

## Что такое дружба и зачем нужны друзья?

Дружба — это бескорыстные взаимоотношения между людьми, основанные на **дове-рии**, взаимных **симпатиях**, общих **интере-сах** и **увлечениях**.

Дружба всегда помогает нам и в учебе, и в работе, и в жизни в целом. Благодаря дружбе мы становимся лучше, сильнее, позитивней. Поэтому, иметь хороших друзей – это очень здорово!



Хорошие друзья...

- ⇒ поддержат в сложные минуты;
- ⇒ примут тебя таким, какой ты есть;
- ⇒ будут ценить тебя ;
- ⇒ разделят с тобой твои переживания, впечатления;
- ⇒ составят тебе интересную компанию для проведения досуга.

Предлагаю прочесть несколько советов, которые помогут тебе найти друзей и сохранить дружбу.

## Как найти друга?

### Пошаговая инструкция:

**ШАГ №1** Хочешь найти друга - чаще будь среди людей. Начни посещать какую-либо секцию, выйди погулять на улицу, сходи в музей, на выставку. Так ты сможешь выбрать друзей по интересам.

**ШАГ №2** Первым начни разговор. Сперва поздоровайся с собеседником. Потом можно начинать беседу на любую нейтральную тему: про погоду, спросить время, узнать мнение собеседника о мероприятии, на котором вы находитесь и т.д.

**ШАГ №3** После того как ты убедился, что на тебя обратили внимание - представься и спроси имя собеседника.

**ШАГ №4** Поддержи беседу. Вы можете продолжить разговор по ранее выбранной тобой теме или можешь побольше узнать о будущем друге (можно поинтересоваться, чем он занимается, что любит делать, зачем он пришел туда, где вы сейчас находитесь).

**ШАГ №5** Если ваше общение показалось вам интересным, договоритесь о следующей встрече: когда это будет и где. Обменяйтесь номерами телефона.

**ШАГ №6** Попрощайся, вырази свою благодарность за общение, дай понять собеседнику, что тебе понравилось время, проведенное с ним.

## Как сохранить общение?

### Основные правила:

Дружбу завязать легко, а сохранить ее не очень-то просто, поэтому лучше соблюдать определенные правила, чтоб ее сбегать:

- Стань интересен для других, умей поддерживать разговор, научись организовывать сам или участвуй в играх, предложенных твоими друзьями. В любой ситуации старайся мыслить позитивно - все получится!
- Для создания крепкой дружбы важна чуткость и отзывчивость, умей поддержать в нужную минуту. Дружба это еще и взаимопомощь, вместе легче переживать неприятности.
- Не навязывай свою дружбу, не ходи за другом по пятам. У каждого из нас есть свои дела и планы. Оставь другу свободное время, тогда вы успеете соскучиться друг по другу, а в следующую вашу встречу вам будет о чем поговорить.
- Будь искренним и покажи, что тебе можно доверять. Доверие это уверенность в том, что друг тебя не предаст и не обманет.
- Не командуй другими людьми, не указывай ,что им нужно делать, ведь в дружбе все равны. Друзья не всегда могут быть с тобой согласны.

- Позволь друзьям быть собой, и напоминай, что ты любишь их такими.
- В дружбе важно не только быть услышанным, но и услышать другого. Поэтому важно интересоваться увлечениями других, их настроением, положением дел.
- Скромность красит человека, но иногда она мешает нам быть собой. Поэтому старайся быть более открытым и естественным. Поверь, многие люди с радостью примут тебя таким, какой ты есть.
- Не стоит вспоминать о друге, лишь тогда, когда он сильно нужен. Будь с другом не только в сложные моменты своей жизни, но и в радостные. Ведь с другом можно разделить не только горе, но и радость. Звони, пиши и предлагай встречу даже для того, чтобы просто узнать, как у него дела. Так ты даешь ему понять, что ваша дружба—ценность для тебя.

Я думаю, ты станешь хорошим другом и найдешь себе ДОСТОЙНЫХ друзей!  
Успехов!



*Педагог-психолог  
Костерина  
Наталья Владимировна*



**МАОУ «Школа 190»**

# Как найти друзей



# и сохранить дружбу

**г. Нижний Новгород  
2024 г.**