

*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.

Наш адрес:

ГБУСО ВО «Селивановский КЦСОН»  
по адресу: *Владимирская область,  
Селивановский район, п. Красная Горбатка,  
ул. 1-аяЗаводская, д.3-а*  
*e-mail:seliv\_cso@uszn.avо.ru*

**И.о. директора**

КОННОВА Екатерина Викторовна

Тел. 8(49)236 2-29-70

**Заведующий стационарным отделением**

ЛУЗИНА Нина Борисовна

Тел. 8(49)236 2-40-29

**Педагог – психолог**

ПОЛЯНСКАЯ Елена Вячеславовна



Департамент социальной защиты населения  
администрации Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение  
социального обслуживания Владимирской  
области «Селивановский комплексный  
центр социального обслуживания  
населения»

Стационарное отделение

**Общаться - это  
просто!**



п. Красная Горбатка

2018 год

## 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.**



© Дмитрий Петров - 480037296.ru

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

## Правила общения с одноклассниками:

- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- 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.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- **П о м н и:** ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

## 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 твоего 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.

