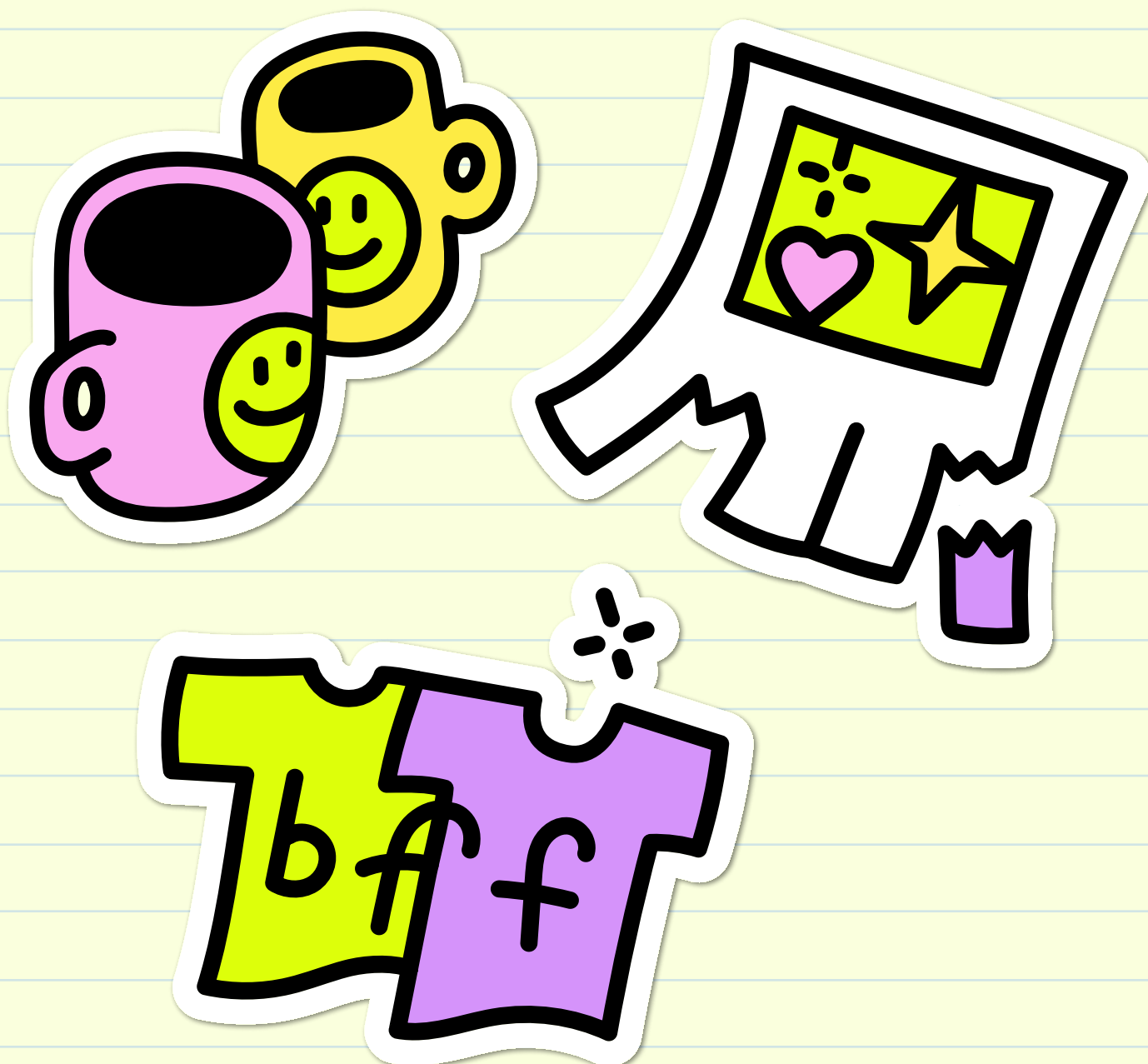


Как дружить, если ты взрослый

Рабочая тетрадь к аудиокурсу

6 выпусков · PDF



Что это и как пользоваться

Перед вами рабочая тетрадь [к аудиокурсу «Как дружить, если ты взрослый»](#). Она станет вашим помощником и гидом на пути к дружбе во взрослом возрасте.

Задания помогут не только прослушать материал, но и применить его: разобраться в своих ожиданиях и потребностях, потренироваться знакомиться и поддерживать друзей, подготовиться к трудным разговорам. Для каждого задания указано, к какому выпуску оно относится.

Что вам понадобится

-  Материалы аудиокурса
-  Распечатанная тетрадь и ручка или PDF-вариант материала с возможностью редактирования
-  15—20 минут свободного времени после каждого выпуска

Как устроена тетрадь

Все материалы тетради разбиты на три больших этапа: мы советуем идти по ним шаг за шагом, чтобы предыдущие памятки и практики стали основой для следующих.

Этап	Выпуски	Этап
1. Разбираюсь с собой	1—2	Проверять ожидания от дружбы, замечать свои потребности и искать разные способы их удовлетворить
2. Сближаюсь с другими	3—4	Делать первые шаги, называть чувства, создавать общий опыт и поддерживать друзей без давления
3. Прохожу через сложности	5—6	Готовиться к трудным разговорам, замечать кризис в дружбе и поддерживать себя, если отношения заканчиваются

Четыре этапа дружбы

 К выпуску 1 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроке [«Что такое дружба»](#)

Дружеские отношения могут проходить через разные этапы, развиваться и углубляться. Но могут оставаться на одном уровне и не меняться. Если вас обоих устраивает приятельство, его не обязательно превращать в дружбу.

Этапы развития дружеских отношений

Этап	Признаки	Примеры
Знакомство	• Виделись несколько раз или встретились недавно • Отношение нейтральное • Мало знаете о человеке	• Большинство коллег • Бариста в кофейне • Друзья друзей на чужой свадьбе
Приятельство	• Общаетесь несколько месяцев, периодически встречаетесь • Что-то знаете об увлечениях друг друга	• Коллеги, с которыми вместе обедаете • Ребята из группы по рисованию • Попутчики из спортзала
Товарищество	• Регулярно встречаетесь и проводите время вместе • Знаете вкусы и предпочтения (куда пригласить) • В курсе некоторых личных проблем (иногда делитесь своими)	• Партнеры по бизнесу • Близкие коллеги • Компаньоны по походам или йоге

Дружба	• Бывали дома у человека • Знаете детали быта и жизни (членов семьи, кличку собаки, любимые книги) • Знаете проблемы, страхи и жизненные цели • Рядом с ним ощущаете себя безопасно • Можете быть уязвимым — друг не отвернется, поддержит	• Тот, к кому обращаетесь за помощью • Единомышленник, которому вы полностью доверяете
--------	--	--

Задание

Смотрим на свое окружение

Подумайте, кого вы можете отнести к каждой из категорий? Запишите одно или несколько имен, которые первыми приходят в голову.

Важно: если одна, несколько или даже все строки останутся пустыми — это нормально! Помните, что дружба не единственная стадия отношений, а еще — что строить дружбу нужно учиться, и вы уже на этом пути.

Мои знакомые

Мои приятели

Мои товарищи

Мои друзья

Проверяем свои убеждения о дружбе

 К выпуску 1 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроке [«Проясняем ожидания от дружбы»](#)

Некоторые ожидания могут усиливать обиду и мешать открыто обсуждать то, что происходит между друзьями. Такие убеждения могут звучать как «друг никогда в беде не бросит», «у друга всегда должно быть на меня время».

Заметить такие убеждения можно по трем признакам:

1. В убеждении есть слова-абсолюты: «всегда», «никогда», «должен», «обязан».
2. Убеждение звучит как правило и как будто пришло извне: непонятно, кто решил, что друзья обязаны поступать именно так.
3. Если понимать правило буквально, выполнить его невозможно или крайне трудно.

Задание

Учимся говорить о дружбе без оценок

Шаг 1. Посмотрите список самых распространенных идеалистических представлений о дружбе и отметьте, какие из них вы склонны считать верными.

- ☐ Друзья всегда должны помогать
- ☐ В дружбе не должно быть конфликтов
- ☐ Друзья должны всегда быть вместе
- ☐ Друзья во всем соглашаются друг с другом
- ☐ Друзья всегда должны поддерживать связь
- ☐ Дружба — самое важное в жизни
- ☐ В трудную минуту друг всегда окажется рядом
- ☐ Друг должен понимать меня без слов

- ☐ Между настоящими друзьями никогда не бывает секретов
- ☐ Настоящие друзья никогда не ссорятся

Шаг 2. Попробуйте переписать несколько утверждений из тех, которые вы отметили, в безоценочные. Для этого проверьте их по трем признакам выше.

Например: «Друзья всегда должны быть вместе» → «Мне важно регулярно видаться с друзьями. При этом у каждого из нас есть своя жизнь, и паузы в общении не обязательно означают, что мы больше не близкие друг другу люди».

Было

Стало

Было

Стало

Было

Стало

Как вы представляете себе дружбу: вопросы для разговора с другом

 К выпуску 1 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроке [«Проясняем ожидания от дружбы»](#)

Иногда друзья по-разному понимают близость, поддержку и частоту общения. Разговор об ожиданиях помогает заметить эти различия до того, как они превратятся в обиды.

Как использовать эти вопросы:

- Выберите один-два вопроса из списка
- Предложите другу ответить на них по очереди
- Если друг не готов отвечать, не настаивайте — к разговору можно вернуться позже
- После разговора подумайте или запишите, что нового вы узнали друг о друге

Задание

Обсуждаем ожидания от дружбы

Шаг 1. Выберите несколько вопросов, которые хотите задать своему другу.

- Чего ты ждешь от дружбы?
- Что ты думаешь о конфликтах между друзьями?
- Что для тебя значит быть близким другом?
- Какая поддержка от друга тебе нужна?
- Что помогает тебе сохранять дружбу?
- Как наша дружба повлияла на тебя?

Шаг 2. Обдумайте ответы друг друга.

Что нового вы узнали о друге?

Что удивило вас больше всего или оказалось особенно важным?

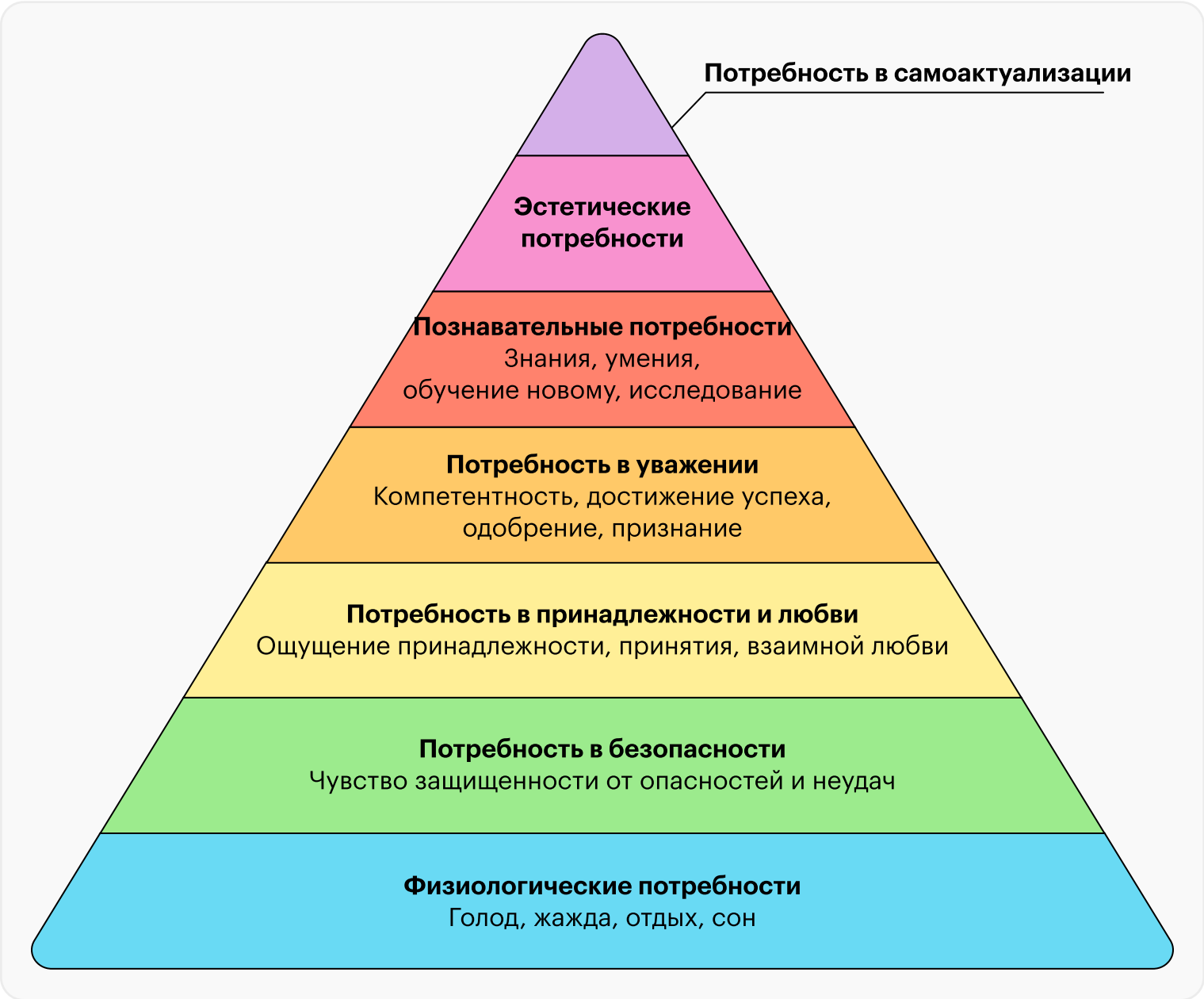
 Больше вопросов для разговора с другом —
в конце [урока «Проясняем ожидания от дружбы»](#)

Пирамида потребностей Маслоу

🎧 К выпуску 2 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

📖 Подробнее — в уроке [«Становимся себе другом»](#)

Пирамида Маслоу — одна из моделей, с помощью которой можно изучать потребности людей. На базовом уровне находятся физиологические потребности — сон, голод, чувство безопасности. Когда они удовлетворены, человек может обращаться к другим своим потребностям — в уважении, самореализации и других. Иерархия не строгая: разные потребности могут быть важны одновременно и удовлетворяться разными способами.



 Психолог Маршалл Розенберг составил расширенный список потребностей, универсальных для всех людей. Подробнее изучить их можно [в текстовой версии курса «Как общаться и понимать друг друга»](#).

Задание

Изучаем свои потребности

Посмотрите на пирамиду потребностей Маслоу и подумайте, есть ли среди них те, что у вас сейчас не удовлетворены? Отметьте их в списке.

- ☐ Физиологические потребности
- ☐ Потребность в безопасности
- ☐ Принадлежность и любовь
- ☐ Потребность в уважении
- ☐ Познавательные потребности
- ☐ Эстетические потребности
- ☐ Потребность в самоактуализации

Подумайте, как вы можете удовлетворить эти потребности самостоятельно?

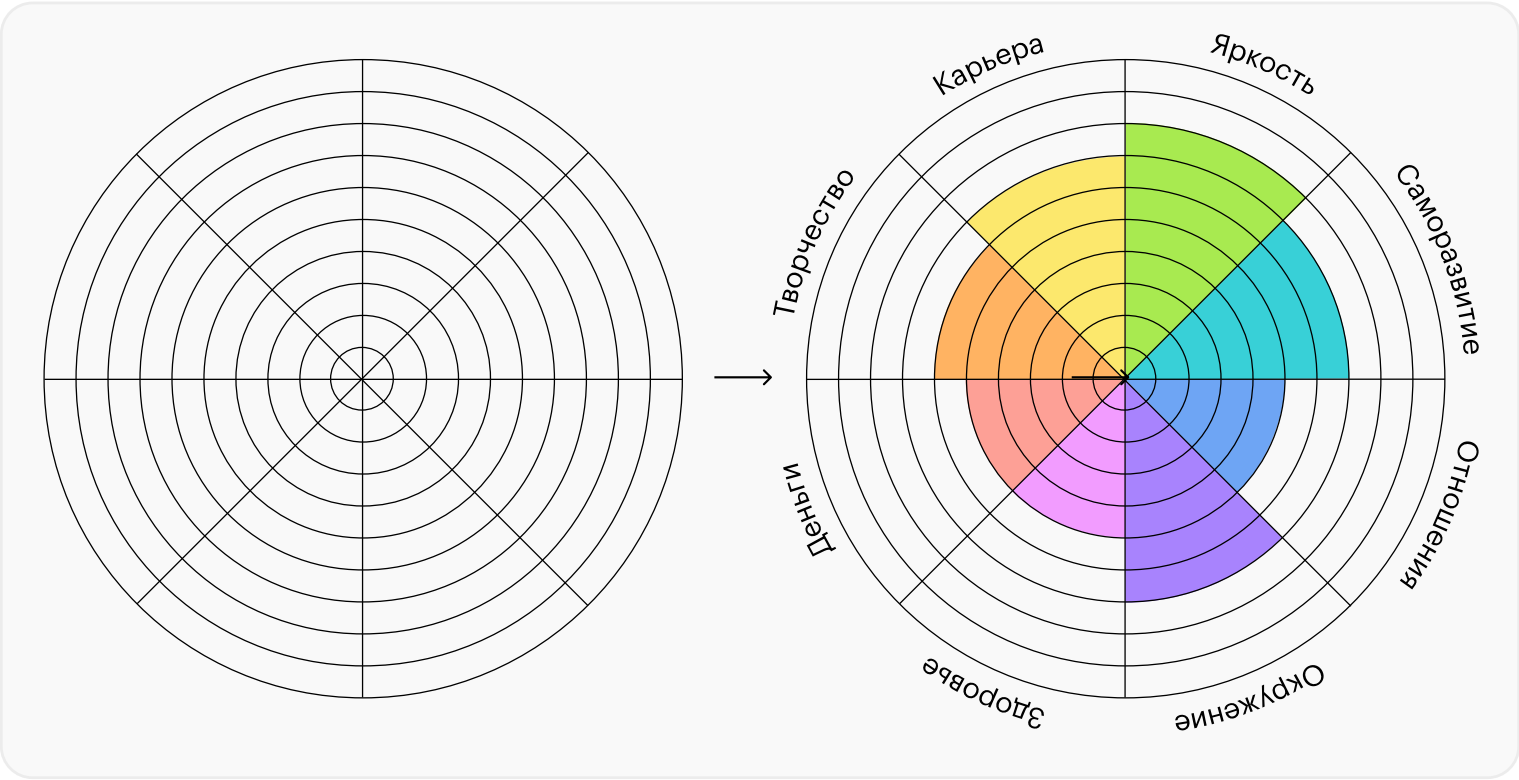
Есть ли потребности, удовлетворения которых вы неосознанно ждете от друзей?

Колесо баланса

🎧 К выпуску 2 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

📖 Подробнее — в уроке [«Понимаем потребности»](#) из курса «Как общаться и понимать друг друга»

Колесо баланса помогает оценить, насколько вы довольны разными сферами жизни, и заметить, чему сейчас хочется уделить внимание. Это полезный инструмент для размышления и планирования. Вот как он выглядит.



Задание

Заполняем колесо баланса

Шаг 1. Нарисуйте свое колесо баланса или используйте шаблон [из текстового урока](#):

- выделите на круге 6—8 секторов и назовите их (например, Здоровье, Карьера, Друзья, Семья, Деньги, Отдых, Развитие, Творчество);

- нанесите шкалу: в каждом секторе от центра (0) к краю (10) отметьте деления или используйте уже готовые ячейки;
- оцените вашу текущую удовлетворенность в каждой сфере по шкале от 1 до 10 и закрасьте соответствующие сектора;
- посмотрите на результат. Если колесо получилось неровным, вы увидите сферы, где ваши потребности не удовлетворены. На эти сектора стоит обратить особое внимание.

Если не хотите использовать колесо, заполните таблицу ниже. Отметьте в ней, какие сферы требуют внимания, а в каких вас все устраивает.

Сфера	Устраивает	Не устраивает
Саморазвитие	☐	☐
Здоровье	☐	☐
Карьера	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐

Посмотрите на результат и оцените, какие сферы устраивают меньше. Подумайте, что может это исправить. Предлагаем несколько идей:

- саморазвитие: послушать лекцию, почитать книгу;
- порядок: разобрать грязные вещи, вытереть пыль, перебрать гардероб;
- здоровье: записаться к врачу, сдать анализы, выйти на прогулку;
- творчество: гончарная мастерская, рисование, вязание;
- тело и энергия: легкая зарядка или разминка, йога, бег, ходьба быстрым шагом.

Шаг 2. Для каждой проседающей сферы придумайте или выберите из нашего списка одно дело, с которого вы хотите начать. Запишите, когда к нему приступите.

Например, саморазвитие — заполнены 2 поля из 10 → завтра начну слушать лекции по теме, которая давно интересовала.

Что я попробую

Когда

Потребность и стратегия

 К выпуску 2 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроках [«Понимаем потребности»](#) из курса «Как общаться и понимать друг друга» и [«Становимся себе другом»](#) из текстовой версии курса «Как дружить, если ты взрослый»

Потребность — то, что для нас важно: близость, чувство безопасности, отдых, признание.

Стратегия — конкретный способ получить желаемое.

Одну потребность обычно можно удовлетворить несколькими способами: самостоятельно, с другом или с другими людьми.

Например, «Мне нужно, чтобы друзья чаще звали меня гулять» — стратегия. За ней может стоять потребность в близости, общении или новых впечатлениях. Возможные действия: самому предложить встречу, позвонить близкому человеку, пойти на интересное мероприятие или заняться тем, что давно хотелось попробовать.

Задание

Ищем потребность за стратегией

Подумайте, какие стратегии вы выражаете в дружбе и как превратить их в потребности?

Чтобы отличить потребность от стратегии, проверьте, как звучит ваша мысль. Если «мне нужно или хочу, чтобы кто-то или что-то сделал(а)», — это стратегия. Если вы можете заменить на «мне не хватает...» и назвать свое чувство или состояние — это потребность.

Посмотрите на примеры и заполните таблицу своими стратегиями и потребностями.

Моя стратегия	Какая потребность за ней стоит	Что я могу сделать
Хочу, чтобы друзья чаще куда-нибудь меня звали	В близости —> Мне не хватает чувства принадлежности и включенности в компанию	Сам(а) предлагать досуг, который понравится мне и другу
Хочу, чтобы друзья всегда выполняли свои обещания	В надежности —> Мне не хватает надежности и предсказуемости в отношениях	Четко договариваться о планах, заранее уточнять ожидания
Мне нужно, чтобы друзья меня признавали и говорили, что я талантлив	В самовыражении, творчестве —> Мне не хватает возможности самовыражаться и чувствовать, что мое творчество имеет ценность	Выделять время на творчество, делиться своими работами, вести портфолио

Практика коробочного дыхания

🎧 К выпуску 3 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

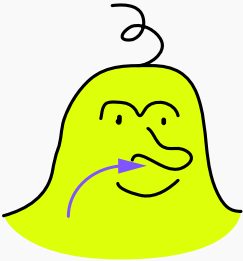
📖 Подробнее — в уроке [«Находим новых друзей»](#)

Многие из нас при контакте с новыми знакомыми и незнакомыми людьми испытывают тревогу. В такие моменты можно практиковать дыхательные техники — они помогают успокоиться и собраться с мыслями.

Как применять технику:

- 1. Сядьте удобно, спину держите прямо.
- 2. Сделайте вдох через нос на 4 счета.
- 3. Задержите дыхание на 4 счета.
- 4. Сделайте выдох через нос на 4 счета.
- 5. Снова задержите дыхание на 4 счета.

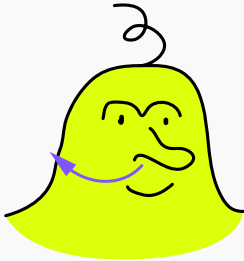
Это один цикл. Повторите цикл 4—6 раз, пока не почувствуете себя лучше. Если начала кружиться голова — остановитесь, передохните и уменьшите счет до трех или не задерживайте дыхание.



Вдох
4 секунды



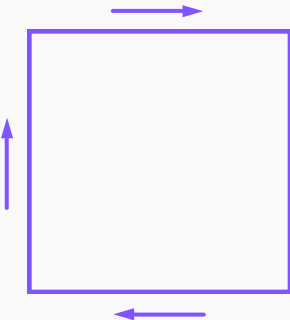
Задержка дыхания
4 секунды



Выдох
4 секунды



Задержка дыхания
4 секунды



Можно визуализировать процесс: дышать, представляя движение по сторонам квадрата. Или даже нарисовать квадрат на бумаге, если вам так будет проще сконцентрироваться.

Задание

Выбираем ситуацию для практики

Подумайте, в каких ситуациях вам может помочь техника?

- ☐ Перед важной встречей
- ☐ В незнакомой компании
- ☐ Перед тем как заговорить с новым человеком
- ☐ Перед тем как рассказать о себе
- ☐ Перед телефонным звонком или онлайн-встречей

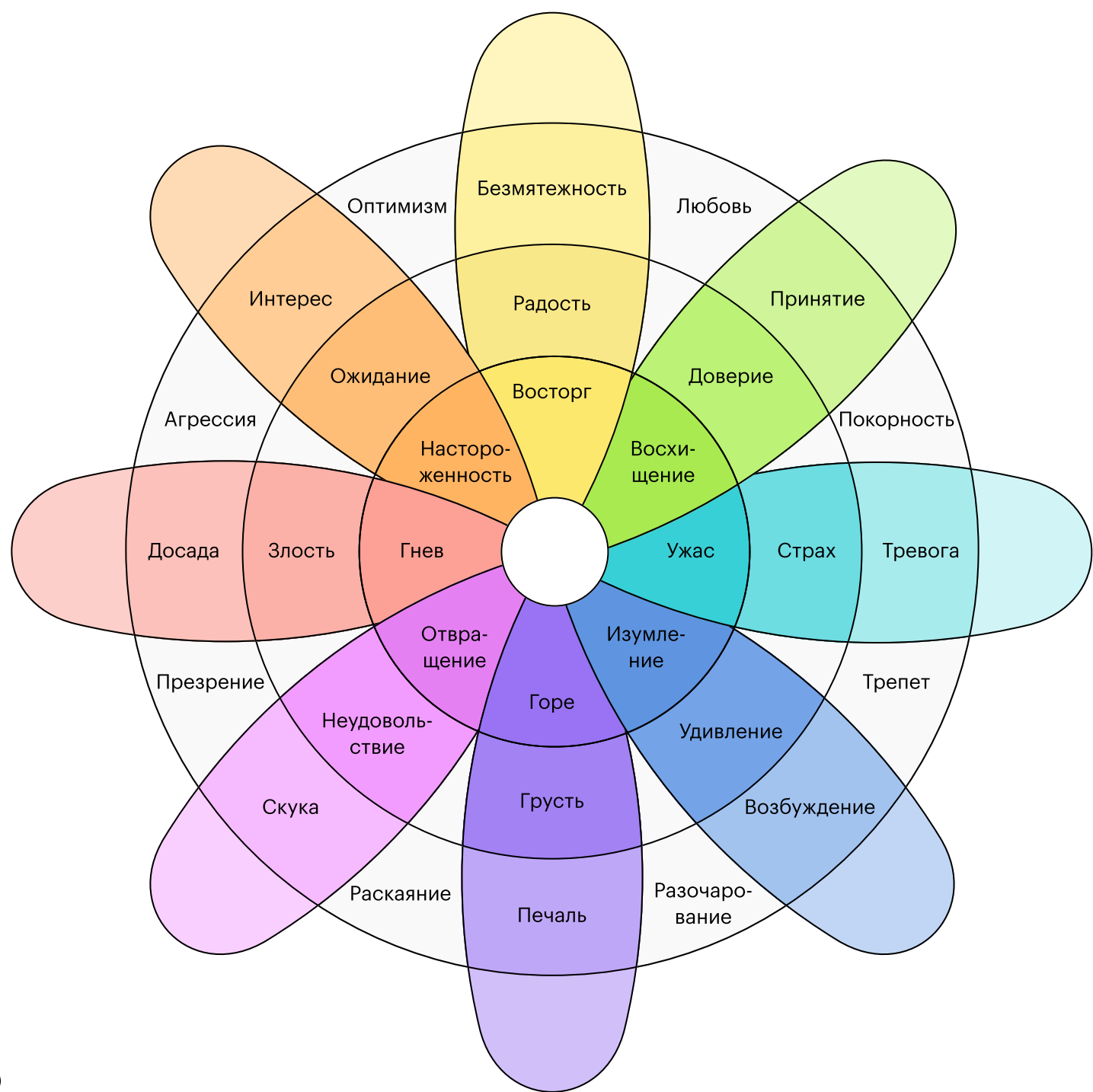
Ваш вариант:

Колесо эмоций

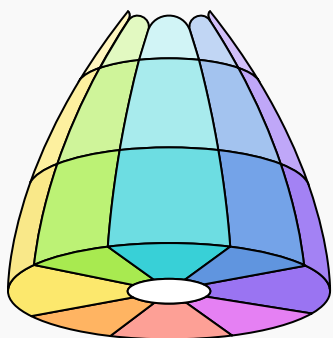
🎧 К выпуску 3 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

📖 Подробнее — в уроке [«Называем чувства»](#) из курса [«Как общаться и понимать друг друга»](#)

Чувства на колесе эмоций упорядочены по интенсивности. Например, чувствовать гнев совсем не то же самое, что испытывать досаду. Инструмент помогает замечать свои чувства, даже когда их сложно определить и назвать. Вот как он выглядит.



«Колесо эмоций» — круговая диаграмма американского психолога Роберта Плутчика



Колесо отражает основные чувства, их степень выраженности и комбинации. Например, ярость — это интенсивная форма гнева, а раздражение — более слабая. Диаграмма поможет запомнить чувства и точнее их выражать.

По сути, колесо — это раскрытый конус. В середине диаграммы — самые сильные чувства: ужас, горе, экстаз. Чем дальше от центра, тем чувства слабее: опасение, задумчивость, спокойствие.

Как пользоваться колесом эмоций:

1. Прислушайтесь к себе. Сделайте паузу и спросите себя: «Что я сейчас чувствую?»
2. Найдите эмоцию на колесе. Сначала выберите общую эмоцию — например, грусть, страх, злость или радость. Затем подберите более точное слово в зависимости от интенсивности: не просто «грусть», а «горе» или «печаль»; не просто «злость», а «досада» или «гнев».
3. Назовите чувство. Скажите вслух или запишите: «Я сейчас чувствую...» Это поможет лучше понять свое состояние и рассказать о нем другому человеку. Если подобрать слово не получается, опишите ощущения в теле: например, «я напряжен» или «у меня тяжесть в груди». Со временем различать эмоции станет проще.

Задание

Учимся называть свои чувства

Какие чувства могут стоять за репликами ниже? Однозначного ответа нет: подберите то, что вам кажется наиболее подходящим. Затем замените упрек фразой о себе и добавьте факт.

Например: «Ты вечно пропадаешь». Какая эмоция определяет высказывание? → Грусть и страх потери. Как сказать иначе? → «Мне грустно, что мы стали реже видеться»

1. «Ты снова забыл о нашей встрече»

Какая эмоция определяет высказывание:

Как сказать иначе:

2. «Ты не слушаешь, когда я рассказываю»

Какая эмоция определяет высказывание:

Как сказать иначе:

3. «Ты слишком остро реагируешь на мои слова»

Какая эмоция определяет высказывание:

Как сказать иначе:

Идеи досуга с друзьями

 К выпуску 3 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроке [«Сближаемся с другими»](#)

Можно делать регулярно и превратить в ритуал

- 1. Раз в месяц устраивать кулинарный поединок.
- 2. Вместе ходить на одно и то же занятие, например на горячую йогу.
- 3. Каждое лето смотреть фильмы на проекторе в парке.
- 4. Превратить поиск и определение растений в постоянную игру.
- 5. Раз в сезон запускать воздушных змеев.

Попробовать сделать впервые

- 1. Сходить в караоке, даже если вы не умеете петь.
- 2. Исследовать незнакомые места в городе.
- 3. Спонтанно съездить на электричке в соседний город.
- 4. Выбрать занятие из списка желаний друг друга.
- 5. Вместе приготовить блюда по новым рецептам.

Сделать что-то полезное вместе

- 1. Устроить субботник и сделать район чище.
- 2. Присоединиться к волонтерскому проекту.
- 3. Вместе приготовить ужин или испечь хлеб.
- 4. Помочь друг другу с ремонтом или переездом.
- 5. Сделать небольшой совместный проект — например, собрать мебель или обустроить балкон.

 Больше идей досуга с друзьями — [в текстовой версии курса.](#)

Задание

Выбираем досуг с друзьями

Посмотрите на список идей выше, обсудите их с другом и подумайте, что именно вы хотите и можете сделать в ближайшее время. Запишите свои планы.

Занятия, которые нравятся мне и другу:

Занятие 1

Время:

Место:

Другие детали:

Занятие 2

Время:

Место:

Другие детали:

Занятие 3

Время:

Место:

Другие детали:

Поддержка или непрошенный совет?

 К выпуску 4 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроке [«Поддерживаем отношения»](#)

Когда друг рассказывает о проблеме, бывает трудно удержаться от совета, но часто человеку может быть важнее, чтобы его просто выслушали и поддержали. Прежде чем что-то советовать, уточните у друга, чего он хочет: выговориться, вместе подумать, что делать, или получить конкретную помощь.

Чек-лист этичной поддержки друга

- ☐ Уточняю, какая поддержка нужна. Спрашиваю: «Хочешь выговориться, обдумать ситуацию вместе или услышать совет?»
- ☐ Уважаю личные границы. Остаюсь рядом, но не принимаю решения за друга и не настаиваю на помощи
- ☐ Признаю чувства друга. Не обесцениваю переживания и не пытаюсь сразу их исправить. Иногда достаточно выслушать человека
- ☐ Предлагаю конкретную помощь, если действительно могу что-то сделать

Примеры советов и поддержки

Ситуация: друг потерял работу

Непрошенный совет: «Тебе пора обновить резюме и рассылать в разные компании»

Поддержка: «Похоже, это было неожиданно. Как ты себя чувствуешь? Могу я тебе чем-то помочь?»

Ситуация: подруга рассталась с партнером

Непрошенный совет: «Забудь его, найди кого-то лучше, он тебя недостойн»

Поддержка: «Мне жаль, что ты сейчас переживаешь такое сложное событие. Я рядом, если захочешь об этом поговорить»

Ситуация: подруга не знает, какое принять решение

Непрошенный совет: «Я бы на твоём месте выбрал первое, это очевидно»

Поддержка: «Сложный выбор. Может, вместе обсудим плюсы и минусы?»

Задание

Учимся поддерживать друга

Ниже приведены фразы, которые люди часто говорят из желания помочь. Перепишите их так, чтобы они звучали как поддержка: без оценок, непрошенных советов и давления.

Например, вместо «Перестань себя накручивать» лучше сказать «Похоже, это тебя очень беспокоит». Или вместо «Надо было сделать по-другому» — «Ситуация и правда непростая. Я могу чем-то помочь?»

«Тебе нужно просто отпустить эту ситуацию»

Как можно сказать иначе?

«Поверь, все наладится!»

Как можно сказать иначе?

«Я бы на твоём месте так быстро не принимала решение»

Как можно сказать иначе?

Трудный разговор

 К выпуску 5 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроке [«Справляемся с трудностями»](#)

Цель трудного разговора — не выяснить, кто прав, а объяснить, что с вами происходит, и услышать другого человека. Разговор легко превращается в ссору, когда вместо фактов звучат обвинения, а вместо просьб — требования.

Чтобы спокойно обсудить проблему, попробуйте строить фразы по следующему алгоритму.

Начните с фактов. Опишите ситуацию так, как вы ее видите. Избегайте обвинений и оценок.

Сформулируйте просьбу. Просьба — это конкретное действие, которое может улучшить ситуацию. Хорошая просьба конкретная, выполняемая, оставляет человеку право отказаться.

Дайте другу возможность ответить. Трудный разговор — это диалог. После того как вы высказались, дайте другу возможность рассказать, как он видит ситуацию.

«Мы не виделись полгода и созванивались всего два раза (факт). Я скучаю и, честно говоря, немного растеряна (чувство). Мне важно знать, что мы не теряем друг друга (потребность). Может, договоримся созваниваться раз в месяц? Как тебе такой вариант?» (Просьба и место для ответа)

Задание

Готовимся к сложному разговору

Вспомните ситуацию, которую вам хотелось бы обсудить с другом, но вы пока не решались. Попробуйте составить одну реплику, используя памятку. При этом не надо стремиться составить идеальную фразу. Главное — говорить о своих чувствах и потребностях, избегать обвинений и оставить другу возможность ответить и отказаться от вашей просьбы.

1. Факт (что произошло)

2. Чувство (какие эмоции вы испытывали)

3. Потребность (почему для вас это важно)

4. Просьба и приглашение к диалогу (о чем именно вы хотите попросить друга)

Когда дружба заканчивается

 К выпуску 6 аудиокурса Учебника Т—Ж [«Как дружить, если ты взрослый»](#)

 Подробнее — в уроках [«Справляемся с трудностями»](#) и [«Заканчиваем отношения»](#)

В дружбе могут возникать конфликты и ссоры, а иногда дружеские отношения заканчиваются. Правда в том, что большинство конфликтов можно заметить до того, как они навредят отношениям.

Вот три признака, что пора набраться смелости и поговорить с другом.

Стало меньше взаимности. Раньше вы оба предлагали встретиться и начинали разговор, а теперь инициатива чаще исходит только от вас.

Появилось напряжение. Друг стал чаще раздражаться и критиковать, а разговоры начали заканчиваться ссорами.

Изменились приоритеты или ценности. У друга появились новые интересы и близкие люди, а вы реже делитесь друг с другом тем, что для вас важно.

Эти изменения не означают, что дружба закончилась. За ними могут стоять усталость, стресс или новый этап жизни. Не пытайтесь угадать причину — лучше расскажите, что заметили, и спросите друга, как он видит ситуацию.

Задание

Смотрим на дружбу без оценок

1. Есть ли вещи, которые вас беспокоят в дружбе? Выпишите их.

2. Поговорите с другом, используя формулу «Мы еще друзья?» — мы ее упоминали [в шестом выпуске аудиокурса](#). Чтобы было легче начать разговор, попробуйте заранее зафиксировать то, о чем вы хотите спросить друга.

Иногда разговоры не помогают

И дружба заканчивается. Окончание дружбы может переживаться как утрата. Реакции бывают разными, и для восстановления может понадобиться время. Вот что можно сделать, чтобы помочь себе пережить сложный период:

1. Признать чувства: грусть, злость, обиду или разочарование.
2. Обратиться за поддержкой к близким или психологу.
3. Позаботиться о режиме дня: достаточно спать, сбалансированно есть, достаточно двигаться, не забывать отдыхать и заниматься привычными вещами.
4. Возвращать в жизнь интерес и новые впечатления — одному или с другими людьми.

Практика

Техника дыхания 4—7—8

Техника помогает немного снизить напряжение в периоды сильных переживаний и вернуть внимание к телу.

Как выполнять:

- 1. Сядьте или лягте удобно, расслабьте плечи.
- 2. Медленно вдохните через нос в течение четырех секунд.
- 3. Задержите дыхание на семь секунд.
- 4. Медленно выдыхайте через рот со свистящим звуком в течение восьми секунд.

Пользуйтесь таймером, пока не запомните ритм. Повторите цикл четыре раза. Если чувствуете себя комфортно, постепенно увеличьте количество повторов до восьми.

Возвращайтесь к технике, когда чувствуете напряжение, перед стрессовой ситуацией или сном. Если закружилась голова или стало некомфортно, остановитесь и вернитесь к обычному дыханию.

Практика

Три хороших события

Эта практика помогает замечать приятные моменты даже в сложные периоды: красивый вид из окна, вкусный завтрак, домашний уют или короткий разговор с близким человеком. Каждый вечер записывайте три события, которые вас порадовали. Если хотите, добавьте, какие чувства они у вас вызвали. Выполняйте практику каждый день в течение хотя бы одной недели.

Понедельник

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Вторник

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Среда

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Четверг

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Пятница

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Суббота

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Воскресенье

Событие 1:

Событие 2:

Событие 3:

Узнать больше про проживание сложных периодов в дружбе и то, как справиться, если отношения подходят к концу, помогут советы [из седьмого](#) и [восьмого урока](#) текстовой версии курса.



Что в итоге

Вы прошли шесть выпусков и потренировали навыки, которые помогают строить и сохранять дружбу во взрослом возрасте.

Теперь вы умеете:

- распознавать нереалистичные ожидания от дружбы и корректировать их;
- замечать свои и чужие потребности в дружбе;
- делать первые шаги к знакомству и близости;
- поддерживать друзей без давления и непрошенных советов;
- обсуждать сложные ситуации через факт, чувство, потребность и просьбу;
- поддерживать себя, если дружба меняется или заканчивается.

Сохраните эту тетрадь себе — и возвращайтесь к ней каждый раз, когда в дружбе возникают проблемы.



Если хотите углубиться в тему, пройдите курсы [«Как дружить, если ты взрослый»](#) и [«Как общаться и понимать друг друга»](#) в Учебнике Т—Ж. Эта рабочая тетрадь — выжимка ключевой информации, которая там изложена подробнее. В конце курсов есть экзамен — он поможет вам проверить знания.