***Роскошь человеческого общения***

Сегодня мне хочется поговорить с вами о правилах поведения во время разговора. Хочется, чтобы вы задумались о себе, о своих товарищах, о своем отношении к ним.

Как сказал французский писатель А.Сент-Экзюпери, «самая большая роскошь на свете – это роскошь человеческого общения». Воспитанность, тактичность, милосердие – три кита, на которых она держится.

В связи с этим хочу напомнить несколько советов:

* Не старайтесь говорить громче собеседника. Кто говорит не повышая голоса, того слушают внимательнее, чем крикуна.
* Если собеседник тебя перебил, не пытайся перекричать его, а замолчи и выслушай. Ведь если вы будете говорить одновременно, все равно ни твои, ни его слова не будут услышаны.
* Разговаривая, не хватай собеседника за руку, не тереби его за пуговицу, не хлопай по плечу. Нужно стараться привлечь внимание словами, а не руками.
* Веди себя естественно. Не смейся, если тебе не смешно, не делай вид, что удивлен, если этого в действительности нет.
* Не вмешивайся в разговор взрослых. Подожди, пока они сами обратятся к тебе с вопросом.
* Если хочешь сказать товарищу что-то по секрету, не шепчи ему на ухо – это может обидеть окружающих. Лучше отведи его для разговора в сторону.
* Не говори о присутствующих «он» или «она». В разговоре нужно называть того, о ком идет речь, только по имени.
* Не говори плохо или насмешливо об отсутствующих. Имей мужество высказать свое мнение о человеке ему в лицо.

К культуре разговора относится и то, насколько вы правильно пользуетесь речью. К сожалению, в компании ребят можно услышать так называемые жаргонные слова (а иногда даже нецензурные, к великому сожалению), которые загрязняют наш замечательный русский язык.

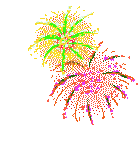
***Материал подготовлен школьным педагогом-психологом Л.П.Белкиной***

***Золотое правило общения***

Обижаясь на кого-нибудь, мы говорим: «Невоспитанный человек, некультурный человек». Да и сами порой обижаем окружающих. Можно ли этого избежать? Древняя мудрость гласит: ***«Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе».*** Если бы все следовали этому золотому правилу, насколько легче было бы людям общаться друг с другом.

Нужно воспитывать к себе привычку заботиться о других, быть отзывчивым, внимательным. Например, не хлопать дверью, не кричать на лестнице. Ведь в какой-то квартире может оказаться больной человек. А может, чьи-то папа или мама отдыхают после ночной смены. Ты кричишь, а мама только что убаюкала своего малыша, или кто-то напряженно работает за письменным столом. Громкая речь назойлива, мешает окружающим, раздражает их.

Не считай себя центром Вселенной. Помни о тех, кто рядом с тобой. Еще в Древней Греции говорили: культурный человек не говорит громко.

******

***Материал подготовлен школьным педагогом-психологом Л.П.Белкиной***

***Как преодолеть тревогу и волнение на контрольной работе или экзамене.***

Почти каждый из нас сталкивается перед экзаменом или контрольной работой с таким явлением как волнение. Волнение бывает разное. Одних оно мобилизует, других доводит до состояния, близкого к клинической смерти. Если у первых во время стресса эффективность деятельности до определенной степени возрастает («стресс льва»), то у других она падает («стресс кролика»). Если избавиться от волнения не удается, следует вместо бегства включиться в борьбу.

Можно использовать следующие приемы самонастройки и аутотренинга

1. **Самоприказ.** Словесные формулы самоприказа играют роль пускового механизма.
2. **Прием «лобовой атаки».** С помощью специально подобранных словесных формул, которые произносятся с чувством гнева, вы должны сформулировать отношение к экзамену.
3. **Создайте образ** ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произносите: «Стоп» или «Спокойно».
4. **Неоднократно н**а протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет», «преподаватель». Этот прием необходимо использовать до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.
5. **Представьте экзамен** со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом, вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.
6. **Мысленное перевоплощение**, вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.
7. **Интеллектуализация**. Можно постараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.
8. **Включение.** Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.
9. Если беды других людей для вас чересчур абстрактны, возьмите за правило перед экзаменом успокаивать своего друга или подругу.



***Материал подготовлен школьным педагогом-психологом Л.П.Белкиной***

***Грубость в общении.***

Ученые и врачи выяснили, что грубость в общении может иметь для здоровья людей самые серьезные последствия. Оказывается, пережитые обида, оскорбление, равнодушие делают человека замкнутым, недоверчивым, **наносят невидимые, но очень опасные душевные раны.** Они приводят к серьезным болезням. Правила воспитанного человека надо выполнять всегда. По тому, как ты себя ведешь в школе, на улице, судят о твоей семье, о твоих родителях, школе. Есть такая древняя поговорка: «Дети – это зеркало родителей, семьи».

Так старайтесь не ронять чести своего дома, школы. Всегда думайте об этом.

***Материал подготовлен школьным педагогом-психологом Л.П.Белкиной***