**Памятка «Как найти и сохранить друзей»**

 «Не имей сто рублей, а имей сто друзей» - гласит известная народная пословица. Действительно, хорошо иметь много друзей, дружба дороже денег и богатства. Ведь только в бесшабашной компании друзей весело и интересно жарить шашлыки в лесу, загорать на берегу реки, кататься на байдарках и на коньках, ходить на танцы и посещать кинотеатры. Время вносит свои коррективы в наши отношения с обычным кругом общения, и прежние знакомства уходят в прошлое. Перемены внешнего вида и комплектации, тревоги и сомнения заставляют нас изменить способы времяпровождения и ограничить круг общения.

С возрастом мы стараемся меньше ходить на дискотеки, обычные походы с друзьями в кино заменяем просмотром уже надоевшего фильма по телевизору. Таким образом, мы постепенно теряем старых друзей, а новых заводить не торопимся. И у многих людей эта проблема связана с проблемой общения и неспособностью дружить. Что делать, чтобы сохранить старых и найти новых друзей? Настоящая дружба не зависит от того, как вы выглядите и как разговариваете. Дружба зависит от вашего отношения к окружающим и от степени вашей закомплексованности.

Психологи установили, что люди, которые при знакомстве говорят только о себе, как правило, остаются в одиночестве. Поэтому, выбирая друга, начинайте разговор на тему, которая наиболее близка ему. Скорее она связана с семьей или работой, с хобби или политикой. Слушайте собеседника с неподдельным интересом, а если вы игнорируете его рассказ, человек вряд ли захочет с вами дальше общаться. Старайтесь изучить поближе своего нового знакомого. Кто-то любит, чтобы его хвалили, а другие нуждаются в том, чтобы с ними спорили. Изучив повадки знакомого, научись дать ему то, что он хочет. Если он о себе высокого мнения, хвалите его и его поступки, если он говорит интересное, смейтесь над его шутками.

Не надо стараться перевоспитывать и критиковать людей, и вы скоро увидите, что он уже будет скучать без вашей компании. Не бойтесь при общении спорить, доказывать свою правоту. Но при ссорах сначала дайте собеседнику высказаться. Если этот человек будет вашим другом, значит с ним у вас не должно оставаться неразрешенных вопросов. Настоящий друг должен понять с полуслова и с ним можно говорить обо всем на свете. А чтобы найти такого друга, надо найти человека, с которым совпадали бы ваши отношения к системе ценностей. Но дружбы без истинного доверия не бывает. Научитесь доверять и вызывать доверие у собеседника.

Для завязывания крепких дружеских отношений не забывайте поздравить знакомых с днем рождения и с праздниками, иногда достаточно позвонить или отослать им поздравительную открытку. Встретить друзей и просто знакомых можно везде, где вы бываете. Важно только начать знакомство и завести разговор на общую тему. Старайтесь больше общаться с людьми вашего возраста, ведь они вам близки по образу мыслей. Хорошо заводить новые знакомства во время ежедневной вечерней прогулки, посещения футбола, поездки на транспорте и отдыха в различных оздоровительных учреждениях. Большинство людей предпочитают знакомиться на интернет-сайтах. Через сетевые сайты и сайты знакомств много людей находят себе знакомых близких им по интересу и образу мышления. Крепкая дружба в виртуальном мире может завязаться только тогда, когда у людей есть интересные общие темы для общения. Эти темы могут быть разнообразными: рыбалка, путешествия, косметология, воспитание детей, музыка и спорт.

Чтобы сохранить или вернуть бывшие отношения с друзьями важно не забывать о прежних интересах и увлечениях, сохранять взаимопонимание и уважение. Для этого надо стараться вместе отмечать праздники, организовывать совместные походы и интересоваться жизнью друг друга. Достижения и успехи друзей не должны вызывать у вас чувства зависти, научите себя искренне радоваться их благополучию. Цените дружбу и не рассчитывайте на постоянные успехи. Друзей мы находим не очень часто, но всегда нуждаемся в дружбе. Настоящих друзей надо беречь и они будут всегда вместе с вами.