**Поради щодо спілкування:**

* Ставлення людей до вас ніби віддзеркалює ваше ставлення до них;
* Хто любить людей, того й люди люблять;
* Виявляйте ініціативу в приязному ставленні до інших;
* Цікавтеся людьми, що оточують вас, їхніми турботами і радощами;
* Ніколи не користуватиметься популярністю той, хто не цікавиться справами інших людей;
* Учіться ставити себе на місце іншої людини;
* Вживайте якомога більше слів, які підкреслюють шанобливе ставлення до людей: "даруйте", "перепрошую", "дякую", "будь ласка" та інші. Ввічливість обеззброює;
* Використовуйте кожну нагоду для спілкування.

**Для успішного встановлення контактів із людьми треба:**

* Якомога швидше знайти спільні інтереси;
* По-дружньому ставитися до співрозмовника (усміхатися, уважно слухати);
* Не виявляти до співрозмовника зверхності;
* Щиро цікавитися співрозмовником, тим, що він говорить;
* Враховувати поведінку та термінологію людини, з якою говорите;
* Нападами та лайкою людей не переконаєте;
* Для того, щоб переконати когось, треба"знайти необхідні аргументи, правильно їх упорядкувати і сформулювати;
* Намагайтеся діяти незалежно від свого настрою.

**Пам’ятка «Як займатися особистісним саморозвитком»**

* Проявляй у всьому неухильну наполегливість;
* Спробуй уявити які особистісні якості тобі будуть потрібні у самостійному житті. Подумай які якості ти можеш сформувати зараз, під час навчання.
* Проаналізуй індивідуальні особливості виконання навчальних завдань. Дай собі відповідь на такі запитання:

- для чого ти навчаєшся, які мотиви навчання?

- чи вмієш ти ставити навчальні завдання і самостійно їх вирішувати?

- як ти звично контролюєш себе?

- чи довго можеш лишатися працездатним?

- коли протягом дня працюєш продуктивніше?

- чи вмієш ти зосереджуватися на навчальних завданнях?

- яким чином ти запам’ятовуєш матеріал?

- які недоліки твоєї навчальної діяльності тобі можуть заважати?

* Формуй і тренуй в собі якості культури розумової праці.
* Коли берешся за будь-яку справу подумай який результат повинен отримати.
* Старайся наперед оцінювати свої можливості.
* Навчися своїм примхам відповідати чітко і коротко «ні».
* Вчися не тільки виробляти свою думку, а й виказувати її.
* Старайся самостійно виконувати завдання, що стосуються твого власного життя.
* Не бійся помилок, просто їх треба своєчасно виправляти.
* Чесно визнавай неправоту, пам’ятай що впертість – самозахист слабкої людини.

**ЯК ПОКРАЩИТИ СВОЮ КОМУНІКАБЕЛЬНІСТЬ**

***- Серйозно шукайте собі друзів.***

***- Відкрито виявляйте цікавість до іншої людини.***

***- Ідіть назустріч людям із відкритим серцем.***

***- Усміхайтеся до того, як почнете розмовляти.***

***- Питайте інших про їхні інтереси.***

***- Спочатку відрекомендуйтесь самі, називаючи своє ім’я.***

***- Ставте людині запитання.***

***- Самі говоріть менше.***

***- Відповідайте на кожне поставлене до вас запитання.***

***- Допомагайте іншим перебороти труднощі.***

***- Виявляйте сердечність.***

***- Будьте спокійними й незворушними.***

***- Будьте терплячими й оптимістичними.***

***- Говоріть чітко й мелодійним голосом.***

***- Дивіться на людину зацікавлено.***

***- Виявляйте розуміння.***

***- Уважно слухайте співрозмовника.***

***- Тримайте себе спокійно і впевнено.***

***- Обережно висловлюйте свою точку зору***