Рекомендации школьникам от психолога, если хочешь иметь друзей.

**Рекомендации школьникам от психолога, если хочешь иметь друзей.**

• 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 нем хорошее.

• Не замечай мелкие недостатки товарища. Ты же тоже их не лишен.

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

• Если ты считаешь, что твоя жизнь невыносима, попробуй изменить ее.

• Если ты не любишь себя, попробуй найти в себе что-либо хорошее. Это хорошее всегда есть! Сконцентрируйся на положительных эмоциях.

• Поговори с кем-нибудь, подумай, жизнь прекрасна!

• Если ты одинок — подумай, что можно сделать, чтобы это исправить.

• Помечтай, поразмысли, как ты реализуешь свои мечты.

• Найди среди своих знакомых, друзей, близких и приятелей хороших людей. Подумай об их жизни. О твоих отношениях с ними.

• Не пугайся, когда остаешься один на один с собой — это необходимо, чтобы повзрослеть.

• Подумай, есть ли такие люди в твоем окружении, с которыми ты не общаешься. Почему?

• Оставаясь наедине с собой, не придумывай себе занятие, а поразмышляй, почитай.

• Каждый человек иногда испытывает чудовищное одиночество. Тебе кажется, что ты один такой на целом свете, но это не так. Рядом обязательно кто-то есть, только его надо заметить.

• Помни, что человек, который испытывает чувство одиночества, забывает о том, что его окружают люди. Сделай что-либо приятное для родителей, друзей, сестры или брата. Это поможет сблизиться с ними, наладить контакт. Помогай, и помогут тебе!

• И, наконец, ты действительно одинок или тебе это только кажется?