**Рекомендации к общению!**

*«Единственная и настоящая роскошь –*

*это роскошь человеческого общения»*

Антуан де Сент-Экзюпери.

Успех человека в профессиональной и личностной сферах зависит от его коммуникативной культуры, которая проявляется в способностях человека управлять своими эмоциями, устанавливать и поддерживать хорошие отношения с людьми.

Я предлагаю Вам ознакомиться с психологическими советами по формированию позитивных установок в общении и навыков саморегуляции.

*Полезные установки:*

* Никогда не спеши делать категорических выводов по первому впечатлению, особенно избегайте негативных оценок.
* Помни о том, что все люди разные, каждый человек уникален. В жизни не стоит относить человека к какому-то типу, классифицировать людей.
* Мы часто обижаемся на людей или недовольны ими, потому что они не оправдывают наших ожиданий, не помещаются в те рамки, которые мы им отвели. Но люди вовсе не обязаны быть такими, какими мы желаем их представить. Не ждите ничего от других и не будете разочарованы.
* Помни о том, что любой человек по своей сути имеет уникальную способность к изменению.
* Никогда не путай поведение человека и его личность. Оценивая поступок человека, ни в коем случае не вешай ярлык на его личность. Бывает, что человек совершает «плохой» поступок, а сам он не перестает быть «хорошим».
* Научись принимать любого человека целиком, таким, каков он есть - со всеми его достоинствами и недостатками.
* Как говорил Дейл Карнеги: *«Если хочешь переделать людей, начни с себя – это и полезней и безопасней».*

***Способы управления своими эмоциями:***

* Полностью избавиться от эмоций и неразумно, и невозможно. Нет эмоций плохих или хороших. По мнению Жан-Жака Руссо: *«Все страсти хороши, когда мы владеем ими, и все дурны, когда мы им подчиняемся».*
* Джонатан Свифт сказал: *«Отдаваться гневу часто - всё равно, что мстить самому себе за вину другого»*. Возьми эти слова своим девизом, и вы станете намного уравновешенней и оптимистичней.
* Необходимое условие радостного настроения - хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни - залог симпатии и расположения к вам других. Дайте себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав У. Шекспир: *«Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямодушия и силы».*
* Не пытайтесь просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства всё равно выльются наружу тем или иным способом, или могут стать причиной заболевания. Лучше отыграй эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих. Одним из способов избавления от эмоций является спорт
* Если у вас возникло раздражение или злость, то не борись с ними, а попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и вы убедитесь, насколько мелка и несерьезна эта причина. Всё это способствует угасанию негативных эмоций. Подумайте, нужны ли Вам эта эмоции сейчас, и для чего и что Вы от этого получите.
* В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении. А самый главный секрет успешности в общении, да и в жизни в целом: любить себя и окружающих, уважать себя и свое окружение, чувствовать поддержку и быть готовым прийти на помощь. И тогда все у вас получится сейчас, и в будущем. Не стоит ждать, что все получится быстро и с 1 раза, но когда все получится, Вы почувствуете легкость в общении! ***И помните всегда, жизнь прекрасна!***