

Рекомендации для обучающихся  
**«Как сохранить хорошие дружеские отношения»**  
(составлены педагогом-психологом МБОУ лицея №1, Власовой О.С.)

**Дружба** - это одна из наиболее важных составляющих жизни человека, она помогает нам находить поддержку и понимание в трудные моменты, а также наслаждаться радостями жизни вместе с другими людьми.

Дружба предполагает личные отношения между людьми, которые основываются на общих интересах, ценностях и взглядах на жизнь. Она может быть основана на общности взглядов, ценностей, убеждений или просто на общности интересов и увлечений.

Настоящая дружба – это когда ты можешь быть самим собой, не притворяться, и тебе не нужно ничего скрывать от друга.

**Зачем дружить?**

Дружба удовлетворяет базовые потребности человека в принадлежности, признании и безопасности. Когда человек находит друга, он чувствует себя более уверенным и защищенным. Ему не нужно беспокоиться о том, что он один и ему не с кем поговорить. Друг может выслушать его, поддержать и помочь в трудной ситуации.

Также дружба помогает человеку развиваться и расти как личность. Он учится доверять другим людям, находить компромиссы и решать конфликты.

Кроме того, дружба может удовлетворять потребность в социальной активности и общении. Друзья могут ходить вместе на прогулки, заниматься спортом или просто проводить время вместе.

Истинной дружбой могут быть связаны только те люди, которые умеют прощать друг другу мелкие недостатки.

Это утверждение является, на мой взгляд, верным, но не полным. Люди могут быть связаны истинной дружбой, даже если они не всегда прощают друг другу недостатки. Однако, настоящая дружба предполагает готовность прощать и идти на компромисс в сложных ситуациях.

Но дружба – это не только радость и удовольствие. Она также требует усилий и терпения. Необходимо уметь слушать и понимать друг друга, быть готовым помочь и поддержать в любой ситуации. Дружба – это процесс, который требует постоянного развития и совершенствования.

Кроме того, дружба может быть очень полезной в различных сферах жизни. Она может помочь нам найти новых клиентов, партнеров или сотрудников. Она может также помочь нам улучшить наши профессиональные навыки и повысить нашу квалификацию.

**Как сохранить хорошие дружеские отношения.**

1. Определите свои цели и ожидания от дружбы. Что вы хотите получить от нее? Какие качества в друзьях вы цените больше всего.

2. Будьте честными и открытыми. Расскажите друзьям о своих чувствах и мыслях, не бойтесь проявлять свои эмоции.

3. Уважайте друг друга. Не критикуйте и не осуждайте других людей, даже если они делают что-то неправильное.

4. Будьте терпеливыми и понимающими. Иногда друзья могут ошибаться или вести себя не так, как вы ожидаете.

5. Поддерживайте друг друга в трудные моменты. Если кто-то из друзей испытывает трудности, помогите ему и поддержите его.

6. Не забывайте про личные границы. Не позволяйте друзьям нарушать вашу личную жизнь и не нарушайте их.

7. Проводите время вместе. Найдите общие интересы и проводите время вместе, чтобы укрепить дружбу.

8. Учитесь слушать друг друга. Слушайте друг друга и задавайте вопросы, чтобы лучше понимать друг друга.

9. Не забывайте о благодарности. Говорите друг другу спасибо за то, что они делают для вас.

10. Будьте готовы к изменениям. Дружба может измениться со временем, поэтому будьте готовы к этому и не бойтесь изменений.

11. Необходимо помнить о своей собственной ценности и не определять ее через отношения с другими людьми. Развивайте себя, стремитесь к достижению своих целей и находите новых друзей, которые разделяют ваши интересы и ценности.