

АВТОР: ЛАРИН
МАКСИМ ВЛАДИСЛАВОВИЧ

ОТ НЕАНДЕРТАЛЬЦА ДО ДВОРЯНИНА ЗА 100 ЧАСОВ



Ларин Максим

**От неандертальца до
дворянина за 100 часов**

«Автор»

2025

Максим Л. В.

От неандертальца до дворянина за 100 часов / Л. В. Максим —
«Автор», 2025

«От неандертальца до дворянина за 100 часов» — эксклюзивный образовательный проект, созданный ассоциацией «Дружина Афанасий». Учебное пособие направлено на детей 9-12 лет. Главная задача книги — воспитание образованной молодёжи с высокими нравственными ценностями в лучших традициях дворянства. Книга включает в себя 100 занятий и гармонично сочетает в себе уроки нравственности и искусство самообороны, чтобы дать каждому ребёнку необходимые знания для успешной социализации в обществе. Методическое пособие станет помощником для родителей и их детей. В нём найдутся рекомендации по правилам поведения в любой жизненной ситуации.

© Максим Л. В., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Теоретическая часть	6
Занятие 1. Истоки нравственности в России. О дворянах и дворянском кодексе чести	6
Занятие 2. Что такое этикет? В чём польза знания правил этикета?	11
Занятие 3. Воспитанный человек – какой он?	17
Занятие 4. Внешний вид – залог успеха	22
Занятие 5. Соблюдение правил личной гигиены	26
Занятие 6. Правила приветствия и рукопожатия	34
Занятие 7. Извиняемся и говорим «простите». Принимаем извинения	38
Занятие 8. Говорим и принимаем комплименты	42
Занятие 9. Говорим «спасибо» и «пожалуйста»	47
Занятие 10. Как правильно общаться со взрослыми	51
Представляем друзей родителям	
Занятие 11. Дети и родители. Взаимоотношения в семье	55
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Ларин Максим

От неандертальца до дворянина за 100 часов

Введение

Воспитывать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, – значит вырастить угрозу для общества.

Теодор Рузвельт

У каждого времени, у каждого поколения живущих свои взгляды на жизнь, свои ценности, свои принципы. Но цепь между поколениями разорвётся, если не будет того, что объединяет эти поколения. Это ценности, которые вне времени и пространства. Это правила личного и общественного поведения. Их берегут, передают из поколения в поколение.

Такой подход к наследованию этических и нравственных норм и ценностей был характерен для российского дворянства – честность, доблесть, смелость были не пустым звуком для родовитых семей России. Детей растили в атмосфере доброжелательности, воспитывали в них личную порядочность и доброту. Гуманизм русского дворянства был основой заложенной ими традиции благотворительности и меценатства.

Именно уровень культуры людей, проживающих в данном обществе, определяет, насколько комфортно и безопасно в нём жить. Мы живём в эпоху толерантности ко всему и даже гордимся этим.

Современная действительность характеризуется ошеломляющими открытиями во многих областях науки и техники, но в сфере нравственности налицо деградация общества. Популярность «гражданского» брака, разводов, аборт, рост преступности, алкоголизма, наркомании, суицида, беспризорности, жестокость и агрессия. Все это льётся сплошным потоком с экранов телевизоров и мониторов, из СМИ и даже через современное искусство. Вседозволенность и беспринципность маскируются заманчивым словом «свобода». А по сути, это хаос, информационная помойка, где не за что зацепиться, не на что опереться.

Но кто из молодых сейчас слушает своих «предков», которые так обеспокоены, что же вырастет из их чада? Это совсем не модно. Единственный способ защитить своих детей – осознанно прививать им хорошее, вечное. И начинать нужно с самого раннего возраста.

Воспитать ребенка – значит заложить в нем основы духовности и подвести его к важному процессу – самовоспитанию.

Основополагающими элементами нравственного воспитания подрастающего поколения являются семейные и общественные традиции. Приобщение детей к нравственным традициям способствует формированию и укреплению национального самосознания. Это важный аспект самобытности нашей культуры, сохранения истории и определения будущего русского народа. Именно этим вопросам посвящено наше методическое пособие.

Теоретическая часть

Занятие 1. Истоки нравственности в России. О дворянах и дворянском кодексе чести

*Скажи:
Какой ты след оставишь?
След,
Чтобы вытерли паркет.
И посмотрели косо вслед?
Или
Незримый прочный след.
В чужой душе на много лет?*
Леонид Мартынов, «След»

Как вы думаете, почему для начала нашей беседы взят этот эпитаф?

Наверное, потому, что каждый человек оставляет о себе какие-то воспоминания, дела, поступки (хорошие, плохие или необдуманные).

ПРОЧИТАЙТЕ ПРИТЧУ:

«Мальчик, выросший у кормилицы в деревне, вернулся в город и очень удивился, увидев зеркало.

Сперва мальчик в зеркале ему понравился; потом по ребяческой привычке захотел он обидеть того, кто нравится, и скорчил ему рожу, а зеркало – тоже. Мальчик, разобидевшись, грозит ему кулаком, а зеркало грозит в ответ. Наш кривляка, злясь, бросается с криком поколотить этого нахала и ушибает руки. Гнев его растёт. В отчаянии и ярости он мечется перед зеркалом, плача, крича и колотя по стеклу.

Приходит мать, утешает его, ласкает, унимает слёзы и нежно говорит:

– Не ты ли первый стал корчить рожи этому негоднику, который тебя огорчил?

– Я.

– А теперь посмотри: ты улыбнулся – и он улыбнулся, ты к нему тянешь руки – и он тоже, ты не сердись – и он не дуется: вот так-то люди друг с другом живут – и добро и зло возвращается к нам же».

Как можно прокомментировать слова матери в этой басне? Ко всем нужно относиться так, как ты бы хотел, чтобы люди относились к тебе. Поэтому мы будем говорить о правилах поведения, о нравственности.



А что такое нравственность?

В толковом словаре Ожегова читаем: нравственность – это качества личности, которые определяют поведение человека.

Какие качества человека мы знаем? Положительные и отрицательные.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ: доброта, трудолюбие, храбрость, верность, правдивость, ответственность, отзывчивость, заботливость, дружелюбие, вежливость, бережливость, скромность, сострадание, чуткость, щедрость.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ: эгоизм, лень, враждебность, грубость, безответственность, жадность, невежество, лживость.

Подумайте, посмотрите на себя со стороны: какие качества в вашем характере преобладают? Каким человеком вы бы себя назвали: высоконравственным или безнравственным? Иногда хорошие и плохие качества борются в нашей душе, а какие победят – решаешь ты сам.

В основе нравственности лежит одно золотое правило. Какое же правило нравственности назвали золотым?

Как и когда появилось это правило?

Мудрецы, жившие в разные времена, на разных землях, искали его на протяжении веков.

Так, 2500 лет назад в Гималаях жил человек, которого звали Будда – «просветлённый». Узнавая мир, он познал, как много горя и зла среди людей. Будда хотел научить людей быть счастливыми. Он считал, что к счастью надо идти по дороге добрых мыслей, добрых дел и добрых слов. Он говорил: «Не делай другим того, что сам считаешь злом».

Примерно в то же время в Китае жил великий философ Конфуций, который также хотел научить людей правильно жить, не совершать ошибок, не делать зла. Он считал, что «только добро ведёт к счастью».

В Индии существует вера в то, что когда-то, давным-давно, там родился Ману – прародитель людей. Был он очень мудр и, чтобы научить людей жить по правде, написал книгу «Законы Ману». Смысл его законов – «не делай другим того, что причинило бы боль тебе».

А в начале нашей эры из уст проповедовавшего Иисуса Христа прозвучало: «И так во всем: как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними».

Чему учат эти правила? Быть добрым. Думать о других. Вот так разные люди в разное время говорили об одних и тех же важных для человека правилах, которые мы можем объединить в одно. Это правило названо **золотым правилом нравственности**. Оно вошло в жизнь людей и живёт уже тысячи лет.

А что вы считаете самым важным в жизни? Ответить на этот вопрос можно притчей.

«Как-то один мудрец, стоя перед своими учениками, сделал следующее: он взял большой стеклянный сосуд и наполнил его до краев большими камнями. Прodelав это, он спросил учеников: полон ли сосуд? Все подтвердили, что полон.

Тогда мудрец взял коробку с мелкими камушками, высыпал их в сосуд и несколько раз легонько встряхнул его. Камушки раскатились в промежутки между большими камнями и заполнили их. После этого он снова спросил учеников: полон ли сосуд теперь?

Они снова подтвердили: факт, полон.

И наконец, мудрец взял со стола коробку с песком и высыпал его в сосуд. Песок, конечно же, заполнил последние промежутки в сосуде.

«Теперь, – обратился мудрец к ученикам, – я хотел бы, чтобы вы смогли распознать в этом сосуде свою жизнь!»

«Крупные камни олицетворяют важные вещи в жизни: вашу семью, вашего любимого человека, ваше здоровье, ваших детей – те вещи и людей, которые, даже не будь всего остального, наполняют вашу жизнь. Мелкие камушки представляют менее важные вещи, такие, как, например, ваша работа, квартира, дом или машина. Песок символизирует жизненные мелочи, повседневную суету. Если же вы наполните ваш сосуд вначале песком, то уже не останется места для более крупных камней. Также и в жизни: если вы всю вашу энергию израсходуете на мелкие вещи, то для больших вещей уже ничего не останется. Поэтому обращайтесь прежде всего на важные вещи, находите время для ваших детей и любимых, следите за своим здоровьем. У вас остается еще достаточно времени для работы, для дома, для празднований и всего остального. Следите за вашими большими камнями: только они имеют цену; всё остальное – лишь песок». Это совет, который актуален всегда!

Каждое историческое время, каждое поколение живущих имеет свои особенные ценности и взгляды на жизнь. Но есть и то, что объединяет все поколения граждан России. Это вневременные ценности и правила личного и общественного поведения. Их тщательно берегут, совершенствуют и передают от одного поколения к другому.

В России было сословие, которое являлось носителем нравственной и морально-этической традиции и передавало ее из поколения в поколение. Речь идёт о русском дворянстве. Когда мы говорим о нём, мы представляем честных, благородных, тонко чувствующих людей. Конечно, и среди них встречались люди со своими недостатками и слабостями. Но большинство действительно были почти легендарными людьми, для которых честь и манеры были жизненно важны.

Их стиль жизни, манеры и внешний вид – результат особого воспитания. Оно было ориентировано на идеал. Чётких предписаний его достижения, конечно же, не сохранилось.

В литературе и свидетельствах современников сформулированы основные принципы дворянского воспитания:

1. В детях воспитывалось чувство собственного достоинства.

«Кому многое дано, с того много и спросится». Родился в дворянской семье – изволь соответствовать. Честь не даёт человеку никаких привилегий, напротив – создаёт ему дополнительные обязанности. Например, дать слово и нарушить его значило навсегда потерять репу-

тацию. Демонстрировать обиду и не одёрнуть обидчика или не выяснить с ним отношения – считалось признаком дурного воспитания и сомнительных нравственных принципов.

«Люди порядочные, – утверждал Честерфилд, – никогда не дуются друг на друга».

2. Очень высоко в дворянских семьях ценилось такое качество, как храбрость.

Считалось, что трусость и благородные порывы во имя Родины не совместимы. Смелость дети дворян должны были тренировать сами, путем волевых усилий и ежедневных тренировок. Смелыми должны были быть и девушки, а не только юноши, служившие в армии и на флоте. Уже в юном возрасте им поручались сложные задания. Выполняя их, молодёжь получала одобрение и уважение в обществе.

3. Дворянские дети должны были иметь безупречную физическую подготовку.

Невозможно быть храбрым и тщедушным одновременно – так считалось в дворянской среде. В учебных заведениях для дворянских детей выделялось специальное время для «гимнастических упражнений». Особенно строгими эти требования были в военных училищах. Курсанты обучались верховой езде, фехтованию, плаванию, гребле. Демонстрация физической ловкости и выносливости считалась особым шиком.

С. Н. Глинка вспоминал: «В малолетнем возрасте нас приучали ко всем воздушным переменам и, для укрепления телесных наших сил, заставляли перепрыгивать через рвы, влезать и карабкаться на высокие столбы, прыгать через деревянную лошадь, подниматься на высоты». К девочкам в этом смысле было куда меньше требований, но и у них физическая изнеженность отнюдь не культивировалась. А. П. Керн отмечает, что каждый день после завтрака их вели гулять в парк «несмотря ни на какую погоду», гувернантка заставляла их лежать на полу, чтобы «спины были ровные».

4. У дворян особым и очень важным аристократическим качеством считалось самообладание.

Сдержанная реакция на любые события и новости небезосновательно считалась привилегированной манерой. Она тренировалась с детства. Жалобы, слёзы не приветствовались. Удары судьбы должны были приниматься стойко, не падая духом. Малодушие, демонстрация слабости – за рамками этикета. Внешняя сдержанность и самообладание естественно увязывались с обострённым чувством собственного достоинства, с уверенностью в том, что демонстрировать свое горе, слабость или смятение недостойно и неприлично. Воспитанный человек, во-первых, не обременяет окружающих своими личными неприятностями и переживаниями, а во-вторых, умеет защитить свой внутренний мир от нежелательных свидетелей.

5. Дворянских детей учили заботиться о внешнем виде и уметь нравиться.

«Истинно расположенный к людям человек не станет оскорблять чувства близких ни чрезмерной небрежностью в одежде, ни излишней щеголеватостью», – писал Филип Стэнхоп, 4-й граф Честерфилд в «Письмах к сыну».

Мы хотим, чтобы люди принимали и любили нас такими, какие мы есть. В этом, конечно, много смысла. Но, видимо, претендовать на такую роскошь могут только люди, хорошо усвоившие, что их свобода заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

Дворяне же должны были стремиться нравиться всем – такова норма этикета.

Умение нравиться было целой наукой: *«Относись к другим так, как тебе хотелось бы, чтобы относились к тебе»; «постарайся распознать в каждом его достоинства и его слабости и воздай должное первому, и даже больше – второму».* Или вот ещё: *«Сколь пустой и легкомысленной ни была та или иная компания, коль скоро ты находишься в ней, не показывай людям своим невниманием к ним, что ты считаешь их пустыми».*

В наше время такие компании рекомендуется покинуть. Хорошо образованные дворянские дети должны были оставаться скромными людьми, умеющими вести уместные и вежливые беседы. Хорошее воспитание призвано упрощать, а не усложнять отношения между людьми.

«Неси свою учёность, как носят часы – во внутреннем кармане. Если тебя спросят: «Который час?» – ответь, но не возвей время ежечасно, и когда тебя никто не спрашивает, ты ведь не ночной сторож», – Филип Стэнхоп, 4-й граф Честерфилд, «Письма к сыну».

Русские дворяне, как хорошо воспитанные люди, знали, когда можно пренебречь правилами этикета, а когда нет. Они никогда не были излишне церемонны или развязны и неловки. Вам может показаться, что мы идеализируем дворян.

Но давайте подумаем, откуда мы знаем обо всех недостатках дворян, откуда мы знаем обо всех болезнях, язвах этого сословия? От тех же дворян и знаем. От дворянских писателей, от Д. И. Фонвизина, А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого, А. С. Грибоедова. Говорит это только об одном: это сословие прекрасно знало все свои пороки и недостатки, и не только прекрасно знало, но, что очень редко наблюдается сейчас, было у них огромное желание справиться с этими недостатками, болезнями сословия. И они всячески к этому стремились. Значит, и дворяне не идеальны, но стремиться к этому нужно. Граф Честерфилд, неустанно твердивший сыну о необходимости соблюдать все правила хорошего тона, подчёркивает, что главными качествами человека являются, конечно, честность и благородство, талант и образованность. Истинный дворянин остаётся им в любой ситуации. Примером служит следующая история: в конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологических экспедиций был исключительно грязный общественный туалет. Но, разумеется, не это привычное для всех обстоятельство привлекло общее внимание, а то, что на базу, в составе одной из экспедиций, должен был приехать потомок древнего княжеского рода. «Мы-то, ладно, потерпим, – шутили геологи, – но что будет делать Его светлость?!» Приехав, «Его светлость» сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл загаженную уборную... Это и был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь – не стыдно, стыдно – жить в грязи.

Нам стоит попытаться осознать жизнь русского дворянства как часть своего собственного прошлого. Быть может тогда и в нас отзовется прочный и строгий, исторически сложившийся строй той жизни и удержит от отчаянных и неправильных поступков.

Занятие 2. Что такое этикет? В чём польза знания правил этикета?

Вспомните и задумайтесь о вашей жизни. Что вам нравится в отношениях людей между собой? Что не нравится? Какими, по вашему мнению, должны быть эти отношения? Сегодня быть вежливым не просто важно, а необходимо. Сколько неприятных столкновений можно избежать, если быть немного терпимее к окружающим. Переполненный транспорт, длинные очереди, плохое настроение родных и друзей – всё это может испортить нам день. Но если точно знать, как вести себя в стрессовой ситуации, то можно избежать ненужных конфузов.

Хочется прочесть строки из стихотворения поэта Александра Межирова:

*Нелёгко труд заводов и полей,
Но есть работа много тяжелей.
Работа эта – быть среди людей.*

Почему автор называет жизнь среди людей самой тяжёлой работой?

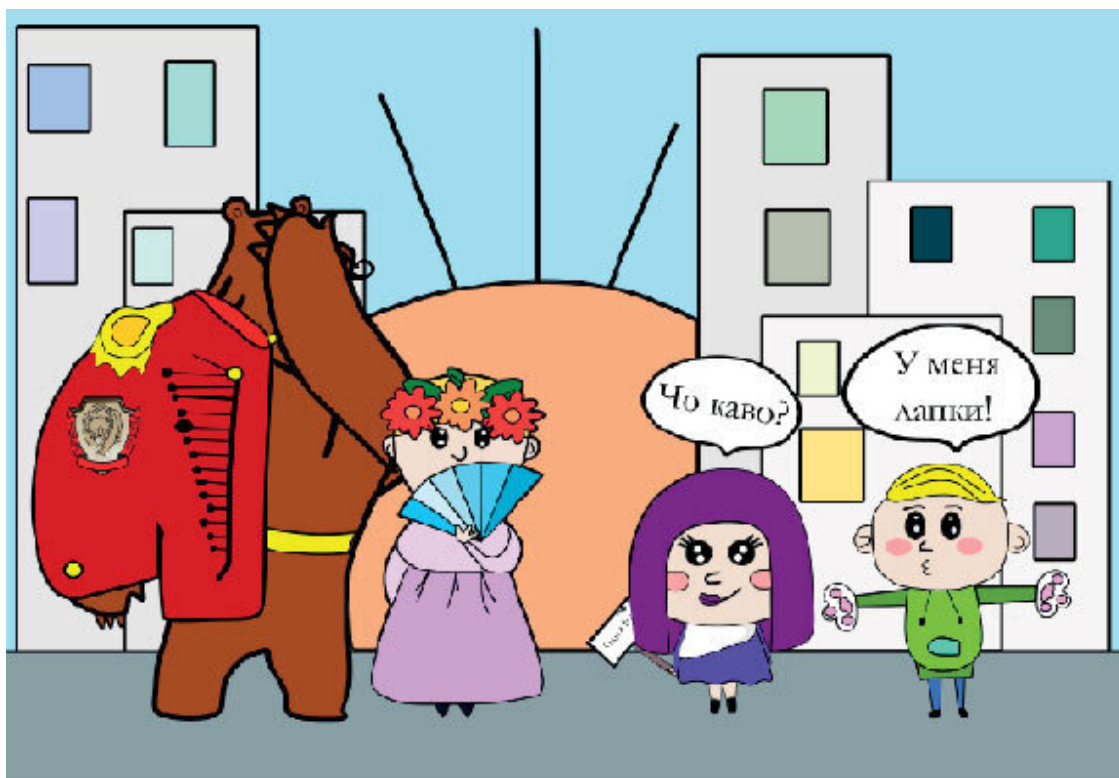
От чего зависят наши отношения в обществе? От нашей культуры поведения. А что это такое? Культура поведения – это совокупность форм повседневного поведения человека (в труде, в быту, в общении с другими людьми), в которых находят внешнее выражение моральные и эстетические нормы этого поведения или этикет.

Что же означает слово этикет?

Толковый словарь Ожегова:

ЭТИКЕТ – установленный, принятый порядок поведения, форм обхождения с кем-либо (*дипломатический этикет, речевой этикет*)

Слово этикет (от французского «etiquette») означает манеру поведения, то есть правила учтивости, вежливости и толерантности, которые приняты в обществе. Знание и соблюдение правил этикета – своего рода ярлык, по которому многое можно узнать; например, где человек вырос, какой стиль общения был принят у него дома, насколько внимательно и бережно он относится к людям. Можно увидеть и то, насколько родители преуспели в воспитании ребенка.



«Этикет – это разум для тех, кто его не имеет», – метко сказал французский философ Вольтер.

Саму историю этикета принято отсчитывать с XVI века. Тогда слово этикет означало свод правил при дворе монарха, своего рода церемониал.

В России первый свод правил гражданина был изложен в XVII веке в книге «Домострой». «Домострой» учил не красть, не лгать, не завидовать, не осуждать, не помнить зла. Находим мы в книге и такое «золотое» правило: «Чего сам не любишь, то и другим не делай».

При Петре I для молодых дворян была издана переводная книга «Юности честное зерцало». В этой книге давались советы молодым дворянам, как держать себя в обществе, чтобы иметь успех при дворе и в свете. Так, например, в книге рекомендовалось: «в платок громко не сморкаться и не чихать», «перстом носа не чистить», «не жри, как свинья, и не дуй в суп, чтобы везде брызгало» и т. д. Книга пришлась по вкусу русскому дворянству XVIII века и выдержала три издания.

С самых древних времен люди соблюдали правила общения. Даже в первобытнообщинном обществе были свои определённые нормы, и люди, которые тогда ещё жили в племенах подчинялись им. Непременным было уважение к старшим, поскольку это были самые мудрые представители племени. Это правило обязательно соблюдать и сегодня. Особые традиции были заложены в средние века, когда процветала рыцарская культура. Когда рыцари в доспехах приходили со сражений, они поднимали забрало шлема, чтобы поприветствовать собеседника. А теперь это перешло в обычай снимать шляпу при встрече.

Вот так неписанные правила, обусловленные местными обычаями и традициями, превратились в неизменные нормы поведения, которые знает и соблюдает любой культурный человек. Наверное, приходя в гости к друзьям, вы замечали, что у них дома существуют определённые правила. Есть нормы, которые одинаковы для всех, но каждая семья может придумать какие-то свои ограничения. Например, не разговаривать по телефону во время семейного ужина. И, кстати, гости всегда должны соблюдать эти правила.

Давайте поговорим и о том, как в наше непростое время сохранить умение правильно себя вести и общаться, а также научить этому других. Нормы этикета являются «неписаными», то есть имеют характер своеобразного соглашения между людьми по соблюдению определённых стандартов поведения. Каждый культурный человек должен не только знать и придерживаться основных норм этикета, но и понимать необходимость существования определенных правил и взаимоотношений между людьми. Манеры являются индикатором богатства внутреннего мира человека, они отображают моральное и интеллектуальное развитие. В современном мире культурное поведение имеет очень большое значение: оно помогает устанавливать контакты с людьми, общаться и создавать крепкие взаимоотношения.

Все вы знаете пословицу: «Встречают по одежке, а провожают по уму». Как вы понимаете её смысл? Верно, первое впечатление о человеке очень важно.

Откуда берётся мнение о человеке, которого совсем не знаешь? В прежние времена люди придавали первому впечатлению ещё большее значение, чем теперь. Судили даже по внешности. Древнегреческий философ Аристотель писал, что человек, у которого руки достают до колен, смел, честен, свободен в обращении, а тот, у кого взъерошенные, лохматые волосы – трусоват. Настоящую сенсацию произвёл выпущенный в 1775 г. философский трактат швейцарского теолога и писателя Лафатера «Физиогномика». В нём автор пытается найти связь духовных качеств человека со строением его скелета и чертами лица. С ним спорил его современник, руководствовавшийся тезисом «внешность обманчива». И хотя споры длятся до сих пор, нельзя отрицать, что 90 % строят свои отношения с другим человеком на основе первого впечатления. Внешний вид – это визитная карточка. О том, как правильно одеваться, мы поговорим позднее. Но вы видите, что это очень важно. Этому также учит этикет.

Из чего ещё складывается первое впечатление? Конечно, это ваша речь. Многим известна героиня романа Ильфа и Петрова «12 стульев» – Эллочка-людоедка, – словарный запас которой состоял из 30 слов на все случаи жизни. Автору кажется, что современные «Элочки» обходятся гораздо меньшим количеством слов, позаимствованных из рекламных роликов.

Послушайте телефонный разговор таких «Эллочек»:

- Алло, можно Элли?
- Привет, мочалка! Это я.
- Ты выйдешь гулять?
- Не могу: инурки в стакане.
- Ты фейерверк видела?
- Ну, как?
- Ну, кайф! Классно! Потряска!
- Знаешь, Мадонна приезжает.
- Да, я от неё торчу.
- Будешь смотреть её концерт?
- Без базара, я же не лох какой-нибудь.
- До свидания, Элла.
- Чао, бамбино!

Вы можете перевести? Вам знакомы подобные разговоры? Или вы сами, может быть, попадали в такие ситуации?

А ведь нам, по словам писателя И. С. Тургенева, «дан во владение самый богатый, меткий, могучий и поистине волшебный русский язык», язык А. С. Пушкина, М. Ю. Лермонтова и Л. Н. Толстого. Так стоит ли заменять его каким-то суррогатом? Не лучше ли образцом нашей речи сделать язык великой русской литературы?

Все знают такой афоризм Сервантеса: «Ничто не даётся нам так дёшево и не ценится так дорого, как вежливость». И этому тоже нужно учиться. Вежливое, доброжелательное отно-

шение к ровесникам, младшим и старшим – одна из важнейших норм этикета. Как же стать вежливым? Нет ничего проще. Для этого надо пользоваться вежливыми словами. Они вам известны? По каким же качествам можно судить о вежливом человеке?



Этикет – это установленный порядок поведения людей в обществе. Знать его необходимо каждому. Некультурных, грубых людей боятся, не любят и не уважают.

– Что поставим в основе воспитанности, которая определяет культуру поведения? (*уважение к человеку*)

– В чём проявляется уважение к человеку? (*в приветливости, учтивости, тактичности, деликатности, естественности, сдержанности, терпимости*)

– Что они определяют? (*степень и способы проявления уважения к другому человеку*)

Давайте проверим себя: насколько хорошо вы знаете правила хорошего тона?

Итак, правила игры (игра по принципу брейн-ринга): разделимся на две команды, которым придётся сразиться; игра идёт до 6 очков; на обсуждение вопроса даётся одна минута. Если ответ готов, команда подаёт сигнал, и ей предоставляется право ответить. В случае неправильного ответа соперники могут попробовать ответить на этот же вопрос. Позвольте начать игру.

ВОПРОСЫ:

1. Что принято считать хорошими манерами?

(*В обществе хорошими манерами считают скромность, сдержанность, деликатность, умение контролировать свои поступки, внимательно и тактично общаться с людьми*)

2. В каких случаях и как можно приветствовать друг друга? (*Кивок, жест, рукопожатие, слово, объятия. Чаще всего – «здравствуйте»; кивок и жест – при встрече в транспорте, на улице при сравнительно большом расстоянии; объятие – при встрече родственников или близких друзей; пожилой мужчина может приветствовать наклоном головы, не вставая с места*)

3. Кто первым здоровается при входе в помещение? (*Первым здоровается всегда входящий, независимо от пола и возраста*)

4. Кто должен здороваться первым: стоящий или проходящий? (*Первым здоровается проходящий*)

5. Кто кого должен пропустить: тот, кто входит в магазин, или тот, кто выходит? (*Надо пропустить того, кто выходит из магазина*)

6. Мужчина и женщина входят в помещение. Кто должен войти первым? *(Первой входит всегда дама)*

7. При входе или выходе из общественного транспорта кому отдаётся предпочтение? *(Первой заходит дама, затем – мужчина; выходят – наоборот).*

8. Пара поднимается или спускается по лестнице. Кто идёт первым? *(Вверх по лестнице – мужчина; вниз – дама).*

9. Вы пришли к товарищу, он в ванной. Вас привели в комнату, где нет никого, и предложили подождать его. Ваши действия? *(Гость ждёт стоя. Не принято ходить из одного угла в другой, разглядывая вещи, лучше взять книгу и полистать её, или посмотреть, что происходит за окном)*

10. При разговоре по телефону кто здоровается первым? *(Позвонивший, представившись)*

11. Если при разговоре по телефону прервалась связь, кто должен перезвонить? *(Позвонивший)*

12. Вы пришли в гости с подарками и цветами. Как их нужно преподнести? Как должен поступить с подарком именинник/хозяйин? *(Цветы держат в левой руке, подарок вручают в развёрнутом виде или в красивой упаковке. Именинник/хозяйин должен раскрыть подарок и посмотреть, что в нём)*

13. Вы получили в подарок коробку конфет, что вы с ней будете делать? *(Полученные в подарок фрукты, шоколад, конфеты, торт предлагаются всем)*

14. С какой стороны обходят прохожих? *(Идущих впереди обходят слева, а идущих навстречу – справа).*

15. Вашей спутнице уступили место в транспорте. Кто должен поблагодарить за это – вы или ваша спутница? *(Мужчина)*

16. Кто уступает место для сидения в транспорте старикам, женщинам с детьми – мужчина или женщина? *(Оба)*

17. Какой стороны следует придерживаться при передвижении по тротуару? *(Правой)*

18. Вы пришли в кино и пробираетесь на своё место в ряду, заполненном сидящими людьми. Как нужно проходить – лицом или спиной к сидящим? *(Лицом)*

19. Вы кого-то нечаянно толкнули. Как правильнее сказать: «Извините» или «Извиняюсь»? *(Извините)*

20. Можно ли вести беседу двоим, если с ними находится ещё один человек?
(Вести разговор, в котором не принимают участие все присутствующие, нельзя: третий может подумать, что речь идёт о нём или что ему не доверяют).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Сегодня мы поговорили лишь о некоторых нормах современного этикета. Но эта тема неисчерпаема. Вы видите, что воспитанным быть просто необходимо. А значит, разговор будет продолжен. На следующих занятиях мы узнаем, как вести себя в гостях, в театре и других общественных местах, как говорить по телефону и о многом другом. До свидания!

Занятие 3. Воспитанный человек – какой он?

*Поведение – это зеркало, в котором каждый показывает свой облик.
Гёте*

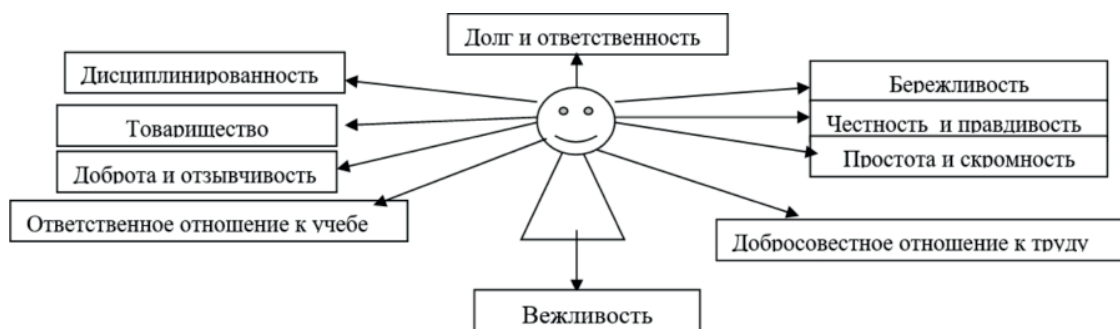
Что значит быть культурным человеком?

Это значит соблюдать правила культурного поведения. Значит вести себя так, чтобы себя не опозорить.

Знаете, какого человека в старину называли «неотесанный»? Человека невоспитанного, необразованного, некультурного. Того, которого никто не уважает.

Действительно, это так. Обтесать бревно или камень – значит сделать их гладкими блестящими. Неотёсанный – значит необработанный. А в переносном значении – невоспитанный, невежественный человек, болван. Такое объяснение находим в словаре В. Даля.

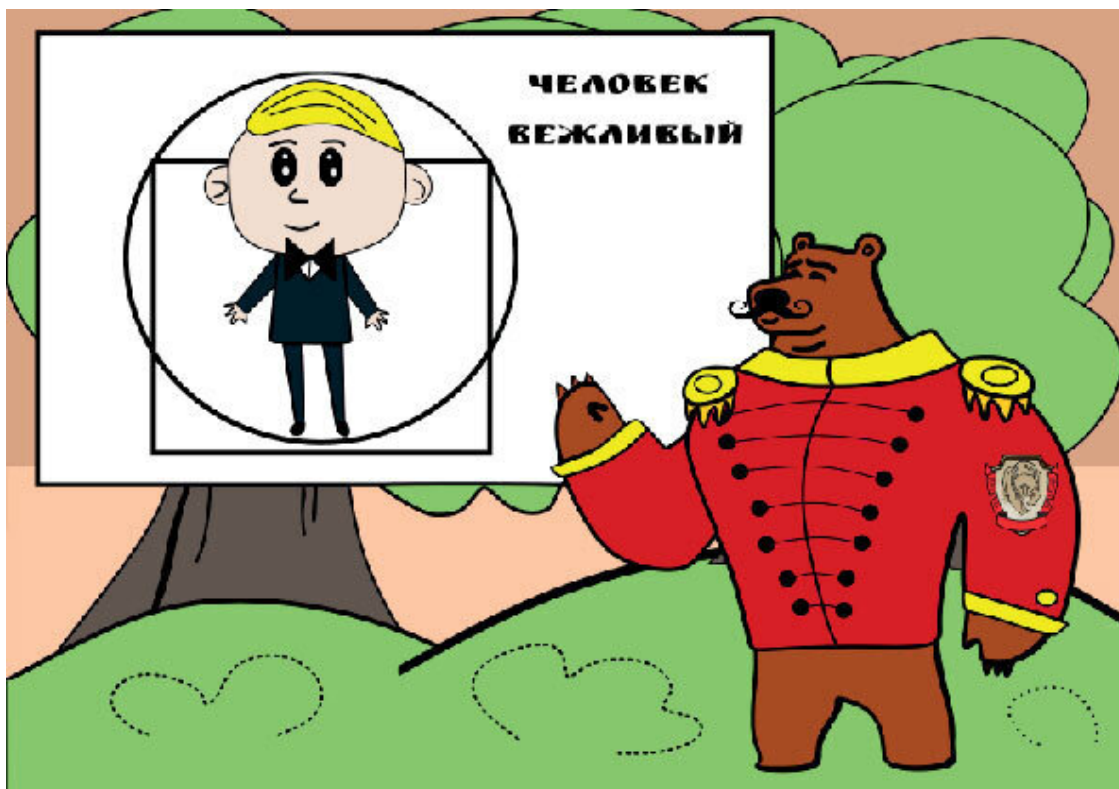
Как вы думаете, что значит быть воспитанным? Какими качествами должен обладать воспитанный человек? Перед нами рисунок, который является ответом на вопрос.



Древние греки утверждали, что надо быть очень выдающимся человеком, чтобы позволить себе быть невежливым. Именно вежливость смягчает нравы, предупреждает ссоры, умиряет раздражение и ненависть, заставляет сдерживаться, способствует возникновению любви и уважения.

Правила вежливости запрещают:

- входить в официальное учреждение в шляпе (мужчинам) и громко разговаривать (лицам обоего пола);
- шуметь, тревожить и раздражать окружающих;
- критиковать чьи-либо религиозные убеждения;
- унижать чью-либо национальность;
- смеяться над ошибками и промахами других людей;
- оскорблять собеседника;
- отправлять обратно письмо или возвращать подарок;
- в неуважительном тоне отзываться о близких собеседника;
- коверкать фамилии и имена;
- открывать чужую сумку и заглядывать в нее, если она открыта; исследовать содержимое чужих карманов;
- самовольно выдвигать ящики чужого стола и перекладывать их содержимое (как на работе, так и дома); открывать чужой шкаф, буфет, кладовку.



А вы считаете себя воспитанными людьми? Давайте разберём несколько ситуаций, чтобы ответить на этот вопрос.

СИТУАЦИЯ 1

На экскурсию надо было отправиться ровно в 11 часов. Все собрались. Пора идти, но ещё нет Иры и Володи. Ребята смотрят по сторонам. На часах 11:05. Бежит Ира.

– Здравствуйте, извините за опоздание. Мама задержалась в аптеке, я не могла оставить маленькую сестренку.

Все двинулись в путь. Тут из-за угла появился Володя.

– Ну, что – собрались?

– Где ты был? Мы тебя ждали, – закричали ребята.

Володя ответил:

– Видик смотрел.

– Ты разве не знаешь, что опаздывать некрасиво?

– Знаю, но так уж получилось.

Кто поступил некрасиво? Почему?

Существует правило «пяти минут». Не стоит приходить на встречу очень рано – вы теряете своё время. Но и не опаздывайте – цените время других. Людей, вовремя приходящих на назначенные встречи, называют **пунктуальными**.

СИТУАЦИЯ 2

В лагере Олега определили в пятую палату. А там уже трое других ребят устроились. Сидят, альбом с марками рассматривают. Заглянул Олег в окно. Нет, не нравятся ему эти типы.

Вон тот, рыжий, наверняка ябеда. А длинный драться будет. И вообще они какие-то подозрительные, надо сгущенку спрятать.

А другого парня – Сергея – определили в седьмую палату...

– Привет, ребята! Я – Сергей, учусь в четырнадцатой школе. У вас какая кровать свободная? Да ты не убирай гантели, они мне не мешают. Лучше посмотри, какой у меня компас.

С кем из героев вы бы хотели оказаться в одной палате и почему?

Многие затрудняются правильно решать подобные проблемы. Для этого надо знать «азбуку вежливости». Познакомимся с некоторыми понятиями этой азбуки.

ПЕРВОЕ ПОНЯТИЕ – СКРОМНОСТЬ

«Вчера мы ходили на зайцев, – сказал один охотник, – моя собака и я». Заметьте: не «я и моя собака»! Смешно немного звучит. Но скромный человек даже в мелочах не пытается выдвинуть себя на первый план. Он не требует привилегий, не рекламирует свои достоинства, умеет считаться с другими.

А. П. Чехов описывает скромных людей: «Они не рисуются, не пускают пыль в глаза меньшей братии... не болваны и не лезут с откровениями, когда их не спрашивают... Из уважения к чужим ушам они чаще молчат... Они не играют на струнах чужих душ, чтобы в ответ им вздыхали и нянчились с ними». Все люди в общем-то имеют представления о собственной ценности. Но скромные эту скромность не афишируют и тем более не преувеличивают.

ВТОРОЕ ПОНЯТИЕ – СКВЕРНОСЛОВИЕ

К нему нельзя относиться снисходительно. Его нельзя никому прощать. Прав известный педагог XX века Антон Семёнович Макаренко: «...матерное слово есть неприкрытая, мелкая, бедная и дешевая гадость. Признак самой дикой, самой первобытной культуры – циничное, наглое, хулиганское отрицание нашего уважения к женщине и нашего пути к глубокой и действительно человеческой красоте».

ТРЕТЬЕ ПОНЯТИЕ – ТАКТИЧНОСТЬ

– Детка! – громко говорит пятилетнему сыну молодая женщина. – Видишь, дядя с палочкой стоит? Ему тяжело стоять, неудобно. Встань и скажи: «Дядя, садитесь, пожалуйста».

Малыш изучающе посмотрел на залившегося краской мужчину, послушно слез с сиденья и звонко сказал:

– Садитесь, дяденька! У вас правда ножки нету?

Мать учит сына вежливости. Но кто научит её тактичности, чуткости, бережности? Такт – это разум сердца.

ЧЕТВЕРТОЕ ПОНЯТИЕ – ЛЕСТЬ

«Уж сколько раз твердили миру, что лесть гнусна, вредна...» И добавим: несовместима с хорошим воспитанием. Лесть пресекают, как гасят пожар: решительно, быстро и до конца.

ПЯТОЕ ПОНЯТИЕ – ДЕЛИКАТНОСТЬ

Непреложное правило воспитанного человека – не вскрывать и не читать чужих писем. Есть множество вопросов, которые воспитанный человек задавать не будет: «Что тебе сказал

по секрету Владик?», «Куда вчера вечером ходила твоя мама?». Находясь в чужом доме, воспитанный человек не открывает ящики столов, шкафов и прочее, не открывает без разрешения чужие сумки и портфели, даже если они принадлежат близким людям.

Таким образом, воспитанный человек тот, кто умеет себя вести среди людей, кто чист и опрятен, у кого всегда и во всем порядок, кто бережёт чужое время. К сожалению, среди людей есть и такие, которые подозревают, что все вокруг них глупцы, жадины и злюки. Имея подобные мысли, трудно прослыть воспитанным человеком.

Дагестанский поэт Расул Гамзатов написал такие стихи:

*«Вон человек, что скажешь ты о нём?»
Ответил друг, плечами пожимая:
«Я с этим человеком не знаком.
Что про него хорошего я знаю?»
«Вон человек, что скажешь ты о нём?» —
Спросил я у товарища другого.
«Я с этим человеком не знаком.
Что я могу сказать о нём плохого?»*

Чувствуете разницу? А ведь все просто. Один человек имеет доброе сердце и поэтому на всех глядит с любовью. А другой заражён микробом недоверия и видит мир в чёрном цвете. И уж точно **нельзя** судить о человеке лишь по его внешности.

А. П. Чехов о воспитанных людях говорил: «Воспитанные люди уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Не лгут они даже в пустяках. Ложь оскорбительна для слушателя и унижает его в глазах говорящего. Они не рисуются, держат себя на улице так же, как дома... Они не болтливы, не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают... Их не занимают такие фальшивые бриллианты, как знакомство со знаменитостями... Таковы воспитанные люди».

Что ставит на первое место А. П. Чехов, говоря о воспитанности? Прежде всего – уважительное отношение к людям. Человек живет среди людей, и свои поступки он должен соизмерять с тем, как их воспримут другие.

Это очень трудная наука, потому что, совершая какой-либо поступок, человек должен думать о том, как этот поступок отразится на других людях.

Английская пословица утверждает: «Манеры делают человека». Скорее, наоборот: человек выбирает и учится манерам, по которым в дальнейшем судят о человеке. Вот он звучно пополоскал рот последним глотком чая, свирепо почесался, хлопнул женщину по плечу, покрутил пуговицу пиджака собеседника. Мы провели с ним час и расстались. Возможно, он прекрасный человек, но этого мы не узнали. Манеры у него плохие – вот это запомнилось.

У вас на столах лежат карточки со словами «воспитанность», «этикетка», «знание этикета», «соблюдение правил этикета», «+», «-», «=». Сложите из этих карточек формулу воспитанности и формулу этикетки.

**• ЗНАНИЕ ЭТИКЕТА + СОБЛЮДЕНИЕ ЕГО ПРАВИЛ =
ВОСПИТАННОСТЬ**

**• ЗНАНИЕ ЭТИКЕТА – СОБЛЮДЕНИЕ ЕГО ПРАВИЛ =
ЭТИКЕТКА**

Вывод. Воспитанность заключается не только в знании правил этикета. Если человек, зная правила этикета, создает у окружающих видимость воспитанности, то он превращает себя в красивую этикетку, за которой скрывается холодная пустышка.

Помните, что подлинно культурным является человек, не автоматически овладевший необходимыми навыками вежливости и учтивости, а тот, для кого высокая культура общения – органическая потребность, единственно возможная форма поведения.

Занятие 4. Внешний вид – залог успеха

*В человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа,
и мысли.*

А. П. Чехов

А что такое имидж и что является его составляющими?

(Имидж – образ человека, формируемый в общественном или индивидуальном сознании. От лат. image – образ, умственное представление конкретного лица, содержательная сторона его характера).

Что является составляющими имиджа? (Составляющие имиджа: внешность, речь, манеры и поведение)

Чтобы создать свой положительный образ, имидж, нужно постоянно работать над собой, следить за своей внешностью, манерами и поведением, постоянно развивать свой интеллект и речь.

Как видите, понятие имиджа достаточно широкое: это речь, манеры и поведение, внешность человека. Сегодня мы будем говорить об одном составляющем имиджа – внешнем виде.

Как вы думаете, что же входит в понятие «внешний вид»? (Одежда, причёска, обувь)

Внешний вид – самая первая и наиболее значимая информация, которую мы получаем о незнакомом человеке. Конечно, ум, духовное богатство – главное. Но встречают-то по одежке!

А как вы думаете, зачем человек стал одеваться? Скорее всего, потому что был вынужден защищать своё тело от влияния природных стихий: холода, жары, ветра, дождя, а также пыли и тому подобного.

Для зимней одежды используют шерстяные ткани, которые хорошо сохраняют тепло.

Летнюю одежду шьют из лёгких светлых тканей – они отражают солнечные лучи. И если вы будете в холодную погоду одеваться легко, а летом наоборот – это приведёт к переохлаждению или перегреву организма, и можно заболеть.

Дома хорошо носить удобную, легкую одежду. А ещё наши вещи должны быть чистыми.

«Красота дерева – в листьях, а человека – в одежде».

По назначению одежду можно разделить на три группы:

- **рабочая (связанная с профессией)**
- **домашняя**
- **нарядная**



Наверное, многие бывали в такой ситуации, когда, находясь в каком-то общественном месте, становилось неловко за свой внешний вид, а может, за внешний вид своего друга, родственника.

Чтобы не попадать в подобные ситуации, нужно быть уверенным в себе, знать, что ваша одежда, причёска и обувь в порядке.

Люди придумали зеркало к III тысячелетию до нашей эры.

Для чего человеку зеркало? Оно отвечает человеку на вопрос: «Красив ли я?» Но разве это так уж важно? Во все времена, во всех уголках земного шара люди хотели и хотят быть красивыми.

Одежда накладывает отпечаток даже на самое правильное лицо, выявляет дурные качества, плохой характер, вкус.

Одежда многое может рассказать о своем владельце.

А как вы думаете, что такое мода?

Мода (слово латинского происхождения; означает меру, способ, образ действия) для нас – временное преобладание тех или иных вкусов.

Какова роль моды в нашей жизни?

Есть люди, которые заявляют, что не признают никакой моды, однако, как и все, они во что-то одеты, следовательно, можно «признавать» или «не признавать» моду, быть ее творцом или рабом, но нельзя быть вне моды.

Что значит «иметь вкус»? И каких пяти правил нужно придерживаться, чтобы слыть человеком с хорошим вкусом? Мы хотим выглядеть хорошо одетыми и воспитанными людьми. Что для этого необходимо? Самое главное: чтобы быть всегда хорошо одетым, надо иметь вкус.

Многие люди ударяются в крайности, одеваются по последнему слову моды, покупают «фирменные» вещи, переплачивая большие деньги, становятся вывеской пустоты, превращаются в «опознавательный знак» людей определенного круга, для которых вещи становятся смыслом жизни.

Вопрос о вкусе является непростым. Вкус – это прежде всего чувство меры во всём (что, зачем, когда надевать, как относиться к своей внешности, как держаться).

Человек с хорошим вкусом придерживается **нескольких** простых, но очень важных **правил** (вы же не будете носить одну и ту же одежду везде):

Одежда должна соответствовать своему назначению (нарядная, домашняя, рабочая).

О какой одежде мы должны заботиться больше всего?

Правильно, о рабочей. Рабочая одежда должна быть удобной и красивой.

1. Одежда должна соответствовать возрасту.

Не может быть красивым то, что наносит ущерб твоему здоровью.

2. Одежда должна соответствовать индивидуальным особенностям человека.

3. Все предметы и части костюма должны хорошо сочетаться по назначению, цвету, по ткани, по стилю.

Может ли имидж повлиять на успех человека? Да. Конечно, как положительный, так и отрицательный имидж влияет на успех, на судьбу человека.

Что помогает, а что мешает в формировании положительного имиджа? Давайте заполним таблицу.

	Помогает	Мешает
Одежда	+	-
Прическа	+	-
Обувь	+	-

А достаточно ли того, чтобы одежда хорошо сидела, была по размеру? (Нет, она должна соответствовать ситуации).

4. Как вы считаете: внешний вид человека – залог его успеха?

5. ПРИШЛО ВРЕМЯ КОНКУРСА: ЭКЗАМЕН НА САМОГО УСПЕШНОГО.

(Под каждой цифрой запишите пропущенное слово)

1. Вспомните, что старые русские традиции требовали к выходу на улицу готовиться «со тщанием и без торопливости», ибо показаться... перед земляками и перед заморскими и иностранными гостями считалось большим проступком.

(*неряхой*)

2. Иван Грозный нескольких московских богатеев за... в костюме бил нещадно, так как, по его мнению, вид этих людей мог быть истолкован иностранными гостями превратно, они могли подумать, что москвитяне – ...

(*неряшество, неряхи*)

3. Если вы носите головной убор, проверьте, как он ... (*надет*)
4. Если вы ходите с непокрытой головой, посмотрите, как вы... (*причёсаны*)
5. Ботинки или туфли всегда должны быть... (*начищены*). Брюки – ... (*выглажены*).
6. Не надо фиксировать внимание на людях, у которых может быть что-то не так с..., следы... (*одеждой, болезнью*).
7. Если у вас грязные руки, то вы не должны брать другого человека за..., трогать его... (*руку, одежду*).
8. Выходи из дома всегда... одетым (*аккуратно*).

Занятие 5. Соблюдение правил личной гигиены

Наверное, каждый человек стремится к счастью. Разные люди понимают его по-разному, но есть общее условие для всех.

Здоровье.

Современному человеку необходимо знание своего организма, чтобы не в ущерб своему здоровью достигать высот в спорте, овладевать различными профессиями, которые требуют различной физической подготовки и здоровья. Ещё древняя мудрость провозгласила: «Хочешь познать природу – познай, прежде всего, себя».

Крылатая фраза Ювенала – «В здоровом теле – здоровый дух» – выражает то, что крепкое здоровье – залог успеха не только в физическом, но и в умственном, духовном труде, залог хорошего настроения.

Одним из обязательных признаков культурного человека является неукоснительное соблюдение правил личной гигиены. Недаром богиню здоровья Гигию (отсюда название современной науки – «гигиена») изображают красивой молодой женщиной. Не потому ли, что красота тела, его чистота и здоровье неразделимы?

Вряд ли надо убеждать в необходимости умывания, ежедневного душа, посещения бани, ухода за кожей лица, рук, волосами и зубами. Зачем это нужно?

Во-первых, чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты как со сверстниками, так и со взрослыми. Ведь ни один человек не ходит в вакуумном пузыре!

Свежевымытые волосы, аккуратно подстриженные ногти и отсутствие неприятного запаха помогут сформировать первое впечатление о человеке лучше, чем тысячи прочитанных книг.

Во-вторых, регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни. Кроме того, на очищенной коже реже появляются **прыщи** – «страшный бич» всех подростков.

Между прочим, человек, соблюдающий гигиену, реже вынужден сидеть дома с банальным насморком или кашлем. Поддержание тела в чистоте уменьшает риск заражения простудой или гриппом даже в чихающей компании.



Что же ходит в понятие личная гигиена? Основными составляющими личной гигиены являются уход за кожей, уход за зубами, уход за волосами, гигиена одежды и обуви.

Необходимость поддерживать чистоту тела возникла у человека, наверное, тогда, когда он осознал себя человеком. Однако многие племена и народы в те времена, по свидетельству древнегреческого историка Геродота, мыла не знали. Скифские женщины, например, мылись порошком из древесины кипариса и кедра, смешивая его с водой и ладаном. Этой мазью они натирали свое тело. Затем мазь удаляли скребками, и кожа становилась чистой и гладкой. Другие южные народы пользовались глиной вместо мыла.

В России во времена Петра I мылом пользовались лишь богатые люди, а крестьяне стирали белье и мылись щёлоком – древесной золой, которую заливали кипятком и распаривали в печке.

Но сейчас мыло не редкость и доступно каждому. Каких только сортов мыла не встретишь!

Поговорим сначала о чистоте кожи. Я расскажу вам одну историю.

Давным-давно один богач захотел устроить пышный праздник в честь своего родственника. В торжественном шествии должны были появиться колесницы с изображением статуи. Богач решил найти хорошенького мальчика, покрыть его золотой краской и поставить на пьедестал, как статую. Затею одобрили. В тот же вечер пятилетний сын бедного каменотёса из пригородного села – самый красивый ребенок во всей деревне – выбежал на улицу весь золотой с ног до головы. Он весело смеялся. Но радость ребёнка была недолгой. Постепенно он стал чувствовать на себе какую-то тяжесть. Всё тело стягивало, было трудно дышать. Всю ночь он не спал, а утром был совсем больным. С трудом выстоял мальчик всё шествие на колеснице, а когда праздник кончился, он, всеми забытый, упал в траву и там лежал и стонал. Мальчику казалось, что страшное золото душит его. Он бредил, а затем потерял сознание.

Золотая краска закрыла наглухо все поры, кожа мальчика стала словно мертвой. Под утро мальчик дрожал от холода. Покрытая густой позолотой кожа не согревала его. «Золотой мальчик» умер от воспаления лёгких.

Печальная история. Вывод напрашивается сам собой: тело должно быть чистым. Это основа личной гигиены. Установлено, что в течение недели сальные железы взрослого человека выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы – от 3 до 7 л пота. И сало, и пот создают благоприятные условия для размножения болезнетворных организмов, не говоря уже о крайне неприятном запахе. Если их не удалять, то кожа становится источником болезнетворных микробов.

Поэтому необходимо умываться водой с мылом, часто мыть руки, лицо, шею, чаще принимать душ, не реже 1 раза в неделю мыться целиком горячей водой с мылом.

Говорят, что человек старится с ног. Каждый день наши ноги выдерживают большую нагрузку, и бесследно это не проходит. Если за ногами не ухаживать, они начинают отекать, появляются трещины на пятках, мозоли, могут искривиться пальцы. Самый главный уход за ногами – мыть их водой с мылом каждый вечер; затем насухо вытирать и наносить крем. Следует каждый день менять носки. Ногти необходимо подрезать два раза в месяц. Линия обреза – прямая, иначе ноготь может врасти в кожу. Чтобы избежать болезней стоп, нельзя пользоваться чужими носками, тапочками, ходить в баню и бассейн без сланцев.

Прекрасный гигиенический обычай – русская баня. Это не только очищение кожных покровов. Она способствует самоочищению организма, закалке, прекрасному настроению. Прелюбопытнейшие подробности открывает нам история. Оказывается, в договоре Руси с Византией русичи обеспечивали себе право по прибытии в Константинополь пользоваться баней. В самой древней из сохранившихся летописей – «Повести временных лет» (945 год) – упоминается баня в Великом Новгороде, где люди, обнажившись, обливались щелочным квасом, били себя вениками и под конец окатывались холодной водой.

В старину, когда начинала работать парная, банщик ходил по улицам Москвы и зазывал народ: «В баню! В баню!» Баня у русских людей не только насущная потребность для соблюдения чистоплотности, но и главное лекарство от всех недугов и наслаждение. Ведь недаром после бани говорят: «Как заново родился».

Уход за кожей заключается в выполнении следующих правил:

- мойтесь каждый день теплой водой с туалетным или детским мылом;
- по возможности чаще меняйте белье, носки, колготки или гольфы;
- если кожа сухая или чешется, смажьте ее кремом или мазью;
- не выдавливайте прыщи, не пытайтесь вскрыть гнойники: на их месте может начаться воспаление;
- заметив на своем теле сыпь, немедленно обратитесь к родителям или в медицинское учреждение;
- употребляйте в пищу больше свежих овощей и фруктов, молока; если вы будете получать с пищей достаточно витаминов и минеральных веществ, то кожа будет чистой и гладкой;
- избегайте продуктов питания, вызывающих у вас аллергическую реакцию;
- в холодную погоду защищайте кожу от обморожения;
- в лесу или в поле не трогайте незнакомые растения, так как среди них могут быть ядовитые, вызывающие раздражение кожи;
- если вы случайно пролили на себя кислоту или другое химическое вещество, немедленно смойте их проточной водой с мылом;
- если одежда из синтетических тканей или каких-либо других материалов вызывает у вас раздражение кожи, не носите ее.

Руки человека загрязняются легче всего, так как все время соприкасаются с окружающими предметами. Поэтому их необходимо мыть вернувшись домой, перед едой и перед приготовлением пищи. Привычка мыть руки после посещения туалета предотвращает распростра-

нение инфекционных кишечных заболеваний, а также самозаражение глистами. Кстати, грызть ногти – очень опасная привычка (и некрасивая к тому же).

Наверное, всем вам понятно, что успех человека во многом зависит от его волос. Может быть, вы не согласитесь? Тогда вспомним **легенду о Самсоне**.

Долго и счастливо царствовал Самсон. Народ повиновался ему, друзья любили, враги боялись, а поэты слагали о нём стихи и песни, воспевавшие победу Самсона над львом. Он действительно победил этого огромного гривастого льва, справился с ним голыми руками: разорвал ему пасть, а потом задушил. Иногда по ночам Самсон вспоминал беднягу льва и даже немного жалел его. Лев ведь не знал, что царь обладает неслыханной, нечеловеческой силой, вот и ввязался в драку.

«Не ведающий страха» – так называли Самсона. Но это была неправда. Он знал страх: он бледнел при виде ножиц, а появление цирюльника-брадобрея вселяло в него неописуемый ужас. У Самсона был секрет: его сила заключалась в волосах. Тайное со временем стало явным. Враги подослали к Самсону красавицу Далилу. Она усыпила его бдительность, потом его сама и остригла. А дальше – плен, унижение, рабство.

Эту легенду нужно вспоминать каждый раз, когда происходят очередные баталии детей и родителей по поводу причёсок. Ребята воюют за свои причёски, словно Самсон, которого хотят остричь наголо. Но ведь их сила не в причёске? С одной стороны, так.

А с другой – причёска, в общем-то, не пустяк. Любую красавицу нарядите в изысканнейший туалет, обуейте в элегантные туфли, научите изящнейшей манере держаться, но оставьте ее нечёсанные, спутанные, слипшиеся жирными сосульками волосы... и, как сказал хозяин Конька-Горбунка: «Пусть полюбитсЯ кому – я и даром не возьму!» А как правильно ухаживать за волосами? Растут волосы медленно, всего на 0,3–0,4 миллиметра в сутки, а средняя продолжительность существования одного волоса – от 4 до 10 лет. Ежедневно выпадает 30–150 штук. Выпадение волос усиливается при нарушении питания кожи головы, охлаждении или перегреве. Питание волос нарушается и при заболеваниях, нервных потрясениях.

Французская пословица гласит: «Если у вас плохое настроение – вымойте голову». Голову надо мыть, а за кожей головы – ухаживать. Нормальные волосы достаточно мыть 1 раз в неделю, а жирные – 2 раза в неделю, используя специальные шампуни.

Короткие волосы можно расчёсывать от корней, длинные – с концов. При грубом расчёсывании волосы могут спутываться и обрываться, иногда даже завязываться в петельки.

Чтобы волосы были здоровыми и красивыми, их необходимо расчёсывать щёткой. Это надёжный способ хорошо очистить их от пыли, грязи, копти; поглаживание щёткой придает волосам пышность и блеск. Щётка должна быть настолько твёрдой, чтобы щетинки при расчёсывании не сгибались; также она должна быть достаточно широкой. Щёткой энергично проводят по волосам от корней до концов 80–100 раз. Делать это лучше не торопясь. Гребешки, расчёски и щётки надо мыть один-два раза в неделю горячей водой с мылом. Можно протирать их водой с примесью нашатырного спирта (на один литр воды – одну-две ложки спирта).

Ходить круглый год без головного убора, брить голову наголо – вредно, так как перегрев и переохлаждение приводят к преждевременному выпадению волос. Плохо влияет на волосы укладывание на ночь в бигуди, химическая завивка, пересушивание и окраска.

У всех существ на земле есть зубы. Как зависит здоровье от состояния зубов? Здоровых людей с больными зубами не бывает. И не только потому, что больные зубы это некрасиво, неприятно, но и потому что причиной многих заболеваний всего организма часто являются не вылеченные вовремя зубы.

Кариес – разрушение зуба с образованием полости (дырки). Раньше эту болезнь зубов называли «костоеда», потому что происходит постоянное разрушение, как бы «поедание» зуба.

Кариес – это болезнь цивилизации, болезнь нашего времени. Чтобы её избежать, нужно больше бывать на свежем воздухе, есть свежие фрукты и овощи. Всем известно, что сахар, кондитерские изделия вредны для зубов.

Необходимые меры в борьбе с кариесом – это гигиена, сбалансированное питание (с ограничением сахара в рационе) и, конечно, здоровый образ жизни: режим дня, достаточное количество прогулок на свежем воздухе, регулярные занятия физкультурой. Кроме того, один-два раза в год необходимо посещать стоматолога.

Зубы надо чистить не менее двух раз в день: утром, после завтрака, и вечером, после ужина, на ночь. После каждого приёма пищи нужно полоскать рот.

Очень важно правильно подобрать зубную щётку и пасту.

Щётка должна быть с искусственной щетиной, средней жесткости. Менять её надо через каждые три месяца.

А откуда пришла к нам зубная щётка? Конечно, сейчас невозможно установить, когда, где и как появилась зубная щётка – незаменимый инструмент для здоровья. Наверное, какой-нибудь наш далекий предок проснулся утром в пещере с неприятным вкусом во рту, взял прутик, пожевал его конец и начал чистить зубы. Кстати, в Индии до сих пор на базарах продают такие «зубные щётки» – веточки дерева ним. Достаточно очистить такую веточку от коры и пожевать. Размочаленные волокна с успехом очищают зубы, а выделяющийся при этом ее сок (весьма приятный на вкус) обладает дезинфицирующими свойствами и отлично укрепляет дёсны.

Древние римляне в качестве зубного порошка использовали сложный состав, в который входила скорлупа от устриц, мёд, вода и многое другое подчас заморского происхождения. Неимущий гражданин римской империи, у которого не было денег на покупку «импортного порошка», довольствовался золой или углем от костра, а потом полоскал рот водой.

Жители Сибири и Урала для украшения дёсен и чистки зубов пользовались жевательной мастикой, которую варили из сосновой смолы.

А вот во Вьетнаме в далёкие времена по-другому решали эту проблему. Там покрывали зубы... чёрным лаком. На первый взгляд как-то странно и необычно, но потом можно и привыкнуть.

Зубная же щётка той «конструкции», к которой мы все привыкли, появилась не так уж давно. В конце XVIII века в Германии открылась первая фабрика зубных щёток. В наши дни чуть ли не каждая фирма предлагает свои вариации этого предмета гигиены. Ну, а если вы оказались в такой ситуации, что у вас нет под рукой зубной щётки, то можно обойтись и без неё. Несладкие яблоки – отличное средство для чистки зубов. Жуя их, вы очищаете полость рта от 96,7 % бактерий, находящихся там.

Помните об этом. Здоровье ваших зубов – в ваших руках.

Наши ногти представляют собой роговое образование; их общий их вес – не более 3 грамм. Растут они медленно – 1 миллиметр в неделю. Под ногтями скапливается грязь и микробы. Поэтому их надо чаще чистить и коротко обрезать. Девушки, делая маникюр, должны помнить, что главную красоту ногтям придают не красиво покрашенные и обрезанные ноготки, а их безупречная чистота.

Мы уже говорили о моде и соответствии внешнего вида ситуации. А сейчас поговорим о гигиене одежды и обуви. Какие требования нужно выполнять, чтобы рядом с вами было приятно находиться каждому?

1. Одежда защищает нас от жары и от холода, от дождя и снега, пыли и грязи, царапин и порезов. Она поглощает выделение потовых и сальных желез и этим облегчает кожное дыхание. Бельё рекомендуется носить из хлопка, оно должно быть всегда чистым, мягким, удобным. Нужно пользоваться дезодорантом и парфюмерией. Нижнее бельё и носки необходимо менять

каждый день. Обязательное требование – смена «дневного» и «ночного» белья. После школы также нужно переодеваться.

2. Что касается обуви, то самым важным при её выборе становится её размер. Слишком свободная обувь может быстро натереть ноги и приводит к расширению стопы. А тесные туфли – деформируют её, способствуют развитию плоскостопия. Лучше покупать обувь из натуральной кожи, так как это «дышащий» материал. Самое главное – обувь должна быть чистой!

Помните: каждый хорошо воспитанный человек должен заботиться о своей чистоте, так как от этого зависит его здоровье и отношение к нему окружающих людей.

И в конце – совет родителям: важен личный пример.

Дети учатся ухаживать за собой, наблюдая за своими родителями. Если вы регулярно принимаете душ, моете голову и следите за состоянием ногтей, – к подростковому возрасту ребёнок будет считать такое поведение нормой.

Однако влияние сверстников недооценивать не стоит. Если лучший друг вашего сына всегда выглядит опрятным – ваше чадо едва ли будет смотреть с ужасом на расчёску.

План гигиенических процедур для подростка :

- душ или ванна каждый вечер (ещё лучше – два раза в день);
- мыть голову ежедневно или через день;
- чистить зубы два раза в день;
- ежедневно менять нижнее бельё и носки.

Адаптируйте этот план под потребности вашего ребенка. Например, если у сына или дочери волосы быстро пачкаются – мыть голову лучше ежедневно.

Если кожа подростка слишком сухая, частое принятие душа может лишить её естественной защиты и пересушить ещё больше.

Иногда подростки неожиданно устраивают «гигиенический бунт»: перестают регулярно принимать ванну или душ, а также следить за состоянием волос и ногтей. Так они показывают, что гигиена – это их личное дело.

Во-первых, **не паникуйте** и не давите на подростка. Если он не выглядит грязным, и от него не пахнет потом, – возможно, душ через день – компромисс, который устроит вас обоих.

Один из лучших способов вернуть подростка на путь личной гигиены – приобретение средств, которые предназначены специально для тинейджеров.

Вы удивитесь тому, что дезодорант, мыло и средство от подростковых прыщей, «незаметно» оставленные в ванной, также «незаметно» исчезнут в течение пары недель.

И помните! Гигиена – это не только способ оставаться здоровым, но и возможность легко наладить личные контакты. Родителям стоит приобрести ребёнку специальные гигиенические средства и помочь выбрать первый дезодорант.

КОНТРОЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Отметь ответы, которые ты считаешь правильными для завершения утверждений.

1. Личная гигиена необходима:

- а. для сохранения и укрепления здоровья;
- б. для повышения аппетита;
- в. для предотвращения заболеваний.

2. Выбирая зубную щетку, нужно ориентироваться на:

- а. фирму-производителя;

- б. стоимость;
- в. состояние зубов и дёсен.

3. Основное орудие механической чистки зубов:

- а. палец;
- б. зубная щётка;
- в. зубная нить.

4. Перед сном целесообразно:

- а. прогулка на свежем воздухе;
- б. активная физическая деятельность;
- в. просмотр фильмов.

5. Одежда и обувь обязательно должна быть:

- а. импортного производства;
- б. модной;
- в. комфортной.

6. Вы каждый день меняете хотя бы частично свою одежду?

- а. да;
- б. через день;
- в. от случая к случаю.

7. Прежде всего кожа должна быть:

- а. чистой;
- б. покрытой макияжем;
- в. татуированной.

8. Уход за полостью рта и зубами необходим:

- а. для поддержания здоровья;
- б. потому что так говорят взрослые;
- в. для развития ловкости движений.

9. Вы принимаете душ ежедневно?

- а. да;
- б. реже;
- в. раз в неделю.

10. Вы пользуетесь гигиеническими косметическими средствами каждый день?

- а. да;
- б. реже;
- в. только когда вам кто-то напомнит об этом.

Ответы на контрольные вопросы:

- 1 – а;
- 2 – в;
- 3 – б;
- 4 – а;
- 5 – в;
- 6 – а;

7 – а,
8 – а;
9 – а;
10 – а.

Занятие 6. Правила приветствия и рукопожатия

Как правильно здороваться и приветствовать друг друга – тема, казалось бы, простая и очевидная для всех. На самом же деле в ней есть много интересного и нового для вас.

Давайте, например, посмотрим, **как приветствуют друг друга в разных странах:**

- В Тайланде складывают ладони вместе, как во время молитвы. Их прикладывают к голове или груди. Далее нужно сделать лёгкий поклон.
- В Гренландии близкие здороваются с помощью носа. Это называется «куник». Во время приветствия гренландцы прижимают нос и верхнюю губу к щеке или лбу другого человека и делают глубокий вдох.
- Народ Тибета до сих пор здоровается делая определённое движение языком. Тибетцы правой рукой снимают с головы шапку, а левую закладывают за ухо и высовывают язык. Таким причудливым способом они показывают отсутствие дурных намерений. Традиция уходит корнями во времена правления короля Ланг Дарма, владельца чёрного языка. После его смерти народ боялся, что дух короля переселится в другого человека. Чтобы показать друг другу, что они не злые, жители и начали демонстрировать языки.
- Филиппины. Одно из традиционных приветствий – это определённым образом поздороваться со старшим. Более молодой человек должен немного наклониться, взять правой рукой правую руку старшего и приложить ко лбу. При этом нужно сказать «mano po» – «уважаю твою руку».
- В Саудовской Аравии хозяин дома после рукопожатия кладет свою левую руку на плечо гостя и целует его в обе щёки.
- В кенийском племени Акамба в знак приветствия и глубокого уважения принято даже плюнуть на встречного.

Как здороваются в России

В России принято поприветствовать друг друга словами «Здравствуйте», «Привет», «Добрый день» и обменяться рукопожатием. Но и за этими привычными действиями скрывается свой смысл.



Зачем мы вообще здороваемся? Что это означает?

Здороваясь и приветствуя человека, мы показываем, что настроены дружелюбно и рады его видеть.

Есть даже такой международный праздник – Всемирный день приветствий. Его придумали братья Майкл и Брайан Маккомбак в 1973 году. В разгар холодной войны между Египтом и Израилем этот день был необходим как средство снижения международной напряженности.

Что означают слова «здравствуй» и «привет»?

Происхождение этих приветствий очень интересно, так как слово «здравствуй», например, не сводится лишь к «здравию», то есть здоровью. Сейчас мы воспринимаем его именно как пожелание другому человеку здоровья и долгих лет жизни. Однако корень «здрав» и «здоров» встречается и в древнеиндийском, и в греческом, и в авестийском языках. Первоначально слово «здравствуйте» состояло из двух частей: «Съ-» и «*dorvo-», где первая означала «хороший», а вторая имела отношение к понятию «дерево». При чём здесь дерево? Для древних славян дерево было символом крепости и благополучия, и такое приветствие означало, что человек желает другому крепости, выносливости и благополучия. Дополнительно это сообщало, что и сам приветствующий происходит из крепкого, сильного рода. Это доказывает тот факт, что не все могли произносить «здравствуйте». Свободным людям, равным друг другу, это позволялось, а холопам нет. Форма приветствия для них была другая – «бью челом».

Самое первое упоминание слова «здравствуйте» исследователи обнаружили в летописи, датированной 1057 годом. Автор хроник записал: «Здравствуйте же многие лета». Слово «привет» расшифровать проще. Оно тоже состоит из двух частей: «при»+«вет». Первая встречается в словах «приласкать», «приклонить» и означает близость, приближение к чему-то или кому-

то. Вторая есть в словах «совет», «ответ», «весть». Говоря «привет», мы проявляем близость (и действительно, только к близким людям мы обращаемся так) и как бы передаем другому добрую весть.

ТЕСТ. Знаете ли Вы правила приветствий и рукопожатий

1. Кто приветствует первым:

- а) младшие – старших
- б) старшие – младших

2. Кто приветствует первым:

- а) женщина – мужчину
- б) мужчина – женщину

3. Кто, здороваясь, первым должен подать руку

- а) мужчина – женщине
- б) женщина – мужчине

4. Кто должен встать при приветствии?

- а) мужчина
- б) женщина
- в) оба

5. Кто должен снять перчатку при рукопожатии?

- а) мужчина
- б) женщина
- в) оба

О рукопожатиях

Касание рук – древнейший жест, сообщающий очень много собеседникам без единого слова. По тому, насколько сильным и долгим является рукопожатие, можно определить чрезвычайно много. Длительность рукопожатия пропорциональна теплоте отношений; близкие друзья или люди, давно не видевшие друг друга и радующиеся встрече, могли крепко пожать руки друг друга, сделав это не одной рукой, а обеими. Старший обычно первым протягивал руку младшему – это было как бы приглашением того в свой круг. Рука обязательно должна быть «голой» – это правило сохранилось и до наших дней. Открытая рука свидетельствует о доверии. Еще один вариант рукопожатия – касание не ладонями, а кистями. По всей видимости, оно было распространено среди воинов: так они проверяли, что у встретившегося на их пути нет с собой оружия, и демонстрировали свою безоружность. Сакральный же смысл такого приветствия в том, что при соприкосновении запястий передаётся пульс, а значит, и биоритм другого человека. Два человека образуют цепь (что тоже немаловажно в русской традиции). Позже, когда появились правила этикета, лишь друзьям предписывалось пожимать друг другу руки. А для того чтобы поздороваться с дальними знакомыми, приподнимали шапку. Отсюда и пошло русское выражение «шапочное знакомство», которое символизирует поверхностные взаимоотношения.

И сейчас мужчине при приветствии положено снимать головной убор.

Интересный факт: традиция снимать головной убор в знак приветствия пришло от рыцарей. Они снимали свои шлемы, показывая, что доверяют спутнику и не боятся получить

удар в голову. Позже жест стал приветствием. Его упрощённая форма – прикладывание руки к головному убору, как бы с намерением снять его.

Запомните правила приветствия и рукопожатия!

Занятие 7. Извиняемся и говорим «простите». Принимаем извинения

Сегодня мы поговорим о понятиях, которые по мнению автора являются основой человеческой морали. Иногда в нашем сердце от наших же поступков остаются осколки, которые впоследствии не дают спокойно жить.

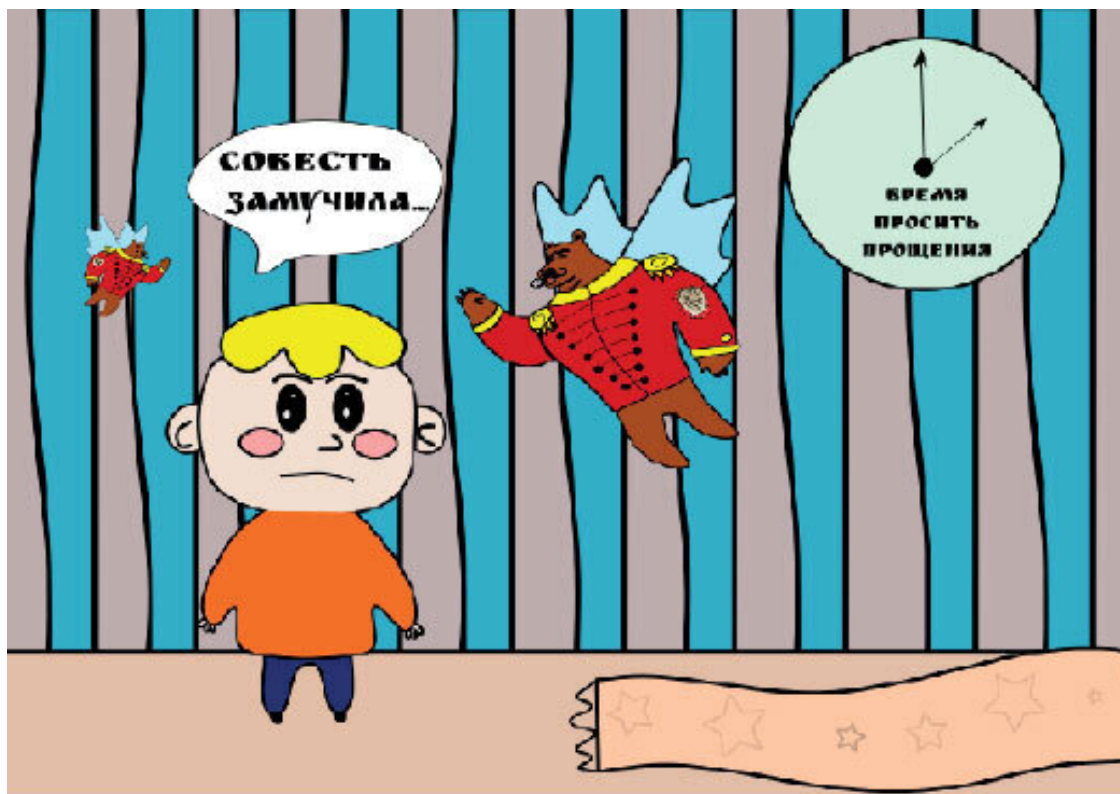
Это угрызения совести. Понятие «совесть» тесно связано с другим понятием – «стыд». В суматохе сегодняшней жизни человек порой забывает об этих понятиях. Я предлагаю остановиться и поговорить об этом.

Вот как объясняется значение слова «совесть» в словаре Ожегова:

Совесть – внутреннее осознание добра и зла, «тайник души», в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка, способность распознавать качество поступка.

А вот как объясняется значение слова «стыд»:

Это чувство сильного смущения, самоосуждения от сознания предосудительности поступка, вины.



Люди говорят «грызет совесть», «мучает совесть», «совесть спать не дает», «муки совести», «совесть заговорила». А про стыд говорят «можно сгореть от стыда», «умереть со стыда», «можно провалиться сквозь землю со стыда», «покраснеть от стыда», «не знаю, куда деться от стыда».

Сегодня хочется поговорить о тех моментах, когда нам трудно, когда нас «грызет беспощадная совесть», хочется помочь найти правильное решение в той или иной ситуации, найти слова, от которых станет немного легче.

Чего же можно стыдиться в жизни и почему?

Прочтите высказывания. Попробуем разделить их на две группы: «стыдно» и «не стыдно».

Физические недостатки (*нет*)
Некрасивые поступки (*да*)
Поношенная, но аккуратная одежда (*нет*)
Старомодная одежда (*нет*)
Непрестижная работа родителей (*нет*)
Невежество, необразованность, безграмотность (*да*)
Вульгарный внешний вид (*да*)
Грубое, бездушное отношение к людям (*да*)

Думаю, что все правильно разделили эти фразы. Хотелось бы, чтобы и в жизни наш внутренний судья – совесть – так же хорошо помогал нам различать добро и зло.

Задумайтесь, почему слово «прости» такое **важное**?

Правильно. Необходимо осознать свой поступок, понять, что сделал кому-то больно, плохо.

Почему же это слово такое **трудное**? Потому что иногда очень трудно его произнести; признать свою ошибку, когда этого очень не хочется, гораздо проще сделать вид, что ничего не случилось.

А почему же оно **лёгкое** это короткое слово «прости»?

Потому что, когда попросил у человека прощения, на душе становится очень легко.

Как сказал немецкий писатель Жан Поль: «Всего прекраснее человек бывает тогда, когда просит прощения или прощает сам». Каждый из нас хочет стать лучше, красивее. Не только внешне, нет, но и внутренне, ведь внутренняя красота важнее.

Иногда очень трудно подойти и произнести это короткое слово «прости». Некоторые люди даже считают, что попросить прощения – значит унизиться перед другим. Запомните, пожалуйста: прощение – это внутреннее освобождение от обиды и борьба за освобождение другого из плена отрицательных эмоций. Неважно, какого ты вероисповедания, неважно, маленький ты или большой: человек должен уметь прощать, если он человек. А умение прощать даёт возможность человеку стать добрее, лучше, порядочнее. Чувство раскаяния – это великое чувство. Оно очищает и исцеляет человека. «Повинную голову и меч не сечёт», – гласит русская пословица.

Представьте, например, что вы едете в трамвае или автобусе и случайно наступили на ногу совершенно незнакомому человеку. Конечно, вы сделали это нечаянно, но в этой ситуации необходимо извиниться, так как вы причинили боль и беспокойство этому человеку. Достаточно просто сказать: «Простите, пожалуйста» или «извините». Произнося эти добрые и вежливые слова, не нужно бурчать себе под нос или отворачиваться. Улыбка на вашем лице и взгляд прямо в глаза человеку будут означать, что вам очень неловко за то, что вы сделали. И наверняка в ответ на ваше извинение недовольный гражданин улыбнётся и скажет: «Ничего страшного».

Если вы толкнули человека, и он, например, просыпал, картошку, то просто извиниться мало. Обязательно нужно помочь собрать её.

Если вы побеспокоили постороннего человека на улице вопросом, обязательно нужно извиниться. А получив помощь, поблагодарить.

Существуют некоторые правила, как просить прощения:

1. Подойти к человеку, с которым вы хотите помириться.
2. Обратиться к нему по имени.

3. Посмотреть ему в глаза и сказать чётко, чтобы были понятны ваши слова. А главное, их надо говорить искренне, то есть от чистого сердца, чтобы человек почувствовал ваше раскаяние.

И помните, если вы обидели человека публично, то и прощения нужно просить публично. А всё ли можно простить?

Простить можно всё. Надо лишь быть мудрым. Добрым. И главное – любить. Я расскажу вам **«Легенду о материнской любви» В. А. Сухомлинского.**

Был у матери единственный сын. Привёл сын молодую жену в дом. Невзлюбила она свекровь и сказала мужу: «Пусть не заходит мать в хату. Посели её в сених». Поселил сын мать в сених. Но мало показалось снохе и этого. Говорит она мужу: «Чтоб и духом матери не пахло в хате!». Поселил сын мать в сарай. Но и этого показалось невестке мало. И сказала она мужу: «Если хочешь, чтобы я жила с тобой, убей мать, вынь у нее из груди сердце и принеси мне!» Так и сделал сын. Убил мать, вынул из груди сердце, положил на кленовый листок и несёт. Вдруг споткнулся о камень, упал, ударился. Упало горячее материнское сердце, встрепенулось и прошептало: «Ты не ушибся, сыночек? Сядь, отдохни, родной, пусть боль уймется». Зарыдал сын, схватил материнское сердце, вложил в грудь матери, облил горячими слезами. Понял он, что никто не может любить его так преданно и всепрощающе как мать. И столь огромной и бескорыстной была материнская любовь, столь искренним и глубоким было её прощение, что ожило сердце, встала мать и прижала к себе сына.

- О чём эта легенда?
- Почему мать простила сына?
- Какие качества помогают нам простить?

(смелость, великодушие, любовь, уважение, доброта, сострадание, сердечность, милосердие)

- Как человеку дать понять, что ты прощаешь его? *(принять извинения; сделать добро тому, кто нанёс обиду...)*.

Хочется повторять вновь и вновь: не молчите! Не держите в себе обиды, злость и не мучайтесь от угрызений совести. А идите и говорите с обиженным или с обидчиком. Прочитайте короткую сказку.

Сказка «Прости»

Однажды там, где нужно было произнести Слово, встретилось Молчание с Молчанием. За один шаг до надвигающейся беды узнали друг друга две горькие обиды. Их взгляды выражали одиночество и пустоту, в них было что-то тоскливое.

Вдруг разверзлась бездна меж ними, а за спиной встали непроходимые скалы. Ужаснулись Молчание и Молчание. Они увидели конец своей дороги и осознали, что им не суждено вместе жить, а суждено им вместе умереть.

Немые губы сжались, а языки мучительно искали Слово. Их силы были на исходе... И потянулись руки навстречу, и Слово родилось: «Прости!»

ПАМЯТКА

- 1. Каждый может совершить ошибку.**
- 2. Совершив ошибку, умей её признать.**
- 3. Прости, и будешь прощён.**
- 4. Прощение уничтожает злобу и агрессию, разъедает ненависть, спасает от одиночества.**
- 5. Прости, и на душе станет светлее.**

Задумайтесь! Может быть, сейчас кто-то ждёт от вас этого слова – «прости». А может быть, вы ждёте его от кого-то? Вспоминайте о том, что прочитали каждую минуту своей жизни. Дарите людям только радость при общении. Ведь от этого в конечном итоге зависит, хорошо ли будет окружающим рядом с вами, захотят ли они вновь видеть вас, ждут ли встречи. Это важно.

Занятие 8. Говорим и принимаем комплименты

Залог вашего жизненного успеха – это правильное общение с людьми, окружающими вас. Основным инструментом общения является слово. «Доброе слово сказать – посошок в руки дать», – поговаривали на Руси. А узбекская мудрость звучит так: «Раны излечивает доброе слово и песня».

Существует множество **правил общения**. Вот некоторые из них:

- Будьте доброжелательными к людям, излучайте положительные эмоции.
- Выражайте людям симпатию, улыбайтесь чаще.
- Проявляйте искренний интерес и внимание к собеседнику.
- Научитесь слушать и распределять инициативу в разговоре.
- Не забывайте говорить комплименты.



В общении комплимент является тонким и действенным инструментом. Комплименты помогают делать общение людей приятным, доброжелательным, проникнутым уважением к каждой личности. Принято делать комплименты женщинам, ибо им это нравится. На самом деле комплименты любят все, просто реакция у людей бывает разная.

Понятие «комплимент» родилось во Франции, в XVII веке. Искусство делать комплименты как обязательная форма придворного этикета получило широкое распространение при дворе короля Людовика XIV. В этом же веке комплименты были по достоинству оценены в Германии. В России комплименты появились в XVIII веке, в эпоху царствования Петра Великого. С введением петровских ассамблей много внимания уделялось правилам хорошего тона. Именно на ассамблеях Пётр I обучал комплиментам. А что такое комплимент?

Комплимент (слово франц. происхождения) – похвала, любезные, приятные слова, лестное замечание в чей-либо адрес; средства общения, связи, установления доброжелатель-

ных отношений. Но стоит различать похвалу и комплимент. Похвала более объективна, чем комплимент, так как это дружелюбное признание достоинств и достижений человека. В комплименте же явно звучит ещё и теплота личного отношения и симпатии. Давайте вспомним отрывок из басни Ивана Андреевича Крылова «Ворона и Лисица».

*Голубушка, как хороша!
Ну что за шейка, что за глазки!
Рассказывать, так, право, сказки!
Какие перышки! какой носок!
И, верно, ангельский быть должен голосок!
Спой, светик, не стыдись!
Что ежели, сестрица,
При красоте такой и петь ты мастерица,
Ведь ты б у нас была царь-птица!*

Комплимент ли это? Нет. Хотя это и лестные слова. Много преувеличения.

Нужно различать комплимент и **лесть** – похвалу в корыстных целях.

Часто ли вы слышите комплименты в свой адрес? Подумайте, есть ли у вас повод похвалить и найти добрые слова для своих близких, знакомых, друзей? Говорят, один из французских писателей сердито заметил в кругу друзей: «Если одним словом ты можешь осчастливить человека, какой же скотиной надо быть, чтобы этого слова не сказать». Грубовато, но верно. Говорить комплименты людям вовремя важно, но не менее важно – уметь принимать комплименты.

Почему мы делаем комплименты?

1. Хваля наших собеседников, мы помогаем им чувствовать себя значимыми в глазах других, создаем доброжелательную атмосферу делового контакта.

2. Делая комплименты другим людям, мы делаем приятно другим и помогаем самим себе. Марк Твен однажды сказал: «Самый лучший способ подбодрить себя – это подбодрить кого-нибудь другого».

3. Вызывая своими словами у партнера улыбку или приятное удивление, вы отвлекаетесь от собственных проблем и исправляете свое настроение.

4. Чем больше вы делаете людям комплиментов, тем больше приятных слов возвращается к вам. Помните: как аукнется, так и откликнется.

Зачем мы говорим комплименты?

Мы это делаем для того, чтобы:

- снять напряжение;
- отметить достоинства;
- оказать поддержку;
- расположить к себе.

Как следует говорить комплименты?

- глядя в глаза;
- искренне, восторженно;
- от души;
- с улыбкой.

Чему может быть посвящён комплимент?

- поступку;
- характеру;
- внешнему виду (*непринято хвалить носы, брови, уши, зубы*);
- делам;
- эрудиции.

Говорить комплименты – это искусство. Нужно придерживаться некоторых правил:

Правило 1. «ОДИН СМЫСЛ». Комплимент должен отражать исключительно положительные качества человека. Следует избегать двойного смысла.

Правило 2. «БЕЗ ГИПЕРБОЛ». Отражаемое в комплименте положительное качество должно иметь лишь небольшое преувеличение.

Правило 3. «ВЫСОКОЕ МНЕНИЕ». Важным фактором в результативности этого приёма является собственное мнение человека об уровне развития отраженных в комплименте качеств. Если комплимент по значимости ниже уровня самооценки партнёра, то для него такой комплимент прозвучит банально и последствия могут быть самыми неожиданными, в том числе отрицательными.

Правило 4. «БЕЗ ПРЕТЕНЗИЙ». Собеседник вовсе не стремится к совершенствованию какого-то своего качества. Более того, считает, что было бы плохо, если бы оно – это положительное качество – было выражено у него сильнее, чем есть, поэтому комплимент такого рода в адрес сильно проявляющегося качества может вызвать у него обиду.

Правило 5. «БЕЗ ДИДАКТИКИ». Это правило заключается в том, что комплимент должен констатировать наличие данной характеристики, без рекомендаций или практических советов по ее улучшению.

Правило 6. «БЕЗ ПРИПРАВ». Это правило касается не столько самого комплимента, сколько тех добавок, которые могут следовать за ним. Такие «приправы» являются своеобразной «ложкой дёгтя» и снижают или вообще сводят на нет даже самый блистательный комплимент, а следовательно и ваши усилия по улучшению взаимодействия.

Как ответить на комплимент:

Шаг 1 – Примите комплимент внутренне, поверьте в него

Как правило, нам делают комплименты, чтобы порадовать нас и доставить удовольствие. Ведь так? Поэтому, услышав похвалу в свой адрес, от души порадитесь! Вам кажется, что похвала не совсем искренняя? Убеждайте себя в обратном. Часто наши мысли о себе достаточно субъективны, и со стороны положительные качества видны ярче.

Шаг 2 – Улыбнитесь и посмотрите собеседнику в глаза

Итак, услышав комплимент, повернитесь к человеку, который вас похвалил, расправьте плечи, посмотрите ему в глаза и тепло улыбнитесь. Пусть он видит, что вы довольны его словами.

Шаг 3 – Поблагодарите

Самое простое – улыбнувшись, тепло и искренне сказать: «Спасибо!» Если кажется, что этого недостаточно, можно выразить вашу благодарность, рассказав о том, что вы чувствуете: «Ваши слова – настоящий подарок для меня!»

Не допускайте ошибок:

Не возражайте в ответ на комплимент и не принижайте свои достоинства. Например, так: «Это случайно получилось!» или «Да ничего особенного!»

Не оправдывайтесь и не рассказывайте ненужные подробности: «Красивая футболка? Ой, она совсем дешёвая, я её на распродаже купил».

Не игнорируйте комплименты. Сделать вид, что вы ничего не слышали, можно только в том случае, если человек вам глубоко неприятен, и вы не хотите поддерживать с ним никаких отношений, а тем более вступать в ненужные разговоры.

Не стоит, услышав комплимент, пренебрежительно кивать головой и принимать безразличный вид. В противном случае желающих сказать вам комплимент может заметно поубавиться.

Ответьте на вопросы, выбрав один вариант ответа из предложенных:

1. Что является предметом комплимента: какое-либо одно обстоятельство, достоинство или несколько?

а) лучше сконцентрировать внимание на чём-либо одном, ярком, чему и посвятить комплимент;

б) оптимальное количество предметов, поводов для комплимента – два-три;

в) лучше упомянуть в комплименте всё, что можно, – кашу маслом не испортишь!

Ответ: а).

2. Есть ли определённые правила «хорошего тона» в зависимости от возраста, пола и социального положения адресата?

а) комплименты, как правило, должны быть адресованы женщине, старшему по возрасту и начальнику по работе;

б) именно женщина, старший по возрасту и начальник имеют преимущественное право сделать комплимент;

в) выразить своё дружелюбие или даже восторженность может любой человек, проявив при этом чувство такта и меры.

Ответ: в).

3. Обязательна ли личностная адресованность комплимента?

а) да, обязательна: комплимент всегда адресован конкретному человеку, группе людей;

б) комплимент можно никому не адресовать, а произнести его для улучшения психологического климата.

Ответ: а).

4. Какая из форм комплимента предпочтительнее?

а) при непосредственном общении;

б) через третье лицо;

в) по телефону;

г) в письменном виде.

Ответ: а).

5. В вашем присутствии сделан комплимент, с которым вы не согласны. Как поступить?

- а) немедленно выразить несогласие и обстоятельно его аргументировать;
- б) пересилить себя и активно поддержать комплимент;
- в) тактично промолчать.

Ответ: в).

4. Какой комплимент предпочтительнее: восторженный, многословный, скромный или лаконичный?

- а) восторженный и многословный;
- б) скромный и лаконичный;
- в) в комплименте всегда ценится лаконичность.

Ответ: б).

5. Можно ли сделать комплимент не человеку, а его личным вещам?

- а) можно в любом случае;
- б) можно, если вы уверены, что в ваших словах человек не услышит критического отношения к нему самому;
- в) вежливее всего будет сделать комплимент человеку, а не его вещи.

Ответ: в).

6. Молодой человек сделал комплимент девушке. Как она должна поступить?

- а) спокойно возразить (например, «вы мне льстите»); пусть юноша не считает, что девушка восприняла его всерьёз;
- б) поблагодарить;
- в) поблагодарить и крепко пожать молодому человеку руку – это ободрит его на будущее;
- г) ни в коем случае не благодарить, ведь благодарность – это невольное признание того, что комплимент в ваш адрес преувеличен.

Ответ: б).

7. Девушка хочет наряду с благодарностью сделать комплимент незнакомому молодому человеку – единственному из прохожих, кто остановился и помог собрать рассыпавшееся содержимое сумки. Можно ли это сделать?

- а) безусловно, можно. Молодому человеку будет приятно, что вы оценили его порыв;
- б) надо не только тепло поблагодарить, но заодно и познакомиться, ведь такие отзывчивые люди сейчас редкость;
- в) можно, но необязательно: вдруг молодой человек возомнит себя героем, тогда как поступок естественен.

Ответ: а).

Думается, вы постараетесь разнообразить палитру лестных замечаний. Только будьте искренними! Внимательнее приглядитесь к людям и убедитесь: у каждого есть чему поучиться!

Занятие 9. Говорим «спасибо» и «пожалуйста»

Древнеиндийская мудрость гласит:

«Шестеро не помнят тех, кто помогал им раньше: ученик – учителя, женатый сын – мать, разлюбивший муж – жену, достигший цели – помощника, выбравшийся из чащи – проводника, больной – врача».

Как следует поступать первым, вторым? Для чего?

(Не забывать и быть благодарным)

11 января весь благовоспитанный мир отмечает День слова «спасибо». Международный статус знаменательной даты еще раз напоминает о том, как необходимы нам слова благодарности в повседневной жизни, а хорошие манеры сами по себе способны создать праздничное настроение окружающим.

Инициаторами утверждения праздника стали Юнеско и ООН. Цель события – напомнить жителям планеты о высокой ценности вежливости, хороших манер и умения благодарить окружающих за добрые поступки.

Слово «спасибо» не зря занимает законное место в кругу «волшебных» слов. Ведь оно и вправду может творить чудеса.

В одной из газет как-то была напечатана заметка о непривычно вежливом водителе маршрутного такси. Каждому входящему пассажиру он говорил «спасибо» за то, что человек выбрал для поездки именно его авто. Люди на первых порах даже терялись от такой обходительности. А потом привыкли – к хорошему привыкнуть несложно. И стали в ответ благодарить водителя за замечательное обслуживание.

Все мы прекрасно осознаём значение хороших манер, их необходимость в повседневной жизни, но большую часть благодарностей мы выражаем как бы невзначай, не задумываясь об их смысле. Однако слова благодарности обладают магическими свойствами: с их помощью люди дарят радость друг другу, выражают внимание и передают положительные эмоции – то, без чего наша жизнь стала бы скучной и мрачной.

Впервые слово «спасибо» зафиксировано в 1586 г., в словаре-разговорнике, который был издан в Париже.



1. Если обратимся к истории, то увидим, что раньше в русском языке слова «спасибо» не было. В XVI веке вместо него говорили «Спаси Боже». У христиан эта фраза имела огромную силу и значение. Человек, который произносил её, желал собеседнику добра и самого хорошего в жизни. Это был знак высшей благодарности, а значит, открытости людей по отношению друг к другу. Синонимом к данному выражению является фраза «Храни Господь».

Неслучайно издавна в народе существовало очень мудрое поверье: не произноси слова благодарности в состоянии раздражения.

2. С недавних пор появились и такие мнения:

СПАСИБО – космическая формула Жизни, формула божественной Троицы: «ПАС» как знак женского, земного, нижнего начала, в котором происходит трансформация и возрождение Жизни;

«И» как знак общего, небесно-земного объединяющего начала, являющегося в то же самое время новообразованием и продолжением как земного, так и космического начал;

«БО» как знак мужского, небесного, верхнего начала, которое привносит элемент изменения, расширения, продолжения.

Высшее благожелательное отношение к другому проявлялось в пожелании ему «спасибо».

Сейчас «спасибо» употребляют в устной речи, совершенно не задумываясь о важности и волшебстве этого слова. Люди говорят «спасибо» автоматически, если они знакомы с нормами этикета. Проблема заключается в том, что многие часто забывают благодарить друг друга или говорят это только тогда, когда не сказать «спасибо» просто хамство! Хотя благодарить окружающих нас людей можно на каждом шагу. И для этого не надо говорить много слов. Достаточно просто сказать «спасибо».

А вы уверены в том, что произносите «спасибо» лишь тогда, когда действительно хотите отблагодарить кого-то? Как ни парадоксально, но наше «волшебное слово» служит как формой принятия чего-либо, так и формой отказа. Иногда подчеркнуто вежливого. Вспомните, каким тоном вы произносите «спасибо», когда отвергаете чье-то навязчивое предложение. И

каким – когда выясняете отношения с близкими: «А-а-а, я, значит, по-твоему, неблагодарное существо?! Ну, спасибо!»

Вообще, у нашего народа к слову «спасибо» сформировалось весьма неоднозначное отношение. Одних только пословиц и поговорок откровенно потребительского характера с ним наберётся около десятка.

«Спасибо в карман не положишь», «За спасибо денег не дают», «Из спасибо шапки не сошьёшь», «Спасибо на хлеб не намажешь», «Спасибо за пазуху не положишь», «Спасибо домой не принесёшь», «Спасибом сыт не будешь», «Спасибо-то не кормит и не греет».

И выражения современности: «Спасибо не капает» и «Лучше маленький доллар, чем большое спасибо». А сколько скрытой иронии в известном выражении «Спасибо этому дому – пойдем к другому»!

Но и примеров уважительного отношения к словам благодарности в фольклоре также немало: «Спасибо» – великое дело», «И некрасиво, да спасибо», «Скоро – так спасибо, а споро – так два», «Скажешь спасибо – так и ладно».

«Спасибо» успело даже побывать в некотором смысле синонимом скупости. Смысл выражения «работать за спасибо» известен всем, и никто себе такого не пожелает.

Издание Reader's Digest составило рейтинг вежливости мегаполисов по всему миру. В ходе исследования журналисты несколько раз провели три простых теста в 35-ти городах мира.

Например, исследователи роняли бумаги посреди оживлённой улицы и смотрели, помогут ли прохожие. Кроме того, они считали, сколько раз говорят «спасибо» продавцы в различных магазинах, а также сколько раз выходящие из подъезда люди придерживают для них дверь. В итоге самым вежливым городом на планете оказался Нью-Йорк. Бывший мэр этого города – Эд Кох – пояснил журналистам, что ньюйоркцы стали более внимательны к людям после терактов 11 сентября: они поняли, насколько коротка жизнь. Второе место – Цюрих, на третьем – Торонто. Самым грубым мегаполисом в мире стал Бомбей. На втором месте с конца оказался Бухарест – самый бесцеремонный город в Европе.

Москва заняла 30-е место в списке вежливости после того, как одна москвичка нахамила корреспонденту Reader's Digest, который сам попросил её придерживать дверь.

Неприглядная картина, согласитесь! Почему так важно слово «спасибо» и почему вообще важна благодарность?

Если говорить об отношениях в обществе, то благодарность работает на улучшение нашего жизненного пространства. Если мы искренне благодарим, то создаём вокруг себя светлую и приятную атмосферу. Люди чувствуют это, и, в свою очередь, тоже увеличивают свой потенциал света и добра.

Ничего сложного здесь нет, однако многие люди произносят слово «спасибо» крайне редко. Они считают, что окружающие обязаны безвозмездно оказывать им всяческие услуги и хорошо к ним относиться. В жизни у людей с такими ожиданиями часто бывает много проблем и неприятностей.

В народе говорят: «Худший из людей – неблагодарный человек». Мы всегда выбираем, как проживать свою жизнь. Назначив в качестве жизненного постулата «благодарность», мы обязательно проживём счастливую, здоровую, успешную жизнь.

Подумайте, а какая польза от слова «пожалуйста»?

Вспомните детство – время, когда вам было три или четыре года. Вы просили что-то, а мама отвечала: «А что нужно сказать?» И, конечно, вы говорили: «Пожалуйста». И всё получали. Когда вам было пять, это работало.

Теперь вы выросли, и нужно вернуть это слово в ежедневное общение. Можно начать прямо сейчас. За столом во время завтрака говорите не: «Можно мне сырники?» – а так: «Можно мне сырники, *пожалуйста?*» Если вы подошли к двери и у вас заняты руки, попро-

сите: «Придержите мне дверь, пожалуйста». «Пожалуйста», как крутой мобильник, дорогая машина или деньги в кармане, – делает жизнь приятнее. Научитесь его произносить и начните использовать.

Следует говорить «пожалуйста» каждый раз, когда просите что-то для тебя сделать. Таким образом, кроме вежливого обращения, вы покажете людям, выполняющим свою работу, что цените их усилия.

Воспитанный человек говорит «пожалуйста» всем, кто оказывает ему услугу.

Познакомьтесь с притчей **«Работа двух ангелов»**.

В раю было два ангела. Один всегда отдыхал на облаке, а другой летал от земли к Богу. Отдыхающий ангел решил спросить второго:

– Что же ты летаешь туда-сюда?

– Я ношу Богу послания, которые начинаются со слов «Помоги, Господи». А почему ты всегда отдыхаешь?

– Я должен носить Господу послания, которые начинаются: «Спасибо, Господи».

Так давайте же говорить больше слов благодарности, чтобы у второго ангела было больше работы.

Занятие 10. Как правильно общаться со взрослыми Представляем друзей родителям

Цель занятия: способствовать воспитанию уважения к представителям старшего поколения, родителям.

Задачи:

- побудить к анализу своей деятельности (своего поведения);
- воспитать уважение и любовь к близким и родным людям;
- привить чувство заботы и ответственности за близкого человека;
- поспособствовать формированию основных норм нравственности;
- сформировать у детей понимание сущности основных социальных ролей.

Культурного и порядочного человека довольно быстро можно отличить по манерам поведения и общения, особенно если эти проявления вежливости касаются уважительного отношения к людям старшего поколения. Чаще всего вы, ребята, общаетесь с родителями, дедушками и бабушками, учителями в школе. Об общении с взрослыми мы сегодня и поговорим.

Общение с родителями

Исследования ученых говорят, что три четверти современных детей постоянно конфликтуют с родителями, некоторые дети даже убегают из дома. В России сейчас 1 млн беспризорных детей. И у многих из них полные семьи – мама и папа. Почему дети конфликтуют с родителями, почему уходят из дома? Как вы думаете?

Примерные ответы детей:

- родители ограничивают свободу;
- родители ругают, бьют, надоедают своими поучениями;
- родители недостаточно любят своих детей;
- родители всё время работают, не занимаются с детьми;
- родители жадничают, не дают денег.

Получается, что во всём виноваты родители, но неужели дети – ни при чём?



Возможные ответы детей:

- дети не уважают родителей, не хотят их слушать;
- дети презирают родителей за то, что они не могут заработать на достойную жизнь;
- дети ленивые, не хотят учиться, помогать по дому.

Отцы и дети

Эта тема стара как мир. Противоречия между двумя поколениями были и будут всегда. Но именно в наши дни эти противоречия стали принимать очень некрасивые формы. Скажите, как вы называете родителей между собой? Может, слышали, как другие называют своих родителей?

А как вы думаете, если бы они случайно услышали это, им было бы приятно?

В Интернете нашлись такие «имена» для родителей: «шнурки», «череп», «предки», «родаки», «папик» и «мамик». Подобными сленговыми прозвищами величают своих родителей современные дети. А ведь вырастить и поставить на ноги чад – это почти подвиг.

Традиция почитать родителей и старших была всегда сильна и на Руси. Каждый христианин знал древнюю библейскую легенду о сыновьях Ноя.

Ной – это человек, который «построил ковчег и спас свою семью и всякую живность по паре» во время Всемирного потопа. У него было три сына: Хам, Сим и Иафет. Один из сыновей Ноя – Хам – посмеялся над отцом. За это потомки Хама навечно стали рабами, а само имя Хам стало нарицательным: Теперь так называют грубого, наглого человека, который никого не уважает, считает себя выше других.

В Библии можно найти много заповедей о том, как воспитывать детей, как относиться к родителям:

- «Чти отца и мать, да благо тебе будет, и долголетен будешь на земли».
- «Разоряющий отца и выгоняющий мать – сын срамный и бесчестный».
- «Храни заповедь отца твоего и не отвергай наставления матери твоей».

Заповеди разные, но смысл у них один. Какой?

Какие бы ни были времена – уважение к старшим никто не отменял. Любой взрослый человек, будь это ваш отец или мать, бабушка или дедушка, сосед, учитель – это человек более опытный, у которого есть чему поучиться. Он уже чего-то достиг в этой жизни, а значит, его есть за что уважать. Есть **правила**, которые касаются отношения к людям старшего поколения:

1. Учитывайте настроение и занятость взрослых.

Представьте себе, что ваши родители пришли домой с работы уставшие и взволнованные. Им в первую очередь необходимо немного отдохнуть и успокоиться. Вы не должны их тревожить своими проблемами хотя бы некоторое время. Поставьте себя на их место, и вам сразу станет понятно, зачем эта пауза.

2. Чаще говорите вежливые слова.

Вежливые слова украшают речь и делают любые отношения более доброжелательными. Своё утро начинайте со слова «здравствуйте»: дома, в школе, на улице. Слова «спасибо», «простите», «пожалуйста», «извините» также жизненно необходимы. Кроме этого, помните: в общении большую роль играет интонация и тон голоса.

3. Терпеливо выслушайте замечания взрослых.

Вероятнее всего, что взрослый человек мудрее и умнее вас, так как у него большой жизненный опыт. Он может помочь разобраться в сложных жизненных ситуациях. Поэтому вам следует прислушиваться к замечаниям и советам взрослых.

4. Говорите всегда правду.

Ложь не красит человека. Во-первых, лгать невыгодно. Очень велика вероятность того, что ложь будет раскрыта. В таком случае разбирательство будет вдвойне серьезнее: взрослые рассердятся на вас не только за сам поступок, но и за враньё.

Во-вторых, ложь и совесть – противоположные понятия. Чем больше в поведении человека укореняется ложь, тем больше притупляется его способность отличать плохое от хорошего.

5. Не перебивайте старших.

Молодому человеку непозволительно не только перебивать старшего, но и самому начинать и заканчивать разговор с людьми преклонных лет.

6. Обращение должно быть вежливым. Обращение к человеку на ТЫ или ВЫ зависит от его возраста.

Вы должны вежливо и внимательно относиться к родителям и другим людям старшего поколения. Мелкие ссоры – обычное дело. Но нельзя допускать, чтобы доходило до оскорблений и бранных слов. Этого нужно избегать как заразной болезни. Только тот, кто с детства научился владеть собой и соблюдает вышеперечисленные правила поведения, сможет в будущем сохранить самообладание и вырастет порядочным, доброжелательным и интеллигентным человеком.

Предлагаю вашему вниманию ситуацию, которую мы разберём далее.

Разговор между двумя девочками.

– Привет!

– Привет!

– Ну как вечер прошел?

– Супер! А почему ты не пришла?

– Да меня предки не пустили! Что я только ни делала: и плакала, и говорила, что все там будут, и что мне будет стыдно перед друзьями, и что мне уже надоело сидеть с ними все вечера дома! Ну что им, жалко что ли отпустить меня на два часика?

Знакома ли вам такая ситуация? Давайте попробуем разобраться и найти правильный выход.

- Почему мама не хочет отпускать дочь?
- Неужели ей хочется, чтобы у неё не было друзей, чтобы она выросла замкнутой девочкой?

Конечно, нет. Она просто боится за неё. Не хочет, чтобы она попала в дурную компанию. Ведь сердце всех мам замирает каждый раз, когда они смотрят криминальную хронику и начинают ещё больше опасаться за своего ребенка.

Как не доводить ситуацию до конфликта? Постарайтесь понять маму и рассеять её тревоги. Пообещайте, что будете осторожными и обязательно позвоните, чтобы родители знали, что у вас всё в порядке. А ещё лучше – познакомьте их со своими друзьями. **Чем больше родители будут знать о вас, тем больше будут доверять.**

Трудных ситуаций можно легко избежать, если вы научитесь представлять своих друзей. Тут нет ничего страшного. Если сделать это сразу, родители не успеют сказать ничего такого, что поставит вас в неловкое положение.

Правильно сказать: «Папа, это Виталик. Он из нашей футбольной команды». Или: «Мама, знакомься, – это Даша. Мы вместе учимся».

Неправильно просто сказать: «Папа, это Виталик». Или: «Мама, это Даша». Когда вы подробно рассказываете родителям о своих друзьях, то даёте маме и папе возможность не ставить вас в неловкое положение. Они не будут углубляться в биографию знакомого, а просто скажут, например: «Итак, Виталик, на какой позиции ты играешь?» Больше доверяйте родителям. Возможно, они гораздо интереснее, чем вы думаете. Ведь если родители ещё и ваши друзья, это замечательно.

Хорошим подспорьем будет добавить что-нибудь интересное о родителях, когда представляете им своих друзей.

Можно сказать: «Мой папа тоже раньше играл за городскую сборную» или «Когда моя мама училась в университете, она занималась плаванием».

Вероятно, что после того, как вы представите своих друзей родителям, маме и папе захочется узнать что-нибудь ещё о ребятах.

Как то, что вы сами представляете людей друг другу, поможет контролировать ход разговора? Таким образом нежелательные для вас темы (вроде плохих оценок) вряд ли в нём всплывут. Быть хозяином положения всегда приятно. В таком случае можно произвести сильное впечатление и на родителей, и на друзей.

Воспитанный подросток всегда представит младших старшим сам. Он скажет: «Папа, это Виталий». Только не так: «Виталик, это мой папа». Это правило сохраняется во всех ситуациях, не только с родителями. Например, верно сказать: «Дедушка, это Виталик». И неверно: «Виталик, это мой дедушка».

«Истинная вежливость заключается в благожелательном отношении к людям», – Жан-Жак Руссо

Занятие 11. Дети и родители. Взаимоотношения в семье

Цель занятия: сформировать у детей уважительное отношение к своим родителям; раскрыть ценность семьи в жизни человека.

Сегодня своё занятие я хочу начать с вопроса: все ли люди хотят быть счастливыми? Значит, они мечтают об одном и том же? Почему?

Каждый человек имеет своё представление о счастье. А с чем связываете это понятие вы? Многие из вас в список слагаемых счастья включают семью. Почему? Что такое семья знают все. Почему она так важна для человека? Семья – это не только папа, мама, вы и другие родственники. Это опора и поддержка во всех начинаниях и бедах. Это крепость, где царят мир и покой. Или не так? Может быть, не покой? Тогда что? Почему возникают конфликты между родителями и детьми?



Давайте попробуем обыграть ситуацию. Разделимся на две группы. Одна группа будут взрослые, другая – дети. Представьте, что вы все – одно племя. Вы живите на далёком острове. И всё у вас было хорошо: и дров для костра хватало, и дичи достаточно. Но остров ваш стал беднеть, истощились запасы. Как решить эту проблему никто не знал. И вот однажды ночью молодежь втайне от взрослых уплыла и нашла другой остров, где всего было вдоволь. Они приплыли обратно и рассказали об этом всем, и стали уговаривать всех покинуть привычный остров. Старейшины стали убеждать молодежь в том, что все должны остаться на прежнем месте. Давайте это обыграем.

Почему же возник конфликт? Так происходит и в жизни: взрослые борются за привычное им, отстаивают свои взгляды, а молодёжь не принимает этого и навязывает свои, «новые и прогрессивные», по их мнению, взгляды. Как же избежать конфликта?

Нужно понять, что для взрослых их ребёнок не вырастет никогда. Почему это происходит? Потому что родители чувствуют ответственность за своих детей. И так будет всегда. А разве вы, став взрослым, будете чувствовать иначе?

Всем известно, что детей очень раздражает родительская фраза: «А вот в наше время...» Почему родители преподносят своё прошлое в радужных красках? Это происходит оттого, что детство и юность кажутся родителям самым лучшим, радостным временем. Все плохое забылось, остались лишь светлые воспоминания.

Вам кажется, что родители вас не понимают. Отчего это происходит? Это не потому, что ваши родители – ограниченные люди. Просто вы из разных поколений. Так было и так будет всегда.

Что же делать, если родители не правы? Помните: все люди имеют право на своё мнение, в том числе и ваши родители. Даже если оно ошибочное. Вы должны выслушать взрослого до конца и отнестись к нему с уважением. Не торопитесь осуждать родителей. Будьте терпеливее, ведь родители – это люди, которые дали нам ЖИЗНЬ. Это достаточно веская причина уважать и ценить их. Конечно, дети не считают это подвигом. Поэтому и со стороны родителей нужна не опека, а поддержка, понимание. Детям нужно научиться доверять родителям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.