



Время, за которое формируется первое впечатление о незнакомом человеке, всего 4 минуты. За этот срок другой человек успевает ответить для себя относительно Вас на три вопроса: «Кто он?», «Каково его настроение?», «Как он ко мне относится?».

Стараясь произвести благоприятное впечатление при первой встрече, следует помнить об общих закономерностях восприятия людей, особенно сильно проявляющихся при первой встрече. Прежде всего, мы оцениваем внешность незнакомо человека. Далее, наше восприятие эмоционально, поэтому настроение или состояние будущего друга сразу бросается в глаза. Мы можем чувствовать волнение, тревогу, спокойствие, застенчивость человека и на основании этого конструировать свое отношение к нему..

## **НАДЕЖНЫЙ ДРУГ...**

*Кто в дружбу верит горячо  
Кто рядом чувствует плечо  
Тот никогда не упадет  
В любой беде не пропадет  
А если и споткнется вдруг  
То встать ему поможет друг  
Всегда в беде надежный  
друг  
ему протянет руку*



Наш адрес: г. Иркутск, ул. Пискунова, 42.

Тел./факс: 8(3952)70-09-40

[www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru); e-mail:  
[ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

Государственное автономное учреждение  
Иркутской области

«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»



**Как  
подружиться  
и дружить?**

# Как подружиться и дружить?

Какое поведение отталкивает при знакомстве?

- Ты делаешь равнодушный или неприступный вид.

На самом деле тебе очень хочется познакомиться и поболтать вместе со всеми, но ты боишься, поэтому делаешь вид, что тебе это совсем неинтересно.

- Ты начинаешь хвастаться.

Когда мы впервые знакомимся с кем-то, то, естественно, хотим произвести хорошее впечатление и заслужить уважение. И зачастую начинаем хвастаться вещами, гаджетами или игрушками. Но, как правило, таким поведение можно вызвать только зависть, а зависть — это не лучшее начало дружбы.

- Ты очень сильно хочешь понравиться своим новым знакомым

И поэтому начинаешь хвалить их, делать им комплименты, и излишне интересоваться их жизнью. В ситуации, когда ты только начинаешь с кем-то общаться, такое поведение воспринимается как подхалимство



## *Правила позитивного общения:*

1. Никогда не смейся над физическими особенностями. Помни, мы все разные и мы все уникальные
2. Всегда благодари за оказанную тебе услугу или помощь
3. Начинай разговор с улыбкой
4. Не придумывай никому обидных прозвищ
5. Если точка зрения твоего друга не совпадает с твоей, постарайся быть более терпеливым

6. Постарайся сдерживать свои обещания, если не уверен, что у тебя получится - не обещай.

7. Старайся не обсуждать окружающих. Возможно, те люди, с которыми ты сейчас кого-то обсуждаешь, потом будут с кем-то обсуждать тебя

8. Умей слушать своих друзей и не перебивай их.

9. В споре и конфликте приводи аргументы и ни в коем случае не переходи на личности. Иначе, можно сильно поругаться со своим другом, обидев его

---

*Соблюдая эти правила, ты  
будешь получать от общения  
ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ  
ЭМОЦИИ*