Потратьте время на то, чтобы глубже понять ситуацию и обстоятельства, в которые попал человек.

**4. Будьте внимательными, ищите в людях лучшие стороны и благие намерения**. Когда человек поступает дурно, прежде всего предположите, что тому есть важные скрытые причины.

**5. Постарайтесь понять причину вашего критического отношения к другим.**Когда Вам трудно рассмотреть хорошее в других, причиной может быть Ваша неспособность увидеть хорошее в себе.

**6. Постарайтесь найти причину своего критического отношения к другим**. Это действительно Ваши мысли? Или мнение знакомых? Найдите настоящую причину Вашего критического настроя, чтобы постараться от него избавиться.

**7. Не стесняйтесь демонстрировать хорошее отношение к другим**. Пусть язык вашего тела показывает окружающим, что Вы видите в них хорошее. Смотрите им прямо в глаза, с уважением и доверием к ним.

*Чаще улыбайтесь, показывая свою доброжелательность и открытость. Эти простые знаки внимания убедят людей в том, что вы относитесь к ним хорошо, видите их положительные качества и наслаждаетесь позитивным общением с ними.*



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 36»

***Памятка для обучающихся, учителей и родителей:***

***ПРАВИЛА ПОЗИТИВНОГО ОБЩЕНИЯ***



Подготовила: педагог-психолог

Галкина Ю.В.

г. Саранск, январь 2020 г.

***«Общайтесь с людьми так, как будто они на самом деле такие, какими они хотели бы быть, – и вы поможете им стать такими»***

***Иоганн Гёте***

У нас всегда есть сомнения по поводу намерений других, независимо от того, возникают ли они из-за наших обид, созерцания слишком большого количества преступлений на экране или прочтения слишком большого количества драматических историй в газетах.

К сожалению, сомнения не только влияют на то, какими мы видим других, но и на то, какими мы видим себя и насколько счастливыми себя ощущаем. Если мы видим добро в других, даже когда это трудно, то создаем больше возможностей для того, чтобы увидеть позитив и в себе. Это повышает нашу самооценку и уверенность в себе, которые необходимы для достижения успеха и удовлетворенности жизнью.

***Что нам мешает стать позитивным в общении?***

К сожалению, в силу природных особенностей мы думаем об окружающих в основном плохо. В нас присутствует «негативистское когнитивное искажение», которое заставляет слишком сосредоточиваться на негативном опыте, мыслях и информации, а не на позитиве.

Из-за этого мы склонны видеть в других больше плохого, чем хорошего. Мы скорее ожидаем дурных событий, чем хороших. И мы скорее раздражаемся из — за особенностей других, чем признаем в них положительные качества или сильные стороны.

***Навыки позитивного общения с окружающими***

В каждом из нас много хорошего. Ищите его и в других, и в себе. Позитивно общаясь, старайтесь узнавать людей ближе и открывать в них способности, сильные стороны и позитивные качества.

Учитесь прощать, избегать категоричных суждений о других и забывать о предрассудках. Будьте добрыми, честными и понимающими. Это важно для формирования позитивного общения и отношений с другими людьми и с окружающим миром.

Охотно идите на новые знакомства и дружбу. Помогайте нуждающимся. Не бойтесь хвалить других. Поддерживайте людей, когда говорите с ними. Положительный психологический настрой

В позитивном общении чаще используйте фразы вроде «Я верю в тебя» или «Я уверен, что ты сможешь добиться успеха».

***Правила, которые помогут вам быть позитивным в общении***

1. **Избегайте обобщений.**

Обобщения грешат неточностью и обидны. Помните, что каждый человек уникален. Это личность со своим характером и сильными сторонами. Не оценивайте будущие действия человека на основе обобщения его поведения в прошлом. Помните, что у всех бывают плохие дни (и даже годы) и неудачный прошлый опыт не определяет нас как индивидуумов.

**2. Будьте реалистами в оценках других.** Хотя возложение серьезных ожиданий на других может положительно повлиять на их поведение, не следует ставить нереалистичные ожидания. Это может привести к обратному эффекту

**3. Будьте осторожны и последовательны в своих выводах.**

 Порой мы думаем о других плохо, потому что торопимся с выводами.