одноклассник подсознательно заинтересован тобой, даже если не показывает виду. И тебе не нужно придумывать ничего гениального.

Самые рабочие фразы (они работают в 90% случаев):

- «Привет! Ты не подскажешь, как зовут нашу учительницу по русскому? Я боялся спросить у директора». (Вопрос по делу, с лёгкой самоиронией).
- «Ого, у тебя крутая тетрадка (пенал, рюкзак). Где брал?» — комплимент вещи, не личности. Это безопасно.
- «Слушай, а тут вообще принято обедать в столовой или все перекусывают на переменах?» — вопрос про быт. Все любят давать советы новичкам.

Чего не надо говорить:

- «Привет, я Вася, давай дружить!» — слишком навязчиво.
- «А чё тут у вас вообще за школа?» — звучит агрессивно.
- Молчать весь день — это тоже не вариант. Ты должен

произнести хотя бы три фразы за первую переменную. Пусть они будут короткими. Главное — сломать лёд тишины.

Важный лайфхак: обрати внимание на того, кто сидит рядом с тобой. Скорее всего, он тоже немного нервничает, даже если старшеклассник. Просто скажи: «Я сегодня так волновался, что забыл дома сменку. А ты часто забываешь?» — и человек улыбнётся. Потому что он поймёт: ты такой же живой человек, как и он.

Наблюдение — твой главный инструмент

Первые два дня я рекомендую тебе быть не актёром, а исследователем. Ты словно приехал в новый город и изучаешь карту. Смотри, кто с кем общается. Обрати внимание на группы.

В любом классе есть типы:

- «Активные» — их всегда слышно, они кричат на переменах, собирают вокруг себя аудиторию.
- «Спокойные» — они сидят с книжками или в телефонах, но у них тоже есть компания из 2—3 человек.
- «Одиночки» — они есть в каждом классе. Иногда они одиночки по желанию, иногда — потому что их не принимают.
- «Шутники» — они веселят всех, но часто сами страдают от одиночества.

Тебе не нужно определять, кто из них «крутой», а кто «ботаник». Эти ярлыки придумали взрослые в фильмах. В ре-

альности у каждого есть свои плюсы. Твоя задача — найти тех, с кем тебе комфортно по энергии. Посмотри, от кого в классе исходит тепло, кто отвечает на вопросы учителя без ехидства, кто искренне смеётся. Именно эти люди — твоя потенциальная мишень для дружбы. Они не будут тебя проверять «на слабо» и требовать доказательств.

Ошибка номер один: попытка купить популярность

Очень частая ситуация: в первый же день новичок начинает раздавать жвачки, приносить чипсы или хвастаться новым айфоном. Типа «Смотрите, я классный, я угощаю». Это работает ровно одну перемену. На второй день тебя будут помнить только как «того, кто давал жвачку», но не как человека. И как только угощения закончатся, интерес пропадёт.

Популярность не покупается вещами. Она зарабатывается поступками и характером. Но в первые дни никаких подвигов совершать не надо. Достаточно просто быть надёжным — не опаздывать, не подводить, не врать. Если ты сказал, что принесёшь тетрадку — принеси. Если пообещал позвонить — позвони. Это создаёт репутацию тихого, но крепкого человека. А это ценится больше, чем громкие шутки.

А что, если в первый день кто-то пытается «задеть»?

Возможно, у тебя будет первый «тест». Какой-нибудь парень или девушка могут специально сказать что-то нелов-

кое в твой адрес. Например: «О, смотрите, новенький! А ты вообще школу любишь?» с усмешкой. Или: «Ну что, давай пятюню, если ты не ботаник».

Как реагировать? Главное — не пасовать и не агрессивировать. Ты пока не знаешь, кто это сказал: может, он дурачится, может, он реально хочет подколость. В любом случае, твоя реакция должна быть спокойной и доброжелательной.

Самый безопасный ответ: «Ну, я школу уважаю, а ты?» — переводит стрелку обратно. Или просто улыбнись и скажи: «Поживём — увидим». Это не уход от ответа, это позиция уверенного человека, который не бросается на каждую провокацию.

Если же шутка была явно грубой (типа «Ты что, в этих очках ещё и видишь?»), ты имеешь полное право сказать спокойно: «Слушай, может, без этого? Мы же не знакомы ещё». И посмотреть в глаза. Наглый человек чаще всего отстанет, если видит, что его «жертва» не боится.

Запомни: никто не станет твоим лучшим другом за один день

Это, пожалуй, самое горькое, но самое освобождающее знание. Дружба — это не экспресс-доставка. Это как заварить вкусный чай: нужно время, чтобы листья отдали свой вкус. В первый день ты просто знакомишься с несколькими людьми. На второй — обмениваешься парой фраз. На третий — можешь пошутить над общей ситуацией (например,

над тем, как учительница перепутала имена). И только через неделю-две появляется ощущение «своей» компании.

Не переживай, если на первой перемене ты ни с кем не заговорил. Если ты просто тихо постоял у окна и посмотрел на листья за стеклом — это не трагедия. Ты дал себе время привыкнуть. И в этом нет ничего постыдного. Напротив, это проявление уважения к себе.

Практический итог главы: твой план на первый день

1. С вечера приготовь одежду, которая тебе нравится и в которой тебе удобно. Не гонись за трендами — гонись за опрятностью.

2. Утром улыбнись себе в зеркало и скажи: «Я — классный человек, пусть они это увидят».

3. Войдя в класс, выбери место во втором ряду, сядь, положи вещи аккуратно.

4. На уроке один раз ответь учителю (даже если боишься) — это заставит одноклассников услышать твой голос.

5. На первой перемене подойди к соседу по парте и спроси что-то про расписание или столовую.

6. Если шутят грубо — используй технику «вопросительного взгляда» или скажи «без обид, но давай по-человечески».

7. Домой вернись с мыслью: «Я сделал первый шаг. Я молодец. Дальше будет проще».

Всё, что ты переживёшь в первые дни, — это кирпичи-

ки, из которых строится твоя репутация. Пусть они будут ровными и чистыми. Не торопись строить замки — сначала выложи фундамент из простого человеческого общения. И помни: за этой дверью не враги, а такие же люди, как ты. Многие из них тоже боятся, что их не поймут. И часто именно новичок становится тем лучом света, который объединяет всех остальных.

В следующей главе мы разберёмся, что такое личные границы и как их аккуратно обозначить, чтобы тебя уважали, а не просто терпели. А пока — ты справился с прочтением этой главы, значит, у тебя уже есть силы идти дальше. Сделай глубокий вдох и... шаг вперёд.

Тест. «Как я вхожу в новый коллектив»

Инструкция: Ответь честно на вопросы «да» или «нет». Подсчитай баллы.

1. Когда я оказываюсь в новой компании, я стараюсь казаться тем, кем не являюсь.
2. Я боюсь, что меня не примут, поэтому стараюсь всем угодить.
3. Я жду, когда кто-то первый заговорит со мной, вместо того чтобы начать самому.
4. Мне важно, чтобы меня считали «крутым», даже если для этого нужно делать то, что мне не нравится.
5. Я сразу пытаюсь определить, кто в классе главный, и стараюсь быть с ним в хороших отношениях.
6. Я стесняюсь своих увлечений и скрываю их от других.
7. Я готов промолчать, если моё мнение не совпадает с мнением большинства.

Результат:

- 0—2 «да» — ты уверен в себе, умеешь быть собой. Отлично!
 - 3—4 «да» — ты часто тревожишься о том, что о тебе подумают. Постарайся больше доверять себе.
 - 5—7 «да» — ты слишком зависишь от чужого мнения.
- Перечитай главу 1, особенно раздел «Не играй в чужую иг-

ру».

«Портрет моего класса»

Задание-рисовалка

Нарисуй на листе бумаги план твоего класса (вид сверху)

— парты, доску, окна. Теперь отметь:

- Зелёным кружком — места, где ты чувствуешь себя спокойно и комфортно.

- Жёлтым треугольником — места, где ты чувствуешь себя нейтрально.

- Красным крестиком — места, где тебе тревожно или некомфортно (например, около группы буянов).

Вопросы для размышления:

- Почему эти места вызывают такие чувства?

- Как ты можешь изменить своё отношение к «красным» зонам или избегать их?

- Нарисуй свой идеальный путь от входа до своей парты — какой бы ты хотел?

Мини-игра «Перестановка» (в паре)

Представь, что ты — дизайнер класса. Переставь парты так, чтобы всем было комфортно. Нарисуй новый план и объясни соседу, почему ты так сделал. Обсудите, чей вариант лучше.





Твоя невидимая крепость.

Что такое личные границы и как их не сдать

Представь, что у каждого человека есть свой дом. В этом доме есть стены, дверь и замок. Ты решаешь, кому открыть дверь, кого впустить в гостиную, а кого оставить на пороге. Впускать можно, но не обязательно. И если кто-то ломится в дверь ногой — это нарушение закона.

В школе у нас нет физических стен, но есть стены психологические. Это и есть личные границы. Это невидимая линия, за которую нельзя заходить без твоего согласия. И она у каждого своя: кто-то обнимается при встрече и считает это нормой, а кто-то чувствует дискомфорт, если к нему прикасаются даже друзья.

В этой главе мы научимся твои границы видеть, защищать и даже немного перемещать, когда это безопасно. Но главное — перестать чувствовать себя виноватым за то, что ты их охраняешь.

Почему мы боимся защищать себя?

Ты когда-нибудь молчал, когда кто-то брал твой телефон без спроса? Или соглашался сделать домашку за другого, хотя сам ещё не сделал? Или терпел, когда тебя обзывали не

по-настоящему обидным, но неприятным прозвищем? Поздравляю, ты не один. 90% людей через это проходили.

Почему мы молчим?

Первая причина — страх быть отвергнутым. Нам кажется: если я сейчас скажу «нет» или «отойди», меня перестанут уважать или вообще выгонят из компании. Но давай проверим эту логику: разве человек, который нарушает твои границы, уже тебя уважает? Нет. Он проверяет, можно ли с тобой так обращаться. И если ты разрешаешь, уважения будет только меньше.

Вторая причина — привычка. Дома, возможно, тебя не учили говорить «нет». Или наоборот, ругали, когда ты отказывался. В школе это переходит в автоматический режим: ты улыбаешься, хотя внутри всё кипит. Выход — переучиваться. Это как учиться кататься на роликах: сначала падаешь, но потомходишь во вкус.

Третья причина — ложное чувство вины. Ты думаешь: «Ну, он же не со зла», «Она просто хотела пошутить», «Если я сейчас скажу, что мне больно, я буду выглядеть слабым». Остановись. Чувство боли или дискомфорта — это твой внутренний сигнал тревоги, как лампочка в машине. Игнорировать её — опасно для машины.

Виды границ: от «не трогай» до «не говори так»

Границы бывают разными. Давай разберём их по полочкам, чтобы ты мог понять, какая именно граница нарушена.

1. Физические границы. Это про твоё тело и личное пространство. Когда кто-то слишком близко подходит, когда тебя толкают, щипают, хватают за рюкзак или засовывают руки в твои карманы — это физическое вторжение. Сюда же относится порча твоих вещей (разлили сок на тетрадь, кинули пенал на пол). Твоё тело и твои вещи принадлежат тебе, и это закон.

2. Эмоциональные границы. Это про чувства и мысли. Когда над тобой смеются, обесценивают твои переживания («подумаешь, ерунда»), давят на жалость, манипулируют. Например: «Ты не пойдёшь гулять, потому что я обижусь». Это попытка управлять твоими чувствами через вину. Твои эмоции — твоя территория.

3. Временные границы. Это про твоё время. Когда тебя заставляют ждать, откладывают встречи без предупреждения, или ты соглашаешься делать чужую работу в ущерб своей. Например, просят помочь с проектом, а сами уходят в футбол. Твоё время так же ценно, как и их.

4. Интеллектуальные границы. Это про уважение к твоим идеям и знаниям. Когда твои ответы на уроках высмеивают, когда передразнивают твой голос или говорят «ты ничего не понимаешь», хотя ты понимаешь. Это нарушение твоего права на ошибку и на собственное мнение.

Главное правило: тебе не нужно быть грубым, чтобы быть твёрдым

Многие думают, что защитить границы — значит нагнать, ударить в ответ или истерить. Это не так. Агрессия — это тоже слабость, просто с другой стороны. Твоя цель — не победить врага, а сказать: «Меня здесь не касаться».

В психологии есть понятие «я-высказывания». Вместо того чтобы кричать: «Ты идиот, что ты делаешь!», ты говоришь: «Мне неприятно, когда ты так делаешь». Это работает, потому что ты говоришь о своих чувствах, а не обвиняешь другого. Обвинения вызывают желание защищаться и нападать, а честность о себе — заставляет задуматься.

Давай разберём на примерах, как это выглядит в жизни.

Ситуация 1. Кто-то берёт твой карандаш без спроса, даже не глядя на тебя.

- Плохая реакция: «Отдай, ворюга!» (агрессия, конфликт).
- Нейтральная реакция: молчание (ты проиграл).
- Правильная реакция: посмотреть на человека спокойно и сказать: «Извини, но я не давал тебе карандаш. Положи на место, пожалуйста. Мне важно, чтобы мои вещи были на своих местах». Ты не орёшь, но ты ставишь точку.

Ситуация 2. Тебя называют неприятным прозвищем — «Толстяк», «Очкарик», «Чмо» (даже если это сказано с улыбкой).

- Плохая реакция: расплакаться или убежать (это только раззадорит).
- Нейтральная реакция: сделать вид, что не слышал (они повторяют).

· Правильная реакция: развернуться, посмотреть в глаза и сказать чётко, без улыбки: «Меня зовут (твое имя). Мне не нравится, когда меня называют иначе. Не делай так больше». Если обидчик скажет «да я пошутил», ты можешь ответить: «Мне шутка не показалась смешной. Я серьёзно». Ты даёшь понять, что ты не объект для шуток, а человек.

Ситуация 3. Кто-то стоит слишком близко, когда ты сидишь за партой, или облокачивается на твою спину.

· Правильная реакция: просто отодвинься или скажи: «Мне нужен метр пространства, давай чуть дальше». Это не странно, это гигиенично и нормально.

Твои «Красные карточки» — когда нужно реагировать сразу

В футболе судья показывает красную карточку при серьёзном нарушении. У тебя тоже должны быть такие «красные карточки» — ситуации, на которые ты обязан реагировать немедленно, не думая «а может, не буду».

Вот они:

· Кто-то причиняет тебе физическую боль (даже лёгкий тычок, если он повторяется).

· Кто-то запугивает тебя («если скажешь, будет хуже»).

· Кто-то угрожает твоей репутации («всем расскажу твой секрет»).

· Кто-то заставляет тебя делать то, что против твоих правил (просить деньги, курить, снимать что-то).

В этих случаях не действует техника «спокойный разговор». Ты имеешь полное право громко и решительно сказать: «Прекрати немедленно!» или «Я не позволю так с собой обращаться!» Привлеки внимание других. Ты не позоришься — ты защищаешься. Это твоё законное право.

Как отстаивать границы с теми, кто тебе симпатичен?

Это сложнее всего. Потому что когда друг или подруга переступают черту, мы боимся их потерять. Допустим, твой лучший друг берёт твой телефон и начинает листать переписки. Ты не хочешь его обидеть, но внутри тебе противно.

Что делать? Сказать: «Слушай, я тебя очень люблю, но это моё личное. Давай я сам покажу, если захочу». Друг, который тебя уважает, поймёт. Если он обидится — значит, он не уважал тебя, а просто пользовался. Это горько, но лучше понять это сейчас, чем потом, когда он «случайно» сольёт твою тайну.

Точно так же работает и с одноклассниками, которые уже стали тебе приятелями. Ты можешь сказать: «Ребята, я с вами заодно, но давайте без этого. Мне некомфортно». Нормальный коллектив примет это. А тот, кто начнёт делать из тебя «белой вороны» — значит, тебе не туда.

А что, если границы нарушает учитель?

Это тонкая тема. Учитель — взрослый, он имеет власть ставить оценки и вызывать родителей. Но это не значит, что

он может унижать тебя или трогать грубо. Есть разница между строгостью и нарушением границ.

Если учитель говорит тебе что-то обидное при всем классе (например: «Ты тупее всех» или «ты ничего не добьёшься») — это нарушение. Как реагировать? Ни в коем случае не кричать и не грубить в ответ — это только ухудшит твои оценки.

Правильная тактика:

1. После урока подойди к учителю и скажи спокойно, один на один: «Мне было неприятно, что вы так сказали. Я стараюсь, но у меня не всегда получается. Пожалуйста, говорите мне это лично, не при всех». Это очень вежливая и взрослая позиция. Многие учителя после такого меняют поведение, потому что видят, что ученик — личность.

2. Если учитель не реагирует и продолжает, обратись к классному руководителю или психологу. Это не «стукачество», это защита своего достоинства. Ты имеешь право учиться в уважительной атмосфере.

Что касается телесного контакта: если учитель хватает тебя за плечо, толкает или делает больно — это уже прямая угроза. Сразу расскажи родителям. Это не ябедничество, это факт, который требует вмешательства взрослых.

Техники «быстрой защиты» для перемен

В школе всё происходит быстро. Некогда вести длинные диалоги. Поэтому запомни несколько коротких фраз, кото-

рые всегда можно использовать:

- «Без спроса не бери» — про вещи.
- «Моё мнение — не обсуждается» — если критикуют твои взгляды.
- «Не надо меня трогать» — если прикасаются против воли.
- «Я сказал (а) нет» — универсальный ответ на любую просьбу, которую ты не хочешь выполнять. Не надо объяснять причину. «Нет» — это полное предложение.

И главное — язык тела. Когда ты говоришь «нет», держи спину прямой, плечи расправленными, смотри прямо. Не переминайся с ноги на ногу, не тереби край одежды. Ты — хозяин положения, даже если внутри трясёшься. Трясись внутри, но снаружи будь скалой. Это срабатывает лучше крика.

Что делать, если ты нарушил чужие границы?

Мы все иногда ошибаемся. Ты мог нечаянно толкнуть, взять без спроса или пошутить неудачно. Если ты увидел, что человек нахмурился или отошёл, — это сигнал. Ты имеешь право исправиться.

Подойди и скажи: «Слушай, я, кажется, перегнул. Прости, если что-то не так». Или: «Я взял твою ручку без спроса, мне жаль, в следующий раз спрошу». Искренние извинения снимают напряжение и показывают, что ты умеешь видеть чужую боль. Это качество сильного человека.

Тренировка: «Дневник границ»

Прямо сейчас (или сегодня вечером) заведи в телефоне заметку. Напиши три заголовка:

1. «Что мне сегодня было неприятно» — запиши любые ситуации, даже мелкие.
2. «Как я отреагировал» — правдиво, как было.
3. «Как я могу отреагировать в следующий раз» — напиши свою «идеальную» реакцию.

Через неделю перечитай заметки. Ты увидишь, что уже начинаешь по-другому действовать. Ты начнёшь замечать нарушения границ не постфактум, а в моменте. Это будет означать, что твоя «крепость» укрепилась.

Главный итог главы

Личные границы — это не про то, чтобы стать колючим ёжиком, от которого все шарахаются. Это про уважение к себе. Ты не обязан терпеть, если тебе больно, противно или страшно. Ты имеешь полное право говорить «нет» и «стоп» в любой момент.

Запомни одну простую истину: люди, которые тебя ценят, будут рады, что ты честен с ними. А те, кто злится на твои границы, как раз те, кто хотел ими воспользоваться. И пусть они уходят — освобождается место для тех, кто войдёт в твою дверь с уважением.

В следующей главе мы поговорим о том, как отличить настоящего друга от попутчика и как не ошибиться в выборе

своего круга. А пока — отдохни и похвали себя: ты только что прошёл урок, который в школах не преподают, но он важнее любой формулы. Ты строишь свою крепость. И первый камень уже заложен.

Тест. «Красная линия»

Цель: научиться чувствовать свои границы и говорить о них.

Как играть (в паре или группе):

1. Один человек (ведущий) называет разные действия: «Положить руку на плечо», «Взять твой телефон», «Спросить, сколько у тебя денег», «Обнять», «Потрепать по голове», «Посмотреть твои переписки».

2. Второй человек (игрок) должен быстро сказать, разрешено ему это действие или запрещено.

3. Если разрешено — игрок говорит: «Можно, если спросить». Если запрещено — «Нет, моя граница».

4. Поменяйтесь ролями.

Усложнение: ведущий добавляет ситуации: «Это делает мой лучший друг», «Это делает незнакомый человек», «Это делает учитель». Границы могут меняться в зависимости от человека — и это нормально. Обсудите, почему так происходит.

«Моя крепость — моя граница»

Задание-рисовалка

Нарисуй круг — это ты. Внутри круга напиши всё, что для тебя свято: твои ценности, увлечения, секреты, которые ты никому не расскажешь.

Вокруг круга нарисуй стену (как у крепости). На стене напиши «Мои правила» — например:

- «Не брать мои вещи без спроса».
- «Не трогать меня, если я не разрешаю».
- «Не спрашивать о личном, если я не хочу говорить».

За стеной нарисуй ворота — они открываются только для тех, кому ты доверяешь. Кого ты впускаешь? Напиши имена или просто «настоящих друзей».

Игра «Стоп-сигнал» (с другом или в группе)

Один человек подходит к другому и намеренно нарушает его границу (например, трогает за плечо). Тот, чью границу нарушили, должен чётко сказать «Стоп» и показать рукой жест остановки (ладонь вперёд). Если нарушитель продолжает — второй говорит: «Я сказал стоп» и отходит на шаг. Игра тренирует уверенный отказ.





Друзья и попутчики. Как выбрать своё окружение и не ошибиться

Ты когда-нибудь замечал, как в классе образуются компании? Вроде бы все сидят за одними партами, ходят в одну столовую, но одни ребята постоянно вместе, а другие — сами по себе. И тебе, наверное, хочется прибиться к какой-то группе, чтобы не быть одному. Это нормально. Человек — существо стайное, нам нужно чувствовать плечо рядом.

Но есть одна опасность: в погоне за компанией мы часто выбираем не тех, кто нам подходит, а тех, кто просто оказался рядом. И потом страдаем, потому что чувствуем себя чужими среди «своих». В этой главе мы научимся отличать случайных попутчиков от настоящих друзей. Мы разберём, как не потерять себя в коллективе и как найти тех, с кем будет по-настоящему тепло.

Попутчик vs Друг: в чём разница?

Представь, что ты сел в автобус. Рядом с тобой сидит человек. Вы можете поболтать о погоде, обсудить новости, даже посмеяться. Но когда твоя остановка — вы расстанётесь, и ты даже не вспомнишь его лица через час. Это попутчик. Он приятен, но он не идёт с тобой в твоём направлении.

А есть люди, которые садятся с тобой в один поезд на дол-

гую дорогу. Они видят, когда тебе грустно, они делятся с тобой бутербродом, и вы вместе смотрите в окно, не боясь молчать. Это друг. Он не просто находится рядом физически — он находится в твоей жизни эмоционально.

Как отличить одного от другого? Вот простой тест:

1. Кто радуется твоим успехам? Попутчик может сказать «классно» и сразу перевести тему на себя. Друг спросит: «Как ты это сделал? Я горжусь тобой!» и будет искренне улыбаться.

2. Кто помогает, когда тебе плохо? Попутчик скажет «сочувствую» и уйдёт по своим делам. Друг останется, даже если ему неудобно, и спросит: «Чем я могу помочь?»

3. Можно ли с ним молчать? С попутчиком молчание вызывает неловкость, ты всё время ищешь тему. С другом ты можешь лежать на траве и смотреть на облака полчаса — и это будет лучший разговор.

4. Принимает ли он тебя таким, какой ты есть? Попутчик может пытаться тебя переделать: «Брось эти книги, будь как все». Друг скажет: «Это круто, что ты увлекаешься, научи меня».

Важно понять: попутчики — это не плохо. Они нужны для лёгкого общения, для перемен, для расширения кругозора. Но нельзя путать их с опорой. Если ты доверишь свою тайну попутчику — можешь пожалеть. Если доверишь другу — тайна останется с ним.

Почему мы цепляемся за «не тех»?

Очень часто мы дружим с кем-то просто потому, что боимся одиночества. Или потому, что этот человек «крутой» в глазах других, и мы надеемся, что его статус перепадёт и нам. Это называется «социальный лифт» — мы пытаемся подняться за счёт другого.

Но вот парадокс: если ты постоянно рядом с тем, кто тебя выше по статусу, ты всегда будешь в тени. Ты будешь поддакивать, смеяться над его шутками, даже если они глупые, и соглашаться на то, что тебе не нравится. И в конце концов ты устанешь, а он даже не заметит, что ты устал, потому что ты для него — всего лишь фон.

Вспомни: есть люди, с которыми ты чувствуешь себя уставшим после пяти минут общения. А есть те, с кем после урока хочется продолжать разговор. Доверяй этому ощущению. Оно редко обманывает.

Общие интересы — не главное, но важное

Многие скажут: «Нам интересно вместе, потому что мы любим одно и то же». Это хорошо, но это только начало. Дружба строится на общих ценностях, а не только на увлечениях.

Что такое ценности? Это то, что для тебя по-настоящему важно. Например:

- Честность (ты не врёшь друзьям и не терпишь обмана).
- Доброта (ты не любишь, когда обижают слабых).

- Уважение к старшим и к себе.
- Стремление учиться или, наоборот, свобода и приключения.

Если ваши ценности совпадают — вы будете понимать друг друга без слов. Если расходятся — рано или поздно возникнет конфликт. Например, ты считаешь, что обманывать учителей нехорошо, а твой друг постоянно списывает и смеётся над твоей честностью. Сначала это будет просто разногласие, потом — презрение. Дружба треснет.

Поэтому, когда ты присматриваешься к человеку, задай себе мысленно вопрос: «Уважаю ли я его поступки? Хотел бы я поступить так же? Если нет — почему я с ним?». Ответы подскажут, насколько вы совместимы.

Как не попасть в «стаю»

В школе часто есть компания, которая считается «элитой» — модная, дерзкая, громкая. Очень хочется туда попасть. И когда тебя туда зовут (пусть даже с испытаниями), ты чувствуешь себя избранным. Но будь осторожен: часто такие группы держатся не на дружбе, а на страхе исключения.

Там могут смеяться над теми, кого нет в компании. Могут требовать «доказательств» — например, сделать что-то глупое или обидное. Могут обсуждать тебя за спиной. Если ты замечаешь, что атмосфера в компании больше похожа на соревнование — кто круче, кто острее пошутит, кто кого перплюнет — это не дружба. Это конкуренция.

Как понять, что ты попал в «стаю», а не в друзья?

- Ты боишься сказать своё мнение, если оно не совпадает с мнением других.

- Ты чувствуешь, что должен соответствовать негласным правилам (одежда, музыка, поведение).

- Ты перестаёшь общаться с теми, с кем дружил раньше, потому что «стае» это не нравится.

- Ты чувствуешь опустошение после встреч, а не радость.

Если это про тебя — срочно меняй курс. Это небезопасно. Такая компания в любой момент может вышвырнуть тебя, и ты останешься ни с чем, потеряв и время, и уважение к себе.

Что делать, если кажется, что друзей нет?

Бывает и такое: ты оглядываешь класс и думаешь: «Со всеми можно поговорить, но никто не понимает меня по-настоящему». Это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что твои настоящие друзья пока «в пути». Они могут учиться в параллельном классе, в другой школе или даже ещё не встретились тебе в жизни.

Но сидеть сложа руки и ждать не стоит. Вот несколько конкретных шагов, как найти «своих» людей:

Шаг 1. Будь заметным в своих увлечениях. Занимайся тем, что любишь, и делай это открыто. Если ты рисуешь — носи с собой скетчбук, показывай рисунки. Если ты программируешь — рассказывай о своих проектах. Если ты поёшь — пой в коридоре (тихо, но с душой). Люди с похожими ин-

тересами увидят тебя и подойдут.

Шаг 2. Смотри по сторонам на переменах. Часто «одиночки» сидят в сторонке не потому, что они гордые, а потому что стесняются. Попробуй подойти к такому человеку и спросить что-то простое: «Ты записал домашку?», «Как думаешь, будет контрольная?». Вы оба нуждаетесь в общении — это будет легче, чем с той же «элитой».

Шаг 3. Участвуй в мероприятиях. Конкурсы, олимпиады, субботники, театральные кружки — там объединяются люди по делу, а не по статусу. Там ты увидишь других детей в деле, и дружба завяжется быстрее.

Шаг 4. Не бойся предлагать что-то своё. Можно сказать вслух: «Ребята, давайте после школы сходим в парк?» или «У меня есть идея, как сделать стенгазету классной». Даже если откликнутся 2—3 человека — это уже компания. Главное — взять инициативу на себя один раз.

Если друзья начинают тебя менять в плохую сторону
Это самый сложный случай. Ты уже подружился, привык, а потом вдруг замечаешь: ты начал курить, потому что они курят; ты начал грубо говорить о других, потому что они так делают; ты перестал делать уроки, потому что они говорят «забей». Ты меняешься, и тебе это не нравится, но ты боишься потерять их.

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.