

Простые правила, которые помогут сохранить и укрепить дружбу:

- Помогай товарищу: если умеешь что-то делать, научи и его; если товарищ попал в беду, помоги ему, чем можешь.
- Делись с товарищами: если у тебя есть интересные игрушки, книги, поделись с другими ребятами, с теми, у кого их нет. Играй и работай с друзьями так, чтобы не брать себе все самое лучшее.
- Останови товарища, если он делает что-то плохое. Если друг в чем-то не прав, скажи ему об этом.
- Не ссорься с друзьями; старайся работать и играть с ними дружно, не спорь по пустякам; не зазнавайся, если у тебя что-то хорошо получается; не завидуй товарищам - надо радоваться их успехам; если поступил плохо, не стесняйся в этом признаться и исправиться.
- Умей принять помощь, советы и замечания от других ребят.

Материал подготовила: педагог-психолог
Устинова О.С.

Используемая литература:

1. Смирнова Е. О. Ребенок — взрослый — сверстник. Методические рекомендации.
2. Гарбузов В.И. «От младенца до подростка»

Наш адрес:

г. Рубцовск, ул. Тракторная, 78
Тел/факс 8(38557) 2-18-96 8(38557) 2-18-95
[http:// rub-centrdeti.edu22.info](http://rub-centrdeti.edu22.info)
E-mail: detdom2rub@rambler.ru

Министерство образования и науки Алтайского края
КГБУ «Рубцовский центр помощи детям, оставшимся без попечения
родителей»

«Как найти друга? Правила дружбы»



Рекомендации психолога детям из замещающих семей

Дорогой друг, человек устроен так, что полноту счастья мы можем чувствовать только при взаимодействии с другими людьми. И конечно, нам хочется среди огромной толпы найти кого-то близкого. Но не всегда понятно, как найти друзей. Как отыскать того, с кем можно делиться самым сокровенным? И как определить, будет ли этот человек надежным другом, который за тебя «в огонь и в воду»?

Чтобы найти себе друга, нужно и самому уметь быть хорошим другом и открытым для новых знакомств.

1. Принимайте приглашения

Если Вас куда-то зовут и приглашают – не отказывайтесь. Соберите свою лень в кулак и приходите в назначенное место и время. Даже если и не очень хочется. Это пункт как раз о Вашей открытости к новым знакомствам.

2. Контактируйте

Своим друзьям нужно уделять определенное время. Необходимо поддерживать с ними связь. К примеру, по завершению мероприятия, на которое Вас пригласили, оставьте своим новым знакомым отклик о том, что Вам понравилось. Предложите обменяться контактами, добавить друг друга в социальных сетях и вообще «как-нибудь повторить этот вечер». Или можете самостоятельно пригласить их куда-нибудь позже.

3. Первый шаг – всегда твой

Не стоит ожидать, что кто-то первый заговорит с Вами или завяжет отношения. Заговорите с интересным человеком сами. Ничего плохого точно не случится. Важно понимать, что дружба – это взаимный процесс, в котором нужно уметь отдавать и делиться.

В дружбе мы ожидаем от человека взаимности, надежности, честности и доверия. Безвозмездно помогите кому-нибудь в чем-то, чтобы в Вас заметили интересную личность, достойную внимания и уважения. Будьте активны! Зовите в гости, приглашайте людей на прогулки и в кино. Вы удивитесь, когда узнаете, как много людей Вас поддержат.

4. Позитивные мысли

Мыслить в положительном ключе – это важный пункт для дружбы. Это влияет на то, захочется ли нам проводить больше времени с таким человеком, или же нет. Подумайте над моделью своего поведения. Определите, в каких моментах Вы можете быть неприятны людям и почему. Что из этого Вы действительно можете поменять в себе и с чего лучше начать эти положительные изменения.

5. Увлекайтесь!

Лучшая среда для поиска новых друзей – это Ваш общий интерес. Это могут быть люди, которым нравятся Ваши любимые книги или фильмы, или увлекающиеся таким же хобби. Можно записаться в спортивную секцию, вступать в различные группы по интересам в социальных сетях. Если Вы любите стихи, можно пойти на поэтический вечер, и так далее.

Говорить с человеком о вещах, которые нравятся Вам обоим – это всегда увлекательно и приятно! Смело обменивайтесь с таким человеком контактами и будьте на связи.

Ну и отдельной строкой добавлю: улыбайтесь и умейте слушать собеседника. Уже только эти два момента сделают Вас приятным собеседником, с которым даже просто приятно быть рядом.

Если эти советы психолога никак не помогли Вам, возможно, вы носитель более глубокой психологической проблемы. В таком случае не стесняйтесь обратиться к психологу.