

Памятка № 12. «Учимся общаться со сверстниками».

1. Помни о том, что нужно относиться к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе.

2. Не забывай о выражении твоего лица. Ты сам хотел бы с собой дружить? Чаще улыбайся.

Помни о том, что каждый человек неповторим и уникален. И ты в том числе!

Упражнения для постоянной тренировки.

1. Встав рано утром, посмотри на себя в зеркало. Может, у тебя плохое настроение - не выспался, надо идти в школу. Но попробуй соорудить такую физиономию, чтобы тебе самому стало смешно. А теперь представь себе, что ты не один, а на людях - в школьном коридоре, во дворе. Попытайся принять выражение лица, чтобы окружающим было приятно на тебя смотреть, чтобы твой вид вызывал невольное удивление и восхищение других. Ну как, получилось?

2. На улице, в транспорте незаметно посмотри на кого-нибудь. Представь себе, как этот человек выглядит, когда он чем-то недоволен и даже возмущен – как у него хмурятся брови, плотно сжимаются губы. А теперь вообрази, что он чем-то обрадован, что его рассмешили - в глазах зажигаются веселые огоньки, рот расплывается в улыбке. Это упражнение поможет тебе лучше понимать выражение лица и тоньше чувствовать душевное состояние другого человека.

3. Всегда важно уметь разряжать напряженную обстановку одним только своим присутствием - улыбнуться, пошутить в трудной ситуации и тем самым поднять настроение другим людям. Например, перед началом контрольной работы ты заходишь в класс и видишь хмурые и озабоченные лица своих одноклассников. В этом случае можно сказать, например: «Веселее, ребята. Нас можно испугаться!». Главное конечно, чтобы такие шутки были веселыми, добрыми и никого не задевали.

4. Научись выслушивать других людей, не перебивая, даже если тебе совершенно не интересно то, что они говорят. Например, друг рассказывает тебе фильм, который ты уже видел. Не торопись прервать его: «Я это уже смотрел». Напротив, внимательно выслушай его рассказ до конца и если он что-то пропустит, запомни это, а потом, когда он закончит, скажи: «Да, отличный фильм. Мне там, знаешь, что еще запомнилось...» - и напони эпизод, который он пропустил.

5. В жизни то и дело приходится встречаться с людьми, которые нам чем-то неприятны. Общаясь с такими людьми, представляй себе, что они - твои близкие, например твои родственники. Вообрази, что учительница, которая

отчитала тебя перед всем классом, — твоя тетя, или одноклассник, с которым ты постоянно конфликтуешь, — твой троюродный брат. Так ты научишься видеть даже неприятных тебе людей не однозначно плохими, а в чем-то симпатичными, наделенными положительными качествами, вызывающими уважение. Тогда встречаться и общаться с такими людьми станет гораздо легче.

6. Ты сидишь в переполненном автобусе или вагоне метро и вдруг замечаешь, что перед тобой стоит пожилой человек или женщина с маленьким ребенком на руках. Конечно, встать тебе не хочется, но попробуй уступить место так, чтобы было видно: тебе приятно сделать доброе дело, ты уступаешь место не из милости, не принуждая себя, а легко и охотно. Так ты сможешь себе научиться делать добро для других не по необходимости, а для собственного удовольствия.

7. Попробуй похвалить чью-то работу. Например, у твоего одноклассника или одноклассницы что-то хорошо получается на уроке труда. Скажи ей (ему): «Как здорово ты это делаешь!». Поверь, приятно будет не только ей (ему), но и тебе.