**Семинар-практикум " Педагогическое общение как основная форма эффективной профессиональной деятельности педагога"**

Одним из важных качеств педагога является его умение организовывать конструктивное взаимодействие с детьми, общаться с ними. Учителю необходимо знать законы педагогического общения, обладать коммуникативными способностями и культурой общения. На развитие данных профессионально-значимых качеств и нацелена программа семинара-практикума.

**Цель**семинара:повышение профессиональной компетентности педагогов.

**Задачи**:

1. Актуализировать знания участников по проблемам педагогического общения.

2. Помочь учителям осознать собственный стиль педагогического общения.

3. Развить навыки конструктивного решения педагогических конфликтов.

***Домашнее задание:*** *каждому предлагается рассказать о чертах личности, которые он считает лучшими в себе, которые он мог бы выдвинуть в качестве примера детям и хотел бы сформировать у своих учеников/воспитанников.*

**Планируемый результат**:

Совершенствование навыков конструктивного педагогического общения.

**Тематический план**.

1. Введение. Приветствие.
2. Сообщение «Стили общения педагога с учениками»
3. Тестирование «Какой вы педагог?»- модификация Р.Калининой.
4. Сообщение «Педагоги и родители: традиционные и нетрадиционные формы работы»
5. Упражнение «Другой ракурс»
6. Сообщение : «Культура педагогического общения - как условие благоприятного психологического климата в школе».
7. Графический тест «Черты вашей личности»/
8. Заключительное слово

**1.ВВЕДЕНИЕ**

Свое вступительное слово мне хотелось бы начать словами Вольтера:

«Только тот, кто владеет собой,  может повелевать миром».

Говоря иными словами, только человек с высокими моральными качествами может добиться многого. Мы должны быть более совершенными ради себя и наших детей и к этому нас обязывает выбранная нами профессия – Педагог.

Наш семинар будет как информационный, так и практический. Он будет разделён на 3 блока, подразумевающие формы педагогического общения в виде:

* пеедагог- ребенок;
* педагог-родители;
* педагог-педагог.

После каждого сообщения выполним практическое задание.

Начнем с первого сообщения.

**2.СООБЩЕНИЕ «СТИЛИ ОБЩЕНИЯ ПЕДАГОГА С УЧЕНИКАМИ»**

педагогическое общение – система взаимодействия педагога с воспитуемыми с целью познания их, оказания воспитательных воздействий, организации педагогически целесообразных взаимоотношений, формирование благоприятного для психического развития ребенка микроклимата в группе школьного учреждения.

Существует множество характеристик педагогического общения, но мы остановимся на традиционных стилях:

**Авторитарный стиль** педагогического общения

Педагог занимает доминирующую позицию, не позволяет детям проявлять самостоятельность и инициативу. Ученики в данном случае выступают объектом воспитательных воздействий.

Дети при таких способах взаимодействия будут, скорее всего, прекрасно вооружены знаниями, умениями и навыками и даже демонстрировать их на практике, однако такая демонстрация обусловлена не реальными потребностями и ценностями ребенка, а необходимостью реализовывать желательное поведение в присутствии педагога. Данная модель не способствует развитию самостоятельности и творческой инициативы у детей, а также полноценным межличностным контактам.

**Демократический стиль** педагогического общения.

Основная особенность этого стиля – взаимоприятие и сотрудничество. Педагог ориентирован на привлечение учеников к обсуждению и совместному решению общих дел, проблем. Создает условия для самореализации и проявления творческой инициативы детей.

Способствует развитию у ребенка умения общаться, учитывать интересы других людей, проявлять инициативу и самостоятельность. Ребенок чувствует себя эмоционально защищенным, проявляет уверенность и активность.

**Либеральный стиль** педагогического общения

Характеризуется стремлением педагога минимально включаться в деятельность, формализмом. Попустительский стиль общения реализует тактику невмешательства, основу которой составляют равнодушие и незаинтересованность. Уходит от ответственности за результаты своей деятельности.

К результатам такого подхода к воспитанию относится разрыв эмоциональных связей взрослых с ребенком. Возможно, что ребенок проявит раннюю самостоятельность и независимость, но не будет способным к участию и сопереживанию другим людям.

В реальной педагогической практике чаще всего имеют место смешанные стили общения. Педагог не может абсолютно исключить из своего арсенала некоторые частные приемы авторитарного стиля общения, которые порой оказываются достаточно эффективными. Но и в этом случае педагог должен быть в целом ориентирован на демократический стиль общения, диалог и сотрудничество с детьми, так как этот стиль общениия позволяет максимально реализовать личностно-развивающую стратегию педагогического взаимодействия.

Разговор педагога с детьми имеет большое воспитательное значение для установления хороших взаимоотношений между ними, влияния на поведение ребёнка, на его умственное и речевое развитие.

**3. ТЕСТ «КАКОЙ ВЫ ПЕДАГОГ?» - модификация Р. Р. Калининой**

- А сейчас, с помощью теста предлагаю вам определить, есть ли трудности в вашей работе, и с чем они связаны.

Инструкция: ответьте, пожалуйста, на приведённые ниже вопросы «да» или «нет».

1. Охотно ли вы берётесь за подготовку урока/занятия по новой теме, не имеющей типовой разработки?

2. Легко ли вам отказаться от тех приёмов воздействия на детей, которые вы успешно применяли раньше?

3. Быстро ли вы перестали с сожалением вспоминать о прошедших школьных и студенческих годах обучения, став педагогом?

4. Решительно ли вы отказываетесь от стандартного поведения в различных жизненных ситуациях?

5. Умеете ли вы дать безошибочную характеристику своим воспитанникам, разделив их на сильных, средних и слабых по умственным способностям и нравственным качествам?

6. Способны ли вы отказаться от личных симпатий и антипатий, работая с детьми?

7. Считаете ли вы, что универсального стиля работы не существует и на разных этапах работы, в разных ситуациях надо уметь применять разные стили?

8. Легче ли вам избежать конфликта с детьми, чем с администрацией школы?

9. Хочется ли вам решительно отказаться от стереотипов воспитания и обучения, рекомендованных в вузе и культивируемых вашим ОУ?

10. Часто ли оказывается верным ваше первое интуитивное впечатление о качествах воспитанника?

11. Часто ли вы объясняете неудачи в работе не объективными причинами, а своими собственными недоработками?

12. Вы ощущаете нехватку времени для эффективной работы?

13. Считаете ли вы, что и без вашего присутствия и постоянно го контроля дети вашего класса/ группы будут адекватно себя вести?

14. Поощряете и наказываете ли вы разных детей по-разному за одинаковые поступки?

(выполнение)

- А теперь вместе обработаем результаты: в таблице приведены баллы, которые присваиваются в зависимости от ответа на каждый вопрос. Суммируйте количество набранных вами баллов.

№ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

«да» 1 0 0 0 2 1 1 0 1 1 0 0 0 1

«нет» 0 1 1 2 0 0 0 2 0 0 2 1 2 0

(выполнение)

- Сейчас я прочитаю характеристику каждой группы по баллам:

0 - 5 баллов. Вы - очень слабый педагог. Вам трудно контактировать с детьми. Необходимо серьёзно работать над собой и овладевать методикой воспитания и обучения.

6 - 10 баллов. У вас много пробелов в подготовке к работе с детским коллективом. Чаще консультируйтесь с коллегами, с опытными педагогами. Регулярно изучайте педагогическую и психологическую литературу.

11 - 15 баллов. Вы - хороший, знающий педагог. Однако подумайте, не стремитесь ли вы к идеальному результату. Предоставляйте детям больше свободы, смотрите на них как на своих помощников, не забывая при этом контролировать выполнение поручений.

16 - 20 баллов. Вы - грамотный опытный педагог. Вы избегаете шаблона в работе. Выполняете свои обязанности творчески. Избегаете излишней категоричности в оценках людей. Обратите внимание на ваши взаимоотношения с коллегами и представителями администрации - не вы ли являетесь причиной напряжённости?

- Думаю, что каждый из вас увидел свои проблемы.

**4. Сообщение «Педагоги и родители: традиционные и нетрадиционные формы работы»**

   Содержание работы педагога с родителями включает в себя, по сути, все вопросы воспитания и обучения детей, с которыми педагог знакомит родителей школьников. Для обсуждения с родителями не существует второстепенных тем, поскольку родителям необходимы знания об особенностях развития ребенка, задач воспитания и др. Они хотят получить ответ на вопрос: «Как поступить в том или ином случае?»

Содержание работы с родителями реализуется через разнообразные формы. Главное – донести до родителей знания. Существуют традиционные и нетрадиционные формы общения педагога с родителями школьниками, суть которых – обогатить их педагогическими знаниями. Традиционные формы подразделяются на коллективные, индивидуальные и наглядно-информационные.

К *коллективным формам* относятся:

1.Родительское собрание – форма работы группы людей (родителей), объединенных для совместного с дошкольным образовательным учреждением решения задач адаптации, воспитания, обучения и развития детей.

Универсальность родительского собрания как формы работы заключается в реализации сразу нескольких функций: организация коллектива родителей, управление воспитательно-образовательным процессом, решение наиболее важных, насущных проблем.

2. Лекция – форма взаимодействия с родителями, позволяющая предоставлять большой объем информации, эффективная в начале встречи и в большой аудитории.

3. Групповая дискуссия – совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, попытка продвинуться к поиску истины. Эта форма общения позволяет увидеть проблему с разных сторон и прояснить (возможно, изменить) мнение, позиции, установки и ценности родителей.

4. Родительская конференция - форма взаимодействия с родителями, позволяющая обобщить, систематизировать и пропагандировать психолого-педагогические знания, полученные родителями в течение длительного периода (1-2 года).

Успешно провести конференцию помогает соблюдение следующих условий: наличие определенного запаса знаний у слушателей, изучение опыта семейного воспитания для подготовки выступлений, наличие иллюстрированного материала.

*В нашей школе наиболее актуальной является форма родительского собрания. Каждый классный руководитель планирует родительские собрания на весь учебный год, но в течение года основные вопросы, которые планирует рассмотреть учитель, дополняются новыми в соответствии с обновляющимися методическими рекомендациями, законами, опасностями, которых никак не становится меньше, и т.п.*

*Собрания у нас всегда проходят как дружеские встречи. Родители хорошо знают детей нашего класса, всех объединяют общие проблемы, с которыми борется каждый из них. На собраниях мы имеем возможность обобщить этот опыт и найти решения для тех или иных проблем. Например, этим летом П. Никита и А. Никита вместе с мамами проходили курс реабилитации в Борисоглебском зональном реабилитационном центре для детей и подростков с ограниченными возможностями «Журавлик»*

К *индивидуальным* формам относятся:

1.Педагогическая беседа с родителями – наиболее доступная и распространенная форма установления связи педагога с семьей. Беседа может использоваться как самостоятельная форма и в сочетании с другими формами: на родительском собрании, консультации, при посещении семьи.

Цель беседы – обмен мнениями по тому или иному вопросу воспитания и достижения единой точки зрения по этим вопросам, оказание родителям своевременной помощи.

2. Тематические консультации для родителей по своему характеру близки к беседам и служат одной из форм индивидуальной и дифференцированной работы с семьей. Основная разница состоит в том, что, проводя консультацию, отвечая на вопросы родителей, педагог стремится дать им квалифицированный совет, чему-то научить.

Консультации бывают индивидуальными и групповыми.

Эта форма работы с родителями позволяет учителю, с одной стороны, в доверительной обстановке обсудить с ними все аспекты воспитания и обучения их ребенка, а с другой – получить от родителей важную для себя информацию.

Существуют и «заочные» консультации. Готовится ящик (конверт) для вопросов родителей. Читая почту, педагог может заранее подготовить полный ответ, изучить литературу, посоветоваться с коллегами или переадресовать вопрос. Эта форма получила отклик у родителей, так как родители могут задать вопросы, о которых не желают говорить вслух.

Отдельную группу составляют *наглядно-информационные* методы.

Они знакомят родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли центра, оказывают практическую помощь семье. К ним относятся записи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности, режимных моментов, занятий; фотографии, выставки детских работ, стенды, ширмы.

*В нашем классе довольно хорошо сложилась работа педагогов и родителей. Мамы и папы всегда откликаются на наши просьбы, а иногда и сами предлагают внести что-то интересное в нашу школьную жизнь. Так, например, ребята всегда отмечают свои дни рождения с одноклассниками. Мы всем классом поздравляем именинников, дарим подарок, а родители организуют чаепитие с тортом и различными сладостями. Это уже стало традицией в нашем классе.*

*На сайте «Одноклассники» уже 4ый год существует группа нашего класса, куда мы с Татьяной Викторовной Петриюк выкладываем все фото и видео, сделанные на уроках, самоподготовках, экскурсиях, соревнованиях и прочих видах деятельности. Так же через нашу группу родители узнают о конкурсах, проводимых в центре и за его пределами, в которых мы можем поучаствовать. Активные родители всегда принимают участие в большинстве из них. Наградные документы мы так же публикуем в группе, чтобы порадовать не только детей, но и их родителей.*

В настоящее время особой популярностью как у педагогов, так и родителей пользуются *нетрадиционные формы* общения с родителями.

Выделяют следующие *нетрадиционные* формы:

1.Информационно-аналитические – основной их задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличии у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психолого-педагогической информации.

2.Досуговые формы организации общения с родителями призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. К данной группе форм относится проведение совместных праздников.

3.Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания для формирования у родителей практических навыков.

*Два года подряд педагоги 3 б класса разрабатывают проекты для улучшения образовательного процесса у ребят. Во втором классе мы реализовали проект «Индивидуальное развитие- наша общая цель» в котором, совместно с логопедом О.В.Завалишиной, прописали упражнения и задания для наших детей с целью улучшения речи и мелкой моторики. Задания давались родителям на дом, а отчет о проделанной работе родители сдавали в виде фотографий совместных занятий. Эта форма понравилась всем участникам проекта, а фотоотчет вдохновлял детей на более полное выполнение заданий. Мы же презентовали проект на семинаре нашего центра, где показали фотографии детей, выполняющих заданные упражнения, сделанные родителями в домашней обстановке*

Целесообразно использовать многообразие форм и методов работы с родителями. Только в сотрудничестве педагогов с родителями можно решать проблемы разностороннего развития ребенка.

**Рекомендации педагогам по общению с родителями:**

- На каждого родителя должно хватать времени;

- В присутствии других родителей следует хвалить детей, отмечая их достижения, высказывать критику в адрес ребенка следует только в разговоре наедине с родителем;

- В общении с родителями не использовать назидательный тон;

- Рекомендовать родителям упражнения, игры, книги и др.;

- Всегда поощрять наиболее активных родителей.

А теперь давайте потренируемся. Педагог-это прежде всего грамотный человек, умеющий красиво и доступно донести свою речь до слушателя. Давайте потренируемся и выполним

     УПРАЖНЕНИЕ «ДРУГОЙ РАКУРС»

Каждому педагогу выдаётся листок вида:

Женя – ябеда

Коля – трус

Клава – жадина

Петя – сопливый

Толя – хилый

Игорь – лентяй

Оля – выскочка

Дима – толстый

Лёва – нытик

Аня – глупая

Задание: смягчить данные высказывания.

    При выполнении данного упражнения, ведущий подводит к следующим выводам:

Возможен перевод отрицательных, негативных определений в положительные определения, моменты, установки.

**«Культура педагогического общения - как условие благоприятного психологического климата в школе».**

Педагогическое общение — это система органичного социально-психологического взаимодействия педагога со всеми участниками учебно-воспитательного процесса, содержанием которого является обмен информацией, оказание воспитательного воздействия, организация взаимоотношений.

Важнейшим условием развития коллектива, его устойчивости, жизнеспособности является создание условий для активно деятельности участников педагогического процесса. Общение в педагогическом коллективе должно складываться исходя из особенностей нашей профессиональной деятельности. Каждый педагог — это сложившаяся самодостаточная личность и если каждый оценивает себя именно с этой позиции, тогда странным было бы не воспринимать своих коллег с этой же позиции. Культура общения между педагогами особенно важна, так как она служит образцом социального поведения для учащихся. А значит, моделирование и контролирование своего поведения и культуры общения с коллегами является важным звеном в реализации воспитательных задач современной школы.

Уважение к коллегам, умение слушать, понять точку зрения собеседника, убедительно возразить или достойно согласиться, отстаивать свою позицию, но не во имя собственного престижа или победы над кем-то, а щадя самолюбие других — вот, пожалуй, составляющие культуры педагогического общения. Часто мы бываем не согласны с услышанным мнением или замечанием, однако не стоит доводить это до состояния конфликтности, т. к. в конечном итоге это отражается на нашем внутреннем состоянии и не позволяет адекватно воспринимать ситуацию и переносится на учеников. Неуважительное отношение к коллеге, неуместные замечания, резкое реагирование на его слова при учениках не делает вам чести, как педагогу. Вы тем самым ставите под сомнение авторитет вашего коллеги перед учениками. Общение в коллективе, наверное, надо строить опираясь на то, что все мы делаем одно общее дело, а значит должны помогать друг другу. Здесь применим девиз «учитесь властвовать собой».

Отсутствие культуры педагогического общения или ее низкий уровень нередко приводят к возникновению конфликтных ситуаций, напряженности в отношениях между учителем и учеником, между коллегами. В. А. Сухомлинский так пишет о конфликтах в школе: «Конфликт между педагогом и ребенком, между учителем и родителями, педагогом и коллективом — большая беда школы. Умение избежать конфликта — одна из составных частей педагогической мудрости учителя. Предупреждая конфликт, педагог не только сохраняет, но и создает воспитательную силу коллектива». Всякая ошибка педагога при разрешении конфликта порождает новые ситуации и конфликты, в которые вовлекаются и другие участники — ученики, педагоги, администрация, родители.

Социально-психологический климат обычно определяется как психологический настрой в коллективе. В нем соединяются настроения членов коллектива, их переживания, волнения, отношения друг к другу и окружающим событиям. Климат называют благополучным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищен, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. Руководитель в таком случае не является источником угрозы, отношение к нему устанавливается как к члену коллектива, за ним признается право принятия значимых для коллектива решений. Каждый член коллектива с благоприятным климатом уверен в себе, поскольку чувствует себя принятым, знает свои достоинства, свободен в выражении собственного мнения. А. С. Макаренко писал: «Коллектив учителей и коллектив учеников – это не два коллектива, а один коллектив и, кроме того, коллектив педагогический». Коллектив называют «самым могущественным оружием, известным человеку». Высшим уровнем культуры педагогического общения является выработанная, сформированная воспитанием и образованием готовность строить свое поведение и профессиональную деятельность в соответствии с системой общественно принятых норм, профессионального долга и ответственности за результаты своего труда.

ГРАФИЧЕСКИЙ ТЕСТ «Черты вашей личности»

- Все вы знаете, что наше отношение к себе и окружающим выражается в чувствах, характере, темпераменте и интересах. Небольшой графический тест поможет выявить наиболее яркие черты вашей личности.

Для того чтобы определить свой тип личности, нарисуйте человека, используя геометрические фигуры: треугольник, прямоугольник и круг. Основное условие: используемых фигур должно быть десять. После того как рисунок выполнен, подсчитывается количество используемых треугольников, прямоугольников и кругов.

**Интерпретация теста**

Нарушение условий задания, то есть использование фигур меньше или больше десяти, означает тревожность, озабоченность чем-то. Отсутствие треугольников – нежелание доминировать над другими. Отсутствие кругов – слабо развита способность к сопереживании. Отсутствие квадратов (прямоугольников) – неконструктивное поведение.

Если в рисунке преобладают:

* Треугольники – это означает склонность к организаторской деятельности, доминированию, стремление к успеху, быстрота, решительность, активность;
* Круги – человек легко устанавливает поверхностные контакты, он возбудимый, истощаемый, мягкий, чувствительный тип;
* Квадраты (прямоугольники) – интровертированный тип, последователен в принятии решений, склонен к техническим видам деятельности.

По количеству треугольников определяют преобладающий тип личности.

* 1. **Тип руководителя** (количество треугольников от шести и выше).

Это люди с высоким уровнем притязаний, стремлением к доминированию и хорошими коммуникативными способностями. У них сильная нервная система. Они разбираются в людях, умело классифицируют и перерабатывают информацию. Чем больше треугольников, тем большая степень авторитарности.

* 1. **Ответственный профессионал** (пять треугольников).

Обладает организаторскими способностями, до мелочей продумывает свою деятельность, неконфликтен, с хорошей интуицией, проявляет высокую требовательность к себе и другим, часто работает за пределами своих возможностей, склонен к заболеваниям психосоматического характера.

* 1. **Нереализованный гений** (четыре треугольника).

Тревожно-мнительный тип. Отличается разнообразием интересов и талантов. Возможны трудности адаптации, проявляет склонность к индивидуальной работе, нерешительность, неуверенность в себе, ранимость. Ему свойственны сомнения в своих силах и возможностях, не смотря на то, что у него получается все, за что берется.

* 1. **Тип ученого** (три треугольника)

Легко абстрагируется от реальности, рационален, объективен. Свойственна спонтанность и противоречивость поведения и деятельности. Продуктивен в условиях жесткой регламентации. Хорошо переключается с одного вида деятельности на другой. Психологическая защита по типу рационализация.

* 1. **Интуитивный тип** (два треугольника).

Отличается чувствительностью и истощаемостью нервной системы. Ему свойственны стремление к приукрашиванию, эстетизации действительности, интерес к искусству и человеку. Он легко вживается в различные социальные роли и тонко чувствует все новое и необычное, отзывчив, не выносит посягательств на свою свободу.

* 1. **Художественный тип** (один треугольник)

Изобретатель, конструктор, художник. Эмоционален и одержим оригинальными идеями. Самооценка неустойчива, демонстративность в поступках, обладает богатым воображением. Так же как интуитивный тип, часто живет по своим законам, не приемлет контроля со стороны, предпочитает самоконтроль.

**Дополнительные сведения по вашему рисунку**

НЕТ РУК И НОГ – защитные реакции, отказ от контактов.

РУКИ ИЛИ НОГИ СОСТОЯТ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ЭЛЕМЕНТОВ – высокая двигательная активность, хорошо развитый «ручной интеллект»; склонность к занятиям спортом, танцами, рукоделием (тонкая моторика).

РУКИ ПОДНЯТЫ ВВЕРХ – агрессия.

ПРЕДМЕТ НА ГОЛОВЕ – тревожность, скрытая агрессия.

ПРЕДМЕТ НА ЖИВОТЕ – заботливость.

ЛИЦО – непрорисованное (нет рта, глаз) – снижена потребность в общении; прорисованное – общительность, эмоциональность.

ТОЛЬКО ГЛАЗА И УШИ – тревожность.

ГОЛОВА – в виде треугольника и квадрата – протестные реакции.

НАЛИЧИЕ ШЕИ говорит чувствительности, ранимости, обидчивости.

РАСЧЛЕНЕННОЕ ТЕЛО (из нескольких фигур) ИЛИ ЕГО ОТСУТСТВИЕ – психотравмирующий фактор.

МЕЛКИЙ РИСУНОК, ОСОБЕННО РАСПОЛОЖЕННЫЙ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЛИСТА – заниженная самооценка.

А теперь давайте сравним результаты теста и ваше ***домашнее задание***. Есть ли совпадения? Ответы участников.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Наш семинар « Педагогическое общение как основная форма эффективной профессиональной деятельности педагога» идет к завершению.

- Итак, можем ли мы сделать выводы, какие формы общения с детьми, коллегами и родителями наиболее приемлемы в нашей работе?(высказывания педагогов).

Доброжелательность

Индивидуальный подход

Динамичность

Наставничество/ сотрудничество

И пр.

- В заключении хочется сказать, что, прежде чем воспитывать в детях какие - либо качества, требовать от них социальных норм поведения, необходимо, чтобы это было в нас самих. Помните об этом. Занимайтесь самовоспитанием, самопрограммированием на позитивное восприятие жизни, реализуйте подсознательные желания.

Как говорил Эпикур: «Нельзя жить приятно, не живя разумно, нравственно и справедливо, и наоборот, нельзя жить разумно, нравственно и справедливо, не живя приятно».

И ещё, надо быть счастливым, а «чтобы счастье было действительно глубоким и прочным, нужно, чтобы жизнь была построена вокруг определенной цели» (философский словарь) .

Мы желаем вам всего доброго и до новых встреч!

**Упражнение 10. «Прощание»**

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!