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



### Улыбка творит чудеса!

 **Всегда улыбайтесь.** Улыбка вызывает позитивные эмоции и положительный настой, 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*

1. 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.

***Общаться - это просто!***



**2018 год**

 **МБОУ «Лицей» «Сигма»**

**Педагог-психолог**

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!



