КАК ОБРЕСТИ ДРУЗЕЙ В ШКОЛЕ

Школа — это место, где учатся и получают знания. С этим не поспоришь. Но все не ограничивается только уроками, учителями и домашними заданиями. В школе ты проводишь большую часть своего времени и, хочешь ты того или нет, тебе приходится общаться с самыми разными людьми — твоими одноклассницами и одноклассниками.

Здорово, если класс дружный и ребята хорошо относятся друг к другу. Однако ты сам знаешь: какими бы хорошими ни были отношения в классе, нельзя избежать ссор, разборок и конфликтов. Кроме того, всегда найдется несколько учеников, которых недолюбливают. С ними не дружат и даже не общаются, а если и разговаривают, все сводится к дразнилкам, чтобы обидеть или задеть за живое. Быть непринятым - такого не пожелаешь никому.

Предлагаем несколько несложных правил, соблюдение которых поможет тебе обрасти друзей

Правило 1: Будь самим собой

Люди ценят искренность и не любят врунов. Лгунишки часто оказываются объектами насмешек, когда правда выходит наружу. Поэтому сдерживай свои желания приукрасить себя, сочинить того, чего не было на самом деле, выглядеть лучше в глазах других.

Правило 2: Хочешь иметь друзей, будь другом сам

По закону бумеранга мы относимся к людям так, как относятся к нам они. Пробуй сам проявлять инициативу в построении дружбы.

Особенно это важно, когда попадаешь в новый коллектив. Если месяц-два присматриваться к одноклассникам и ждать, когда тобой кто-то заинтересуется, то можно так и не дождаться этого.

Действовать лучше по следующему алгоритму:

- день-два наблюдай за коллективом и найди в классе несколько групп по интересам;
- выбирай ту группу ребят, с которой бы хотелось общаться дальше;
- в выбранной группе выделяй того, кто при разговоре смотрит в глаза, часто улыбается и смеется, общается не только с членами группы, но и с остальными;

- обращайся к такому ребенку с какой-то просьбой или предложением;
- принимай участие в классных и общешкольных мероприятиях;
- не игнорируй совместное времяпровождение вне школы (посещение кинотеатра, поездки в поход, дни рождения одноклассников);

- предлагай свою посильную помощь в решении различных вопросов.

Особой популярностью в классах обладают добрые, отзывчивые ребята, готовые прийти на помощь. Предлагай свою поддержку по случаю и не старайся быть конкурентом для остальных.

Правило 3: Вырабатывай дружелюбную манеру общения

Согласись, что улыбчивые, приветливые люди не остаются одинокими. По внешнему виду можно судить о наличии или отсутствии доброжелательности человека. Потренируйся дома перед зеркалом держать прямую спину, не скрещивать руки и ноги, держать ладони на виду. Это будет первым шагом к общению. Возьми за правило входить в класс с улыбкой и смотреть в глаза собеседнику.

Правило 4: Развивай навыки ведения беседы

Хорошо, если человек общительный от природы. А если нет, не стоит огорчаться: застенчивого человека можно научить навыкам общения.

Начинать разговор лучше всего с вопроса, который подразумевает не односложный ответ «да» или «нет». Например,

- ✓ Как вы думаете, футболисты вчера хорошо сыграли?
- ✓ Что это такое интересное у тебя в руках?
- ✓ Где ты училась рисовать?
- ✓ Какую музыку ты слушаешь?
- ✓ Сколько времени у тебя уходит на дорогу в школу?

Также начать разговор можно с комплимента. Похвалу и признание собственных достоинств другими любят абсолютно все. Поэтому комплимент – идеальное начало разговора. Например: «Тебе так к лицу новая кепка! Где ты еѐ купил?». Еще: «Я видел, как ты классно ездишь на велосипеде. Как давно научился?».

Дома, беседуйте с родителями на разные темы, обсуждайте просмотренный фильм, прошедший день. Задавай вопросы, больше говори, поддерживай беседу, находи новые темы для разговора.

Можно проигрывать разные жизненные ситуации с близкими, родителями. Представь, что ты покупатель, а мама (папа, сестра, брат) продавец. Ты пришел за покупкой в магазин, тебе необходимо купить тот или иной товар. Как будешь действовать в этой ситуации.

В процессе общения со сверстниками будь сконцентрирован на беседе, уточняй детали, переспрашивай собеседника. При этом дай собеседнику высказаться и сосредоточься на том, что он говорит.Не перетягивай все внимание на себя и не перебивай. Посредством улыбки, кивков головы, «ага» и «угу» и наводящих вопросов дай собеседнику понять, что ты внимательно его слушаешь.

Правило 5: Учись управлять своими эмоциями

Нападкам со стороны сверстников подвергаются те дети, которые не могут совладать с эмоциями – легко обижаются, злятся, кричат или начинают плакать по любому поводу. Дразня таких детей, обидчики словно черпают у них энергию и наслаждаются их слабостью.

Старайся не поддаваться на провокацию, не демонстрируй ожидаемую от тебя реакцию.В таких ситуациях следует стараться не обращать внимания, показывать, что это тебя совсем не задевает, а лучше всего посмеяться над собой самому – так ты поставишь обидчиков в тупик, заставишь их растеряться.

Правило 6: Развивай лидерские навыки

Не все рождены быть вожаками, большая часть людей являются ведомыми и чувствуют себя при этом самодостаточно. Тем не менее, ряд лидерских навыков никогда не помешает в жизни.

Первый навык -**уметь первым выдвигать новые идеи и затеи**. Смело высказывай свои идеи,ведь они могут быть гораздо лучше,чем задумки признанных лидеров в классе.

Второй навык – **уметь говорить «нет»**. Некоторые ребята, стремясь завоевать дружбу одноклассников, во всем уступают им. Такое поведение может иметь весьма опасные последствия.

Научись противостоять чужому давлению. В этом тебе поможет метод проигрывания реальных ситуаций. Про это мы говорили выше.

Напоследок хочется сказать, что настоящие друзья есть у каждого человека. Может быть, сейчас ты не чувствуешь рядом близкого человека, тебе трудно найти опору, но со временем, если будешь работать над собой, улыбаться, с теплом относится к миру, всѐ изменится. Искренние люди притягивают, поэтому не бойтесь проявлять настоящие чувства, главное, чтобы они были положительными!