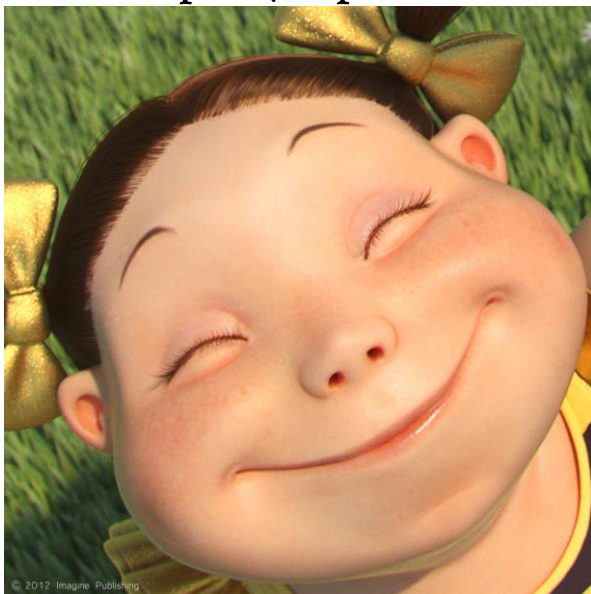


*Поделись улыбкою своей, и она к тебе
не раз еще вернется!*



Улыбка творит чудеса!

Всегда улыбайтесь. Улыбка вызывает позитивные эмоции и положительный настрой, располагая к себе собеседника (или даже группу людей). А еще – это хороший... **«подниматель» настроения.** Вы можете улучшить свое даже самое плохое настроение, если подойдете к зеркалу и начнете растягивать губы в улыбку. Движения мимических мышц подействуют на специальные центры головного мозга, и ваше настроение поднимется.

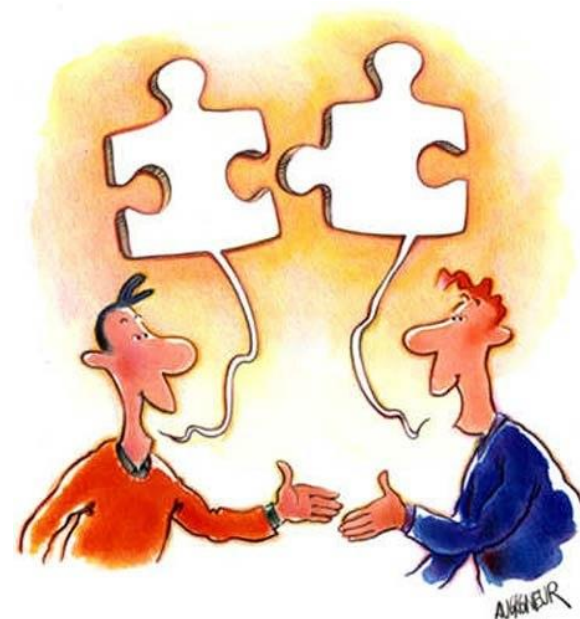
Вы имеете право

- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдено правильное решение;
- говорить "нет, спасибо", "извините, нет";
- побыть в одиночестве, даже если другие хотят его общества;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вместе с тем, вы не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- любить людей, приносящих вред;
- извиняться за то, что был самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- выполнять неразумные требования;
- нести на себе тяжесть неправильного поведения своих товарищей.

ГОУ РК С(к)ШИ №
7.г.Воркуты
**Общаться - это
просто!**



Правила общения с людьми

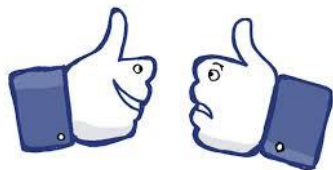
- **Будьте вежливы.** И не имеет значения, разговариваете ли вы с учителем родителями, или другом – хамство и грубость ещё никому не сослужили хорошую службу.
- **Чётко изъясняйтесь.** Старайтесь коротко и ясно излагать свои мысли
- **Называйте собеседника по имени или имени отчеству.**
- **Старайтесь быть честными. Говорите правду.** Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес
- **Будьте естественны в общении.**
- **Не загрязняйте свою речь нецензурными словами.**
- **Больше слушайте, меньше говорите.**
- **Думайте прежде чем сказать.**
- **Не перебивайте старших.**
- **Не старайтесь себя оправдать (меня не понимают, не ценят).**
- **Помните, по своей природе общение – это ежедневный труд.**

И самое главное: относись к людям так, как хочешь чтобы люди относились к тебе



Правила общения с одноклассниками

1. Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
7. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
8. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
9. Старайся быть аккуратным.
10. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
11. П о м н и: ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!



© Дмитрий Петров/«РИГОСТРАДИ.ЯК!»



**Педагог-психолог
Желонкина Ю.В.**