Как стать хорошим другом?

Материал для занятий по дополнительной общеобразовательной программе

«Преодолевая трудности общения»

Тема 4/31

Шайдурова Валентина Федоровна

Педагог дополнительного образования

ГБОУ «Школа №106»

Санкт-Петербург

2015

Материал можно использовать как дополнение к презентации на данную тему.

**Как стать хорошим другом?**

Дружба - это то, без чего не может обойтись ни один человек на нашей планете. Каждому человеку хочется, чтобы у него были настоящие друзья. Причем речь идет именно о друзьях, отношения с которыми базируются на равноправии и бескорыстии, а не о тех, кто поддерживает с вами отношения только для получения своих собственных выгод.

Только с настоящими друзьями человек может чувствовать себя спокойно, раскованно и комфортно. Только с ними можно быть полностью искренним и не бояться поделиться даже самой личной информацией. Но как же обзавестись настоящими друзьями? Ответ на этот вопрос достаточно прост: для этого необходимо узнать о том, **как стать хорошим другом** самому. Только когда вы научитесь быть настоящим другом, у вас начнут [появляться настоящие друзья](http://kanks.ru/kak-zavesti-druzey).

Для начала вы должны осознать, что планеты и звезды вращаются не только вокруг вас, и вы не являетесь центром вселенной. Станьте проще и поймите, что вас окружают точно такие же люди, как и вы. Вы должны научиться разговаривать с ними без высокомерия, предвзятости, презрения.

Само собой разумеется, что полностью избегать конфликтных ситуаций не может никто, однако необходимо стараться делать так, чтобы они разрешались как можно быстрее. Если же ссоры и [конфликты](http://kanks.ru/primeryi-konfliktov) являются для вас нормальной моделью общения, то ни о какой дружбе говорить не приходится.

Одной из главных отличительных особенностей хорошего друга является то, что он никогда и никому не раскроет чужих секретов.

Если же человек направо и налево рассказывает тайны, которые ему были доверены другими людьми, с ним не захочет иметь никаких дел ни один человек.



Обязательным качеством того, кто интересуется тем, **как стать хорошим другом**, должно стать умение оказывать поддержку и сочувствие близким людям. При необходимости вы первым должны предлагать помощь со своей стороны, а не дожидаться, пока вас об этом попросят.

Для тех, кто хочет научиться дружить сам и обзавестись хорошими друзьями, можно порекомендовать следующие советы [психологов](http://kanks.ru/kak-stat-psihologom):
**1.** Первое, что вам необходимо сделать - вы должны принять себя со всеми вашими особенностями. Если этого не сможете сделать вы, то как вас смогут принять окружающие?
**2.** Приняв себя, вы осознаете, что готовы принять других. Каждый человек имеет собственные недостатки, но не будьте слишком строгими к окружающим и помните о том, что вы тоже не идеальны.

**3.** Старайтесь уделять время близким и важным для вас людям. Очень часто это сложно сделать из-за дел, которые кажутся вам более важными. Однако если в списке своих жизненных приоритетов общение переместится на первое место, у вас появится время для всего.

**4.** Научитесь слушать людей. Несмотря на кажущуюся простоту, искусство выслушивать людей является очень сложным. Очень часто мы пропускаем мимо ушей ту информацию, которую в ходе беседы нам сообщают собеседники. Если же вы хотите стать хорошим другом, то вы должны с вниманием относиться ко всему, что вам говорят окружающие.

**5.** Дружбой можно считать честные и бескорыстные отношения. Не стоит искать в ней выгоды. Не стоит ожидать, что все будут вам во всем помогать. Вместо этого постарайтесь сами делать для окружающих как можно больше добрых дел.

**6.** Не забывайте о том, что по каждому вопросу у любого, отдельно взятого человека имеется своя собственная точка зрения, которая кажется ему наиболее правильной. Настоящий друг всегда будет учитывать это обстоятельство и вместо того, чтобы начать кого-либо переубеждать, сначала попытается понять его мысли.

**7.** Для того, чтобы стать кому-нибудь ближе, необходимо найти с ним точки соприкосновения и общие интересы. Это поможет вам наладить дружеские отношения. Для того, чтобы поиск общих тем не стал для вас чем-то тяжелым и невыполнимым, вы должны постоянно работать над собой, постоянно расширяя свой кругозор.

**8.** Самое главное, о чем вы должны помнить всегда, это то, что если кому-то из близких вам людей необходима помощь, вы не должны выжидать, когда вас об этом попросят. Вы просто обязаны взять инициативу в свои руки и сделать все для того, чтобы помощь вашим друзьям в сложных для них ситуациях.

Удачи вам!

<http://kanks.ru/kak-stat-xoroshim-drugom>

**10 способов стать хорошим другом**


© Иллюстрация: Cristina Bellacicco

Дружеские отношения – очень ценная часть нашей жизни. Практически, это наша вторая семья. Поэтому найти друга и уметь поддерживать с ним дружеские отношения – важнейшее умение для каждого из нас. А чтобы заполучить хорошего друга, нужно стать хорошим другом. Дружба не станет терпеть условностей и несправедливости – это должен быть двусторонний поток, от которого обеим сторонам должно становиться лучше. Вот 10 моментов, о которых не стоит забывать, чтобы быть и стать хорошим другом:

1. **Будьте открыты к общению с новым человеком.**
Помните, что каждый встреченный вами человек – это отдельная история, и она ничуть не проще и не менее интересна, чем ваша собственная. Не будьте слишком поверхностны в суждениях об окружающих. В каждом человеке есть что-то удивительное и уникальное.
2. **Умейте выслушать и услышать.**
В большинстве случаев, когда друг обращается к вам с просьбой обсудить его проблемы, ему нужны не ваши советы, а ваше умение выслушать. Не спешите осуждать, критиковать и консультировать, просто позвольте вашему близкому человеку выговориться. Быть может, это единственное, что от вас сейчас требуется.
3. **Отдавайте то же, что хотите получать взамен.**
Не ожидайте от друзей того, что вы сами не готовы им дать. Любые отношения строятся на взаимности. Хотите любви? Любите. Хотите преданности? Будьте преданны. Хотите уважения? Уважайте.
4. **Поддерживайте близких людей.**
Даже самая незначительная похвала из ваших уст, которая для вас будет мелочью, может очень много значить для того, в чей адрес она сказана в нужный момент. Поддержка близкого человека – невероятно ценный ресурс.
5. **Не будьте перфекционистом.**
В человеке ценится уникальная комбинация всего хорошего и плохого, что есть в нем. Учитесь любить не только свои недостатки, но и недостатки своих друзей. Ведь эта часть их характера, без которой они, возможно, были бы совсем другими.
6. **Учитесь отпускать людей.**
Как бы это не было печально, но бывает так, что отношения людей длятся, пока им что-то друг от друга нужно: эмоции, впечатления, поддержка. И в какой-то момент отношения могут прекратиться. Нужно научиться мириться с этим и уметь отпускать людей. Помните, если общение с кем-то сходит на нет, это не значит, что кто-то сделал что-то не так, просто их участие в истории вашей жизни подошло к концу.
7. **Прощайте, чтобы двигаться дальше.**
Сложно жить с чувством ненависти в сердце. Избавьтесь от него, ведь оно намного больше вредит вам. Начиная с расшатанной нервной системы и заканчивая серьезными физическими недугами. Практически 90(!)% всех болезней или усугубляющих факторов – от стрессов и обид, паразитирующих глубоко в душе. Задумайтесь над этим. Простите тех, кто сделал вам больно. Прежде всего для себя, для своего физического и психоэмоционального здоровья.
8. **Уделяйте больше внимания качеству, а не количеству.**
Ответьте сами для себя на вопрос – кто из ваших друзей по-настоящему вам близок. Вам в любом случае придется расставить приоритеты. Невозможно быть хорошим другом для миллиона людей, но можно быть незаменимым человеком для нескольких человек. Остается решить – кто эти несколько.
9. **Говорите то, что думаете.**
Не заставляйте близких людей что-то домысливать за вас. Формулируйте свои мысли ясно и четко, а главное – будьте искренни. Если вам кажется, что ваши мысли слишком грубы, постарайтесь придать им более мягкую форму, но не лгите.
10. **Не забывайте про отношения с собой.**
Одни из самых главных и запутанных отношений в жизни каждого человека – это отношения с самим собой. Как бы вы ни любили близких вам людей, эта любовь не должна быть сильнее любви к себе. Поддерживайте, цените и уважайте себя, только тогда вы сможете быть хорошим другом и для другого человека.

<http://fit4brain.com/768>

**Как стать лучшим и хорошим другом**

Сегодня не так просто найти преданных и хороших друзей, но как стать лучшим и **хорошим другом**, знают не все. Ведь что бы в вашей жизни появились хорошие и преданные друзья, вам нужно самим стать хорошим и преданным другом. Мы эгоисты и любим только получать любовь и внимание от друзей, но сами ничего им не отдаем.

В статье вы узнаете, как стать хорошим и ***лучшим*** ***другом***, ведь без этого на само деле в вашей жизни не появиться хороших друзей. С эгоистами никто не хочет дружить, ну разве что из-за взаимной выгоды. Научитесь быть настоящим другом и дружить просто так, без выгоды и эгоизма, тогда у вас будут лучшие друзья.

Никогда не предавайте друзей



Чтобы стать лучшим и хорошим другом, вам нужно перестать предавать друзей, никогда не дружите с кем-то из-за выгоды, так как когда выгода перестанет существовать, ваша дружба развалиться. Создайте дружбу с теми, кто похож на вас. Если вы эгоист, то вас найдут друзья эгоисты. Поэтому сначала поменяйте себя в такую сторону, каких друзей хотите найти. Чтобы ваши друзья были добрыми и преданными, сами станьте сначала добрым и преданным другом. Узнайте: [почему люди курят](http://psyh-olog.ru/2014/09/pochemu-lyudi-kuryat-i-nachinayut-kurit/).

Никогда не бросайте друга в беде

Чтобы **стать лучшим другом**, не нужно бросать друга в беде, как бы страшно ни было. Настоящий друг познается в беде и рискует даже жизнью, чтобы спаси своего друга. Поэтому если вы не готовы отдать жизнь ради спасения друга, то вам пока еще рано с кем-либо дружить. Если вы способны бросить друга в беде, то и вас бросят в беде, когда нужна будет помощь, а друзей уже, как и не было.

Помогайте друзьям



Конечно, чтобы стать лучшим и хорошим другом, нужно хоть иногда помогать своим друзьям, просто так, не прося никакой награды и вознаграждения. Но это не означает, что нужно быть только помощником ради друзей, когда они звонят вам только тогда, когда им нужна ваша помощь.

Занимайтесь общими делами

Чтобы стать **хорошим** и лучшим **другом**, вам нужно найти ту группу друзей, которые занимаются теми же делами что и вы и имеют общие точки и мнения на мир. Дружба между совсем разными людьми возможна, но очень редко и часто ради выгоды. Когда у вас много общего и это не основано на эгоизме и выгоде, то ваша дружба сохраниться навечно и вы, будете помогать друг другу в делах. Узнайте: [как найти любимое дело](http://psyh-olog.ru/2014/09/kak-najti-lyubimoe-delo/).

Доверяйте друзьям



Чтобы стать лучшим и хорошим другом, вам нужно научиться доверять своим друзьям. Если вы доверяете, то и они будут доверять. Но помните только 1-2 друга из 10 останутся после сложившихся с вами проблем, когда вам нужна будет помощь, но порой не остается никого. Но это не означает, что не нужно никому доверять и жить в одиночестве, дружите, доверяйте, но не расстраивайтесь, если такое случиться, а наоборот радуйтесь, так как вы узнае те кто ваш настоящий друг.

<http://psyh-olog.ru/2014/09/kak-stat-luchshim-i-xoroshim-drugom/>