

Obsah

Věnování	9
Poděkování	11
Přátelský úvod	13
1 Proč je tak důležité mít přátele?	18
Kdo je přítel?	19
Co dalšího je na přátelích dobré?	20
Co je třeba k navázání a udržení přátelství?	23
2 Deset kroků k navázání a udržení nových přátelství	26
1 Ve správný čas na správném místě	27
2 Prověř společné zájmy	28
3 Na pozdravu záleží	30
4 Zahájení rozhovoru	32
5 Ptej se na toho druhého	33
6 Mluv o sobě	36
7 Všímej si, jak ostatní reagují	37
8 Udržuj rozhovor v chodu	39
9 Přidej se ke skupinovému rozhovoru	41
10 Jak se rozloučit	42
3 Sedm tipů k prohlubování přátelství (a čtyři pasti, kterým se vyhnout)	46
1 Sdílení	47
2 Pomoc	47
3 Střídání	48
4 Pochvala	48

5	Žádost o radu nebo o pomoc	49
6	Nacházení nových zájmů	51
7	Zastávání se druhých	52
	Čtyři pasti, kterým se v přátelství vyhnout	54
	Cvičení dělá mistra	57
4	Rozvíjej své sociální dovednosti – a svá přátelství	60
	Úrovně přátelství	61
	Začni pomalu, pak se přibližuj	63
	Přátelé opačného pohlaví, z jiného prostředí, jiného věku	64
	Společenská etiketa	65
	Projevy empatie	66
	Udržování kontaktu	69
	Sportovní chování	69
	Networking	72
	Vyhni se těmto zdvořilostním prohrěškům	73
5	Jak dávat dohromady skvělá setkání	78
	Jak někoho pozvat	79
	Někdo pozve tebe	85
	Udrž věci v chodu	89



6 Jak autismus, ADHD a jiné poruchy mohou ovlivnit přátelství	92
Co je to porucha?	93
Jak být přítelem někoho s poruchou	97
Když máš poruchu ty	98
7 Jak zvládat spory, raněné city a jiné problémy v přátelství	102
Co se vlastně stalo?	103
Jak si promluvit?	105
Když se kamarád zlobí na tebe	107
Odpuštění	109
Náprava problému	110
8 Když přátelství skončí	114
Proč přátelství končí	115
Náznaky, že je možná načase přátelství ukončit	117
Čas si promluvit	119
Je možné, že ubližuješ ty?	121
Jak přátelství ukončit	122
Když přátelství ukončí někdo jiný	124
9 Další krok: buď tím nejlepším přítelem, jakým být můžeš	128
Zahrnuj ostatní	129
Organizace	130
Přátelé z různých stran	132
Dobrovolnictví	132
Zastávat se slabších	133