

ТРИ КИТИ СТОСУНКІВ:

увага, розуміння й довіра

На чому тримаються будь-які стосунки?

Це та інші запитання ми ставили юнакам і дівчатам різного віку.

Ось що нам відповідали:

Познач голоси,
з якими й тобі хочеться погодитись.

- «Найважливіше в дружбі — довіра. У стосунках із друзями мене найбільше турбує, що можуть зрадити...»
(Денис, 16 років).

- «У спілкуванні з друзями я часто потребую підтримки і боюся перейти межу, коли використовую забагато емоційних ресурсів іншої людини»
(Ганна, 17 років).



- «Засмучує, коли не прагнуть вислухати мене. Хочу, щоб інші приймали мене такою, якою я є. Найскладніше в дружбі — довіра. Не хочу, щоб друзі ображали мої почуття»
(Ольга, 19 років).

- «Сумно, коли друзі не надають належної уваги, не занадто цінують. Хочу, щоб люди більше мене потребували. Але найскладніше — це розуміти одне одного. А ще мене непокоять ревності і те, що про мене забудуть».
(Катерина, 16 років).

- «Найважче надавати підтримку і допомогу в потрібний момент, незважаючи на свої плани. Хочу, щоб друзі були поруч у складних і кризових ситуаціях»
(Михайло, 17 років).

«Хотілося б, щоб друзі більше мені відкривались і не ігнорували моїх бажань. Засмучують непорозуміння і те, що я не завжди можу висловити свою думку»
(Олена, 18 років).

Злить, коли друзі применшують мої переваги. Засмучує, коли не розуміють. Найскладніше досягти згоди в обговоренні проблем і не замовчувати їх»
(Павло, 17 років).

Майже в кожному голосі звучить тема чи уваги, чи розуміння, чи довіри. Це три кити, на яких будуються близькі та справжні стосунки.



А що особисто тобі хотілося б змінити у стосунках із друзями та іншими важливими для тебе людьми?



Хочеться мати та дарувати більше уваги ●

Хочеться навчитися правильно розуміти одне одного ●

Хочеться вміти довіряти одне одному ●

Усе це та багато іншого... ●

Змінити стосунки з іншими людьми можна, якщо ти станеш змінювати себе. Змінюючи себе, ми змінюємо людей, стосунки з ними та світ навколо. Якими будуть ці зміни, вирішувати тобі!

На цих сторінках ти почуєш голоси і прочитаєш історії хлопців та дівчат, які ділитимуться своїм досвідом або труднощами. Розберешся з увагою — кому і скільки її потрібно. Дізнаєшся, як довіряти людям, розуміти одне одного та розв'язувати конфлікти. Знайдеш відповіді на головні запитання про те, як любити, дружити і спілкуватися з тими, хто тобі цікавий та симпатичний.

**Але поки що тут бракує ще одного важливого голосу — твого.
Для нього є місце на кожній сторінці!**

Чи хочу я бути
в центрі уваги?

Чи треба всім
подобатися?

УВАГА ТА ІНТЕРЕС

Чому людина
мені дуже сподо-
балася?

Як відмовлятися
й казати «ні»

Як признатись у симпатії
й освідчитися в коханні?

Чи образатись,
якщо друзі мені
відмовляють?

Де та як знайти
емоційну підтримку?

Як я можу
підтримати
людину?

Не хочу бути
білою вороною!
Що робити?

А якщо мене
ігнорують?

Як зрозуміти,
самотньо мені
чи ні?

