**Как научиться дружить**

“Друг в беде не бросит, лишнего не спросит!” Так коротко можно охарактеризовать дружбу. Наши друзья всегда рядом с нами, даже находясь на большом расстоянии. Они всегда готовы придти к нам на помощь, поддержать в трудную минуту, помочь советом, встать на нашу защиту. С друзьями если ссоришься, то обязательно потом миришься. Без друзей скучно и тяжело жить.

Говорят, что друзей много не бывает. Да, это так! В твоей жизни будет много знакомых, с которыми ты будешь общаться в школе, на улице, в институте, на работе. И среди этих людей лишь несколько человек, а, может, только один, станут настоящими друзьями.

Но дружить надо уметь. Умеешь ли ты?

Не обязательно проходить специальные тесты для ответа на этот вопрос. Если вы давно общаетесь, и ты знаешь, что твоим друзьям нравится, а что их раздражает, если ты заботишься и думаешь о них, делаешь приятные сюрпризы и огорчаешься, когда между вами возникают конфликты, если ты всегда помогаешь своим друзьям, когда им плохо, то смело можно сказать: ты настоящий друг! А так ли к тебе относятся твои друзья? Подумай!

**В дружбе, как и в любых отношениях, могут быть сложности**:

***Жадность***. Сложно дружить с человеком, который не готов с тобой поделиться. Но не надо всё выносить из дома и отдавать другим, – это крайность. Делиться можно не только яблоком или чем-то еще, но и хорошим настроением, полезной информацией или своими секретами. Делитесь с друзьями – это верный шаг к вашей крепкой дружбе!

***Недоверие.*** Если ты не веришь своим друзьям, значит, либо был повод, либо ты сам что-то скрываешь от них. Поговори с ними, выскажи свое мнение. В диалоге можно найти ответы на многие вопросы!

***Осуждение и непримиримость.*** Мы все разные. И у каждого из нас есть свои недостатки, с которыми иногда сложно бороться. Если ты постоянно будешь только осуждать слабые стороны своих друзей, то в скором времени ваша дружба закончится. Если ты критикуешь недостатки своего друга, то при этом ты должен быть готов помочь ему их преодолеть, оказать поддержку. Помни, что терпение – одна из главных составляющих настоящей дружбы.

***Эгоизм.*** Если ты будешь всегда думать только о себе, о выгоде, которую принесет дружба (например, ты дружишь потому, что у друга есть деньги и он тебе может покупать дорогие подарки), то о какой дружбе тут может быть речь? Хорошо, если твой друг мирится с таким твоим недостатком и помогает тебе от него избавиться. Дружба бескорыстна!

***Трусость.*** Если вдруг ты оказался свидетелем того, что твоих друзей обижают, унижают или бьют, а ты испугался и не пришел им на помощь, то твои друзья вправе перестать с тобой общаться. Поговори с ними о том, почему ты так поступил. Будь честен с ними. И будь смелее! Друг познается в беде.

И последнее. Возможна ли дружба между мальчиком и девочкой? Могут ли твои родные быть тебе друзьями? Конечно! Все возможно.



## Я – белая ворона

«Почему я столь не похож(а) на окружающих? Как будто не от мира сего. Иногда возникает ощущение, что я – с иной планеты…» – много раз слышала, видела в передачах, читала на форумах, когда люди задают себе и другим такие вопросы.

«Я – белая ворона». Какая интересная заявка миру. Как мы привыкли воспринимать подобное выражение? Навешивая ярлыки. Общество часто осуждает, не принимает этих людей.

А все ли уж так плохо? Думаю, что сперва нужно немного покопаться в фактах происхождения этой замечательной птицы.

## Редкое явление

Белая ворона – редчайшее явление в природе. Из-за своей расцветки она умеет приспосабливаться к разным условиям жизни. Как тебе такое – узнать, что на самом деле эта птица уникальна, так же, как и ты?

Возможно, тот, кто кажется нам «белой вороной», попросту лучше осознает, чего хочет добиться в жизни. Реализация намерений становится для таких людей наивысшим приоритетом. У тебя есть таланты, помни об этом. Как правило, они необычные, не совсем понятные окружающим. Представь, что ты играешь на чудесном инструменте, например, на укулеле. Или рисуешь пейзажи, непохожие в действительности на природные? Это ведь прекрасно!

Учись примиряться с собственной идентичностью, осознавать свою уникальность и не сравнивать себя с другими.

## В ладу с собой и окружением

Приведу действенные варианты, как договориться с социумом, если ощущаешь себя «белой вороной».

**1. Поработай над выходом из образа жертвы**

Психологи выделяют «закон развития систем». Знание о нем помогает каждому человеку понять свое место в системе, какой бы она ни была. Это любой коллектив, семья, род и т.д.

Суть закона в том, что в любой системе будет кто-то сильный и обязательно – кто-то слабый. Твоя задача – стремиться стать сильным(ой). Вот такая любопытная игра.

Тебе предстоит обрести внутреннюю или внешнюю ценность, научиться давать людям что-то важное и полезное.

**2. Выстраивай личные границы – тебе они особенно необходимы**

Защищай границы от тех, кто на них посягает. Не позволяй делать из себя «козла отпущения».

Отвоевывать персональные границы можно как мягко, по чуть-чуть, так и кардинальными способами. Хорошо работает прием, когда ты реагируешь или соглашаешься не сразу, а берешь время на «подумать».

**3. Повышай уровень осознанности и возьми ответственность за свою жизнь**

Простая мысль, что «Мир не обещал вам счастья, но зато вы сами можете каждый день привносить в этот мир красоту», – первый шаг, с которого стоит начинать этот самый день.

**4. Притворись «нормальным(ой)»**

Полезный навык, помогающий справляться с собственной нестандартностью.

Знаю историю про психиатра, который излечивал всех пациентов, включая безнадежных. Врачебное сообщество даже изгнало его из своих рядов.

Что же такого удивительного говорил терапевт клиентам? На слова пациента «Я – жираф» он отвечал: «Многие думают, что они тоже кто-то такие. Но все они притворяются людьми. И ты притворись человеком». И человек благополучно жил в обычном социуме до конца дней.

**5. Осознай уникальность**

Создай свою ценность и раскрывай ее перед другими людьми. Каждый из нас в чем-то уникален, поэтому можно и нужно сознательно развивать личную индивидуальность.

Попробуй взглянуть на общение в социуме как на игру. Играй как хороший актер или актриса. Ищи единомышленников, тех, кто похож на тебя своей непохожестью. Не замыкайся в себе, общайся, прощупывай «своих» в разговоре. Уверяю, что этот кто-то может находиться среди твоего ближайшего окружения и тоже «маскироваться». И твоя вера в себя, и белая ворона обязательно полетит и будет счастлива.