

Государственное бюджетное учреждение
Республики Мордовия

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи»



**ГБУ РМ
ППМС-Центр**
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ



Ссылка на группу «ВКонтакте»
<https://vk.com/club232426283>

Рекомендации для подростков «Правила дружбы»



Саранск 2026

Правила дружбы для подростков

Дружба является важнейшей частью жизни большинства людей. Наличие близкого окружения позволяет человеку ощущать свою значимость и легче справляться с трудностями.

Крепкая дружба в подростковом возрасте строится на взаимном уважении, доверии, поддержке и общих ценностях. Но не все люди рождаются с интуитивным знанием, как создавать и сохранять близкие эмоциональные связи.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь подросткам построить и сохранить здоровые дружеские отношения.

Поддержка и эмпатия: умение выслушать, дать совет без давления, подставить плечо, радоваться его успехам. Это подчеркивает важность быть рядом с другом как в радостные, так и в трудные моменты.

Доверие и надежность: умение хранить секреты, сдерживать обещания и защищать друга за его спиной являются фундаментом доверия. Без этого любая дружба становится хрупкой и ненадёжной.

Уважение личных границ: необходимо уважать личное пространство товарища: не вмешиваться в его жизнь, не быть навязчивым и ревнивым, принимать тот факт, что у него могут быть другие друзья.

Искренность и честность в проявлении чувств и готовность указать другу на ошибку напрямую способствуют личностному росту обоих и предотвращают накопление негатива.

Принятие и прощение: умение не обижаться по пустякам и прощать является залогом долгосрочных отношений, поскольку идеальных людей не существует, и конфликты неизбежны.

Оставаться самим собой в общении с другом является ключевым принципом искренности. Не стоит менять манеру общения на публике ради того, чтобы произвести впечатление на других, так как это может привести к неискренности, лицемерию и потере доверия.

Учиться решать конфликты конструктивно. Конфликты неизбежны, но важно выражать чувства спокойно и конструктивно, а не избегать проблемы или кричать.

Поддерживать баланс между дружбой и личными интересами. Друзья важны, но подростку нужно помнить, что его личные интересы и увлечения тоже имеют значение. Помощь в поиске баланса между временем, проведённым с друзьями, и занятиями способствует здоровому балансу в отношениях.

Дружба, как и любые значимые отношения, это живой и динамичный процесс, в котором неизбежно возникают трудности.

Жадность. Сложно дружить с человеком, который не готов с тобой поделиться. Делиться можно не только яблоком или чем-то еще, но и хорошим настроением, полезной информацией или своими секретами.

Недоверие. Если ты не веришь своим друзьям, значит, либо был повод, либо ты сам что-то скрываешь от них. Поговори с ними, выскажи свое мнение. В совместном диалоге можно найти ответы на многие вопросы!

Осуждение и непримиримость. Мы все разные, у каждого из нас есть свои недостатки, с которыми иногда сложно бороться. Если ты критикуешь недостатки своего друга, то при этом ты должен быть готов помочь ему их преодолеть, оказать поддержку.

Эгоизм. Если ты будешь всегда думать только о себе, о выгоде, которую принесет дружба, то о какой дружбе тут может быть речь? Хорошо, если твой друг мирится с таким твоим недостатком и помогает тебе от него избавиться.

Трусость. Если вдруг ты оказался свидетелем того, что твоих друзей обижают, унижают или бьют, а ты испугался и не пришел им на помощь, то твои друзья вправе перестать с тобой общаться. Поговори с ними о том, почему ты так поступил. Будь честен с ними. И будь смелее! Друг познается в беде.

*Жилкина Мария Александровна,
методист ГБУ РМ «ППМС-центр».*