



## Как заводить друзей?

Когда ты ещё маленький, на то, чтобы завести друзей, большого труда не требуется. Друзья просто заводятся, сами. Многие друзья живут по соседству, вы вместе играете в мяч и лепите пирожки из песка. Когда охота поиграть в перетягивание каната, ты просто зовёшь соседа. Всё очень просто.

Теперь поддерживать дружбу стало труднее, дружба требует преданности, доверия, общих интересов и ценностей. Теперь уж друзья «сами не заводятся», к тому же они как бы делятся по различным видам твоей деятельности. Кто-то обожает рок-музыку, кто-то терпеть не может спорт. Ты вдруг видишь, что меняешься и растёшь не только ты, но и твои друзья, и взросление может развести вас в стороны. Но всегда можно найти новых друзей, а некоторые старые друзья - особые друзья - останутся с тобой, как бы ни складывалась жизнь.

Если ты чувствуешь себя одиноким, если у тебя нет друзей - попристальной взгляни на себя. Что в тебе хорошего? Если ответ «ничего», - то предстоит серьёзная работа над собой, прежде чем это хорошее найдут в тебе другие. Если же ответ будет «я талантлив» или «со мной интересно», то либо тебе пока не удалось показать этой стороны своей натуры, либо ты нечестен перед самим собой.

Но почему никто не замечает твоих чудесных качеств? Возможно, как раз потому, что все остальные так же, как и ты, зациклены только на себе. Есть старая, но верная пословица: «Для того, чтобы иметь друзей, надо быть другом». Научись говорить не только о своих интересах, но и об их интересах тоже. И научись быть хорошим слушателем.

Не надо ждать, что кто-то захочет с тобой подружиться. Возьми инициативу на себя, почему бы не стать дружелюбным, таким, как ты хочешь, чтобы были с тобой, но искренне, без фальши? Ты, конечно, не всем понравишься, но это не страшно. В конце концов, тебе ведь тоже не все нравятся, не правда ли? Нравиться другим очень важно, но гораздо важнее нравиться самому себе.

Некоторым людям надо много друзей, некоторым - совсем мало.

- Узнай лучше самого себя. Найди в себе интересные качества — это поможет привлечь к себе сверстников и сохранить объективное суждение о других людях.
- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека. Старайся при разговоре задавать вопросы, которые интересовали бы твоего собеседника.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он — человек. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.

- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишён.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Умей выслушать товарища, учись вести диалог, а не говорить монологи.
- Учись мыслить творчески, занимайся чем-нибудь интересным — это притягивает.
- Если ты теряешь друга, подумай, может быть, вы оба изменились, выросли, поэтому и расстанётесь.

Всегда можно найти новых друзей. Только настоящие друзья останутся с тобой на всю жизнь.

*Материал подготовил: педагог-психолог Страмаус Н.А.*