Культура речи

[[](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-01.jpg)](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-01.jpg)Культура речи – один из главных показателей общей культуры человека. А потому нам всем необходимо постоянно совершенствовать свои манеры общения и речь. Культура речи заключается не только в умении избегать ошибок в речи, но и в стремлении постоянно обогащать свой словарный запас, в умении слушать и понимать собеседника, уважать его точку зрения, в способности подбирать нужные слова в каждой конкретной ситуации общения.

Культура общения

Речь – это одна из самых важных характеризующих черт человека. От нашей манеры общения зависит то впечатление, которое мы производим на окружающих. Речь человека способна притягивать к нему людей или, наоборот, отталкивать. Речь также может оказывать сильное влияние на настроение нашего собеседника.

Таким образом, культура общения складывается из умения слушать собеседника, речевого этикета, а также соблюдения правил хорошего тона.

Умение слушать

[[](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-02.jpg)](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-02.jpg)Нередко, увлекаясь темой разговора, мы совсем забываем о культуре общения: стараемся навязать собеседнику свою точку зрения по поводу темы разговора; не пытаемся вникать в доводы, которые приводит наш визави, попросту его не слушаем; и, наконец, стремясь заставить всех окружающих согласиться с нашим взглядом на вещи, пренебрегаем речевым этикетом: перестаём следить за собственными словами.

По правилам культуры общения, категорически запрещено оказывать давление на собеседника. Кроме того, что навязывать своё мнение – очень некрасиво, это ещё и неэффективно. Ваша манера поведения, скорее всего, вызовет защитную реакцию партнёра, и тогда Ваш разговор в лучшем случае просто не сложится.

Если Вы мало того, что не слушаете своего визави, да ещё и постоянно перебиваете его, не позволяя договорить, знайте, Вы не просто демонстрируете отсутствие у себя культуры речи, но и проявляете неуважение к личности собеседника, что характеризует Вас отнюдь не с положительной стороны.

Умение слушать – непременная составляющая культуры общения. Если Вы проявляете неподдельное внимание к мыслям и чувствам того, с кем говорите, если искренне уважаете мнение своего визави, можете быть уверены в том, что Вы хороший собеседник и людям приятно с Вами общаться. Умение слушать является залогом Вашего успеха в любой жизненной ситуации и в любом обществе.

Но как быть в том случае, когда Вы придерживаетесь правил культуры общения и следуете речевому этикету, а Ваш собеседник, пренебрегая правилами хорошего тона, пытается перетянуть Вас «на свою сторону»? Если Вам не нравится манера общения Вашего визави или Вы не согласны с тем, в чём он Вас старается убедить, выразите свою точку зрению, начав речь с этикетного клише: «Вам не кажется, что…».

Если во время разговора у Вас с собеседником завязался спор, в итоге которого Вы осознали свою неправоту, по правилам культуры общения, Вы должны признать свою ошибку. Не доводите ситуацию до конфликта.

Речевая культура

[[](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-03.jpg)](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-03.jpg)По мнению большинства людей, речь – это всего лишь механизм оформления своих мыслей в слова. Но это ошибочное суждение. Речь и речевой этикет – это важные инструменты в налаживании общения с людьми, в установлении контактов (в частности, в деловой сфере), в повышении продуктивности общения, в склонении массовой аудитории на свою сторону (при публичном выступлении, например).

Помимо всего прочего, культура речи оказывает огромное влияние на манеру поведения самого говорящего. Ведь всем известно, что манера речи и выбор слов при диалоге не только настраивают собеседника на нужный лад, но и программируют наше собственное поведение. Мы следим за своим речевым этикетом, взвешиваем каждое сказанное и услышанное в ответ слово.

В деловой сфере нередко возникают ситуации, когда по нашей речевой культуре окружающие судят не только о нас самих, но и об учреждении, официальным представителем которого мы являемся. Поэтому крайне важно соблюдать речевой этикет во время деловых встреч и собраний. Если у Вас плохая культура речи, это резко понижает Ваши карьерные возможности. Придётся ознакомиться с правилами речевого этикета, для того чтобы сначала получить работу в престижной организации, а затем не портить имидж компании и иметь шанс на повышение в должности.

Ещё одна ситуация, в которой культура речи играет решающую роль, – это публичное выступление.

Публичное выступление

[[](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-04.jpg)](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-04.jpg)

* Если Вы хотите иметь успех перед массовой аудиторией слушателей, заранее подготовьте план и основные тезисы своего публичного выступления.
* Во время выступления старайтесь избегать поучительного тона.
* Старайтесь вложить в свою ораторскую речь какие-то живые эмоции. Передать собственное неравнодушие к проблеме Вам поможет правильная интонация. Говорите от души, но при этом просто и грамотно – и тогда Вы произведёте положительное впечатление на слушателей, увлечёте их темой своего публичного выступления.
* Для того чтобы заинтересовать аудиторию и привлечь внимание всех слушателей, убедить их в своей правоте, необходимо использовать данные сравнительной статистики как аргумент в защиту своей позиции.
* Постарайтесь исключить надоевшие всем штампы из текста своего публичного выступления. Используя слова, которые были сказаны уже сотни раз, Вы тем самым «усыпите» внимание всей аудитории.
* В завершении публичного выступления бывает эффективным возвращение к началу ораторской речи, к повторному акцентированию внимания на проблеме.

Речевой этикет. Правила культуры речи:

[[](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-05.jpg)](http://www.knigge.ru/images/kultura_rechi-05.jpg)

* Избегайте многословия в любой ситуации общения. Если Вы хотите донести до слушателя какую-то мысль, не нужно лишних слов, отвлекающих внимание от главного предмета речи.
* Перед тем как вступить в разговор, чётко сформулируйте для себя цель предстоящего общения.
* Старайтесь всегда говорить кратко, понятно и точно.
* Стремитесь к речевому разнообразию. Для каждой конкретной ситуации общения Вы должны находить подходящие слова, отличные от тех, которые применимы в других ситуациях. Чем больше комплексов разнообразных слов для отдельных ситуаций у Вас будет, тем выше станет Ваша речевая культура. Если человек не умеет подбирать слова, отвечающие требованиям той или иной ситуации общения, значит, он не владеет культурой речи.
* Научитесь находить общий язык с любым собеседником. Независимо от манеры общения визави, соблюдайте принципы культуры речи, будьте вежливы и дружелюбны.
* Никогда не отвечайте грубостью на грубость. Не опускайтесь до уровня своего плохо воспитанного собеседника. Следуя принципу «око за око» в подобной ситуации, Вы продемонстрируете только отсутствие собственной культуры речи.
* Научитесь быть внимательным к собеседнику, слушать его мнение и следовать ходу его мыслей. Старайтесь всегда проявлять правильный отклик на слова своего визави. Непременно отвечайте собеседнику, если видите, что он нуждается в Вашем совете или внимании. Помните, когда Вы не отвечаете на слова собеседника, Вы грубейшим образом нарушаете речевой этикет.
* Следите за тем, чтобы во время разговора или публичного выступления эмоции не пересиливали Ваш разум. Сохраняйте самоконтроль и самообладание.
* Нарушение правил речевого этикета возможно в тех случаях, когда необходимо добиться выразительности речи. Однако ни в коем случае нельзя опускаться до употребления нецензурных слов. В противном случае, ни о какой культуре речи не может быть и разговора.
* Общаясь с собеседником, не перенимайте его стиль общения: придерживайтесь своих положительных речевых привычек. Конечно, необходимо искать общий язык с любым собеседником, но подражая его манере общения, Вы теряете свою индивидуальность.

# Речевой этикет

- Извиняюсь!



Ксожалению, нам нередко приходится слышать такую форму обращения. **Речевой этикет и культура общения** - не слишком популярные понятия в современном мире. Один посчитает их чересчур декоративными или старомодными, другой и вовсе затруднится ответить на вопрос, какие формы речевого этикета встречаются в его повседневной жизни.

Между тем, этикет речевого общения играет важнейшую роль для успешной деятельности человека в обществе, его личностного и профессионального роста, построения крепких семейных и дружеских отношений.

## Понятие речевой этикет

Речевым этикетом называют систему требований (правил, норм), которые разъясняют нам, каким образом следует устанавливать, поддерживать и прерывать контакт с другим человеком в определённой ситуации. **Нормы речевого этикета** весьма разнообразны, в каждой стране присутствуют свои особенности культуры общения.

* речевой этикет - система правил

Может показаться странным, зачем нужно разрабатывать специальные правила общения, а затем придерживаться их или нарушать. И всё же речевой этикет тесно связан с практикой общения, его элементы присутствуют в каждом разговоре. Соблюдение правил речевого этикета поможет грамотно донести свои мысли до собеседника, быстрей достигнуть с ним взаимопонимания.

Овладение этикетом речевого общения требует получения знаний в области различных гуманитарных дисциплин: лингвистики, психологии, истории культуры и многих других. Для более успешного освоения навыков культуры общения используют такое понятие, какформулы речевого этикета.

## Формулы речевого этикета

Базовые формулы речевого этикета усваиваются в раннем возрасте, когда родители учат ребёнка здороваться, говорить спасибо, просить прощения за проделки. С возрастом человек узнаёт всё больше тонкостей в общении, осваивает различные стили речи и поведения. Умение правильно оценить ситуацию, завести и поддержать разговор с незнакомым человеком, грамотно изложить свои мысли, отличает человека высокой культуры, образованного и интеллигентного.

**Формулы речевого этикета** - это определённые слова, фразы и устойчивые выражения, применяемые для трёх стадий разговора:

* начало разговора (приветствие/знакомство)
* основная часть
* заключительная часть разговора

### Начало разговора и его завершение

Любой разговор, как правило, начинается с приветствия, оно может быть вербальным и невербальным. Очередность приветствия также имеет значение, младший первым приветствует старшего, мужчина - женщину, молодая девушка - взрослого мужчину, младший по должности - старшего. Перечислим в таблице основные формы приветствия собеседника:

|  |  |
| --- | --- |
| Формы приветствия в речевом этикете | |
| **Форма приветствия** | **Пример** |
| Пожелание здоровья | Здравствуйте! |
| Указание на время встречи | Добрый день! |
| Эмоциональные пожелания | Очень рад! |
| Уважительная форма | Моё почтение! |
| Специфическая форма | Здравия желаю! |

В завершение разговора используют формулы прекращения общения, расставания. Эти формулы выражаются в виде пожеланий (всего хорошего, всего доброго, до свидания), надежд о дальнейших встречах (до завтра, надеюсь на скорую встречу, созвонимся), либо сомнений в дальнейших встречах (прощайте, не поминайте лихом).

### Основная часть разговора

Вслед за приветствием начинается разговор. Речевой этикет предусматривает три основных типа ситуаций, в которых применяются различные речевые формулы общения: торжественная, скорбная и рабочая ситуации. Первые фразы, произнесенные после приветствия, называют зачином разговора. Нередки ситуации, когда основная часть разговора состоит только из зачина и следующего за ним окончания разговора.

* формулы речевого этикета - устойчивые выражения

Торжественная атмосфера, приближение важного события предполагают использование речевых оборотов в форме приглашения или поздравления. Обстановка при этом может быть как официальной, так и неофициальной, и от обстановки зависит, какие формулы речевого этикета будут использованы в разговоре.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры приглашений и поздравлений в речевом этикете | |
| **Приглашение** | **Поздравление** |
| Позвольте вас пригласить | Разрешите вас поздравить |
| Приходите, будем рады | Примите наши поздравления |
| Приглашаю вас | От имени коллектива поздравляем |
| Могу ли я пригласить вас | От всей души поздравляю |

Скорбная атмосфера в связи с событиями, приносящими горе, предполагает соболезнование, выраженное эмоционально, не дежурно или сухо. Помимо соболезнования, собеседник часто нуждается в утешении или сочувствии. Сочувствие и утешение могут иметь формы сопереживания, уверенности в благополучном исходе, сопровождаться советом.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры соболезнования, утешения и сочувствия в речевом этикете | |
| **Соболезнование** | **Сочувствие, утешение** |
| Позвольте выразить глубокие соболезнования | Искренне сочувствую |
| Приношу вам искренние соболезнования | Как я вас понимаю |
| Я вам сердечно соболезную | Не падайте духом |
| Скорблю вместе с вами | Все будет в порядке |
| Разделяю ваше горе | Вам не стоит так волноваться |
| Какое нечсастье постигло вас! | Вам надо держать себя в руках |

В повседневности, рабочая обстановка также требует применения формул речевого этикета. Блестящее или, наоборот, ненадлежащее выполнение поручаемых заданий может стать поводом для вынесения благодарности или порицания. При выполнении распоряжений сотруднику может понадобиться совет, для чего будет необходимо обратиться с просьбой к коллеге. Также возникает необходимость одобрить чужое предложение, дать разрешение на выполнение или мотивированный отказ.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры просьб и советов в речевом этикете | |
| **Просьба** | **Совет** |
| Сделайте одолжение, выполните... | Позвольте вам дать совет |
| Если вас не затруднит, ... | Разрешите предложить вам |
| Не сочтите за труд, пожалуйста, ... | Вам лучше поступить таким образом |
| Могу ли я попросить вас | Я бы хотел предложить вам |
| Убедительно прошу вас | Я посоветовал бы вам |

Просьба должна быть предельно вежливой по форме (но без заискивания) и понятной адресату, обращение с просьбой - деликатным. При обращении с просьбой желательной избегать отрицательной формы, использовать утвердительную. Совет надо давать некатегорично, обращение с советом будет побуждением к действию, если он дан в нейтральной, деликатной форме.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры согласия и отказа в речевом этикете | |
| **Согласие** | **Отказ** |
| Сейчас будет сделано | Я не в силах помочь вам |
| Пожалуйста, не возражаю | Я не могу выполнить вашу просьбу |
| Готов вас выслушать | Сейчас это невозможно |
| Поступайте, как сочтёте нужным | Я вынужден отказать вам |

За выполнение просьбы, оказание услуги, полезный совет принято выражать собеседнику благодарность. Также важным элементом в речевом этикете является **комплимент**. Он может употребляться в начале, середине и по завершении разговора. Тактичный и вовремя сказанный, он поднимает настроение собеседника, располагает к более открытой беседе. Комплимент полезен и приятен, но только если это искренний комплимент, сказанный с естественной эмоциональной окраской.

|  |  |
| --- | --- |
| Примеры благодарности и комплиментов в речевом этикете | |
| **Благодарность** | **Комплимент** |
| Позвольте выразить благодарность | Вы прекрасно выглядите |
| Фирма выражает благодарность сотрудникам | Вы так сообразительны |
| Я вам очень благодарен за... | Вы прекрасный собеседник |
| Большое вам спасибо | Вы отличный организатор |

## Ситуации речевого этикета

Ключевую роль в культуре речевого этикета играет понятие **ситуация**. Действительно, в зависимости от ситуации, наш разговор может значительно изменяться. При этом ситуации общения могут характеризоваться самыми разными обстоятельствами, например:

* личности собеседников
* место
* тема
* время
* мотив
* цель

Личности собеседников. Речевой этикет ориентирован прежде всего на адресата - человека, к которому обращаются, но также учитывается личность говорящего. Учёт личности собеседников реализован на принципе двух форм обращения - на Ты и на Вы. Первая форма указывает на неформальный характер общения, вторая - на уважение и большую формальность в разговоре.

Место общения. Общение в определённом месте может требовать от участника специфических правил речевого этикета, установленных для этого места. Такими местами могут быть: деловое совещание, светский ужин, театр, молодёжная вечеринка, уборная и др.

Точно также, в зависимости от темы разговора, времени, мотива или цели общения, мы применяем разные разговорные приёмы. Темой для разговора могут стать радостные или печальные события, время общения может располагать к тому, чтобы быть кратким, или к развёрнутой беседе. Мотивы и цели проявляются в необходимости оказать знак уважения, выразить доброжелательное отношение или благодарность собеседнику, сделать предложение, обратиться за просьбой или советом.

## Национальный речевой этикет

Любой национальный речевой этикет предъявляет определенные требования к представителям своей культуры, и имеет свои особенности. Само появление понятия речевой этикет связано с древним периодом в истории языков, когда каждому слову придавалось особое значение, и сильной была вера в действие слова на окружающую действительность. А появление определенных норм речевого этикета обусловлено стремлением людей вызвать к жизни определенные события.

Но для речевого этикета разных народов характерны также и некоторые общие черты, с различием лишь в формах реализации речевых норм этикета. В каждой культурно-языковой группе присутствуют формулы приветствия и прощания, уважительного обращения к старшим по возрасту или положению. В замкнутом обществе представитель чужой культуры, не знакомый с особенностями национального речевого этикета, представляется необразованным, плохо воспитанным человеком. В более открытом социуме люди подготовлены к различиям в речевом этикете разных народов, в таком обществе нередко практикуется подражание чужой культуре речевого общения.

### Речевой этикет современности

В современном мире, и тем более в городской культуре постиндустриального и информационного общества, понятие культуры речевого общения изменяется коренным образом. Скорость изменений, происходящих в современности, ставит под угрозу сами традиционные основы речевого этикета, основанные представлениях о незыблемости социальной иерархии, религиозных и мифологических верований.

Изучение норм речевого этикета в современном мире превращается в практическую цель, ориентированную на достижение успеха в конкретном акте коммуникации: при необходимости обратить на себя внимание, продемонстрировать уважение, вызвать доверие у адресата, его симпатию, создать благоприятный климат для общения. Однако роль национального речевого этикета остается важной - знание особенностей иностранной речевой культуры является обязательным признаком свободного владения иностранным языком.

## Русский речевой этикет в обращении

Основной особенностью русского речевого этикета можно назвать его неоднородное развитие на протяжении существования российской государственности. Серьёзные изменения норм русского языкового этикета происходили на стыке 19 и 20-го веков. Прежний монархический строй отличался разделением общества на сословия от дворян до крестьян, что определяло специфику обращения в отношении привилегированных сословий - господин, сударь, барин. При этом отсутствовало единое обращение к представителям низших сословий.

В результате революции были упразднены прежние сословия. Все обращения старого строя были заменены на два - гражданин и товарищ. Обращение гражданин приобрело негативную окраску, оно стало нормой в применении заключенными, судимыми, арестантами по отношению к представителям органов правопорядка. Обращение товарищ, напротив, закрепилось в значении "друг".

Во времена коммунизма всего два типа обращения (а по сути, только одно - товарищ), образовали своего рода культурно-речевой вакуум, который был неформально заполнен такими обращениями, как мужчина, женщина, дяденька, тётенька, парень, девушка и пр. Они остались и после развала СССР, однако в современном обществе воспринимаются как фамильярность, и свидетельствуют о низком уровне культуры того, кто их использует.

В посткоммунистическом обществе постепенно стали вновь появляться прежние виды обращения: господа, сударыня, господин и др. Что касается обращения товарищ, то оно законодательно закреплено в качестве официального обращения в силовых структурах, вооруженных силах, коммунистических организациях, в коллективах заводов и фабрик.

# *Культура общения*



Общение – коммуникативный процесс, своеобразная связующая нить, объединяющая людей между собой. Культура - это очень многогранное и емкое понятие, но когда мы говорим - культура общения, каждый знает, что понимается под этим термином. Культура общения - это некий свод правил, которых придерживается каждая уважающая себя личность. Соблюдение этих правил - показатель уровня образования и культуры человека в целом, без культуры общения невозможно взаимодействовать с людьми в цивилизованном обществе, невозможно вести бизнес и налаживать деловые контакты.

Основной элемент общения - речь, именно от того, насколько культурна ваша речь, структурирована и интеллектуальна, зависит в целом культура общения с вами. При помощи слов мы выражаем свои мысли и свое отношение к собеседнику, показываем уважение, признание, любовь или наоборот даем понять, что собеседник нам неприятен, мы его не считаем за достойного оппонента, не уважаем его и его мнение.

Культурная речь не содержит слов-паразитов, нецензурных выражений, некорректных формулировок, изобилует словами вежливости, учтивости. Необходимо обязательно употреблять «волшебные» слова: спасибо, пожалуйста, здравствуйте, до свидания, будьте добры и др. С речью необходимо передавать положительные эмоции, избегать выражения агрессии, гнева и других разрушительных эмоций.

Рамки культуры в общении устанавливают сами собеседники, иногда только что познакомившиеся люди, легко переходят «на ты», общаются тепло и дружественно, как будто знакомы много лет. В то время как люди давно знакомые, могут не переходить определенных рамок и оставаться в общении на большой дистанции.

Культурное общение всегда приятно собеседникам и не вызывает неприятных ощущений. Общее впечатление о собеседнике складывается не только из его речи и выражений, также важен и визуальный образ. Одежда и обувь должна быть чистой и опрятной, внешность должна соответствовать уровню культурного человека, недопустимо: неопрятная прическа, немытые волосы, грязь под ногтями - эти факторы отталкивают собеседника и оставляют о вас негативное впечатление.

Если собеседник при общении не сдерживает себя, и выражает свои эмоции слишком резко, и здесь вы не должны потерять облик культурного собеседника, своими речевыми оборотами вы можете охладить оппонента и перестроить его на позитивный лад. Выражая собственное мнение так и надо говорить «Я считаю…», «Согласно моему мнению...» и т.д.

Культура общения подразумевает соблюдение определенных правил не только в вербальной речи, но и в невербальной - мимике, жестах, позе тела.

Невербальная культура общения подразумевает открытое положение тела, минимальную жестикуляцию, очень некультурно размахивать руками перед лицом собеседника. Не принято стоять к собеседнику боком или отворачиваться спиной. Мимику довольно сложно контролировать во время разговора, но надо следить, чтобы ваше лицо не стало неприятной гримасой при выражении каких-либо эмоций.

Также негативно воспринимается собеседником «закрытая» поза: скрещенные руки на груди и скрещенные ноги. Принимать такую позу по отношению к собеседнику - признак некультурности.

Если общение происходит сидя, некультурно раскачиваться на стуле, отворачиваться от собеседника, ерзать на сидении, чистить ногти, грызть зубочистки и не смотреть на собеседника. Также не красиво уставиться на собеседника и смотреть на него, не отрывая глаз.

Культурное общение - это всегда диалог, обмен мнениями, выражение собственных мыслей и интерес к мыслям собеседника. Не надо перетягивать инициативу разговора на себя, и уж тем более долго и нудно говорить о том, что волнует только вас. Не бойтесь, если во время беседы возникнет пауза и зависнет тишина, это значит, что собеседники собираются с мыслями, не надо без умолка тараторить, чтобы «забить» все паузы. Крайне некультурно перебивать собеседника на середине фразы, если вам уж сильно надо что-то сказать, всегда необходимо извиниться за то, что перебили речь собеседника.

Культура общения подразумевает то, что в коммуникации участвуют два умных и культурных человека, которые прекрасно понимают рамки дозволенного и не позволяют их себе нарушать. Некультурно передавать в разговоре слухи, сплетни, а уж если вы решили посудачить и «промыть кости» какому-либо общему знакомому, то такую беседу и вовсе нельзя назвать культурной.

Культура общения - неотъемлемая часть поведения в обществе, любая беседа, разговор, фраза, направленная в чью-либо сторону, должны быть культурными, красивыми и достойными.

 Марина Курочкина

# ****Культура общения и особенности межличностных отношений****

Культура общения - это часть культуры поведения, которая выражается главным образом в речи, во взаимном обмене репликами и беседе. Усвоение норм общения - это результат воспитания в самом широком смысле слова. Безусловно, человека необходимо научить общению, дать ему знание различных значений, в которых выражены различные смыслы взаимоотношений, научить адекватным реакциям на поступки и действия окружающих, помочь ему усвоить принятую в данной социальной среде модель поведения.  
Весь этикет, все правила общения должны быть пронизаны глубоким гуманистическим содержанием.  
Вежливость воспринимается как настоящий талант общения. Культура общения помимо таких черт характера, как уважение к людям, доброжелательность и терпимость предполагает развитие вежливости и тактичности. Вежливость - это черта характера, основное содержание которой составляют соблюдение определенных правил поведения в различных ситуациях человеческого общения. Тактичность предполагает не только знание соблюдение приличий, но и чувство меры в отношениях между людьми.  
Существенная сторона культурного общения - это умение непредвзято вступать в общение с другими людьми, не навязывая своих вкусов и привычек. Большое значение в культуре общения имеет наличие такого качества, как деликатность, которое достаточно глубже, чем воспитанность.  
Культура общения людей тесно связана с тем, насколько сформированы у них отдельные специфические умения и навыки общения. Это способность человека изменять свои первые впечатления о партнере при знакомстве с ним. Первое впечатление складывается на основе внешности партнера. Соответственно, внешность - физический облик, манера поведения, одежда и специфические обороты речи - существенно влияет на характер нашего первого отношения к нему.  
Не все обладают даром умения вести беседу, но никто не должен быть безразличен к тому, как следует обращаться со словом.  
В настоящее время люди часто не придают должного значения коммуникативной стороне общения.  
Слово, произнесенное вслух, во все времена было главным средством общения и воздействия на людей. Именно через речь коллеги по работе узнают нас, судят об уровне нашей профессиональной компетентности, интеллекта и культуры. Несомненно, что культура деловой беседы является показателем культурного уровня личности, ее способности к общению. При этом речевые недостатки могут создать неправильное представление о профессиональных качествах человека.  
Из массовой печати, из различных медицинских рекомендаций мы получаем много полезных советов, как обрести покой в сложных условиях городской жизни. Нам советуют не волноваться из-за пустяковых конфликтов на улице, в транспорте; заниматься аутотренингом, глубоко дышать, прежде чем отреагировать на оскорбление и т. д. Безусловно, эти рекомендации разумны и полезны для здоровья того, кто им следует. Но вряд ли нужно умалять значение воспитание активной гражданской заинтересованности в ближнем, которая должна проявляться и в повседневной практике общения.  
Для общающихся важно не только не заметить оплошность человека, который вас обслуживает, но и не забыть его поблагодарить за старание, радушие и быстроту. Воспитание умения быть благодарным, способность находить деликатные и уместные формы его выражения ведут к умножению ценности общения, делая его более полноценным.

# Общение в семье



Для многих понятие  этикета укладывается в правила поведения за столом или при первом знакомстве людей. Руководитель школы этикета Курчатовского центра культуры Елена ВЕРВИЦКАЯ на страницах журнала "60 лет - не возраст" утверждает, что это понятие неизмеримо шире, и от соблюдения этикета зависит  широчайший спектр человеческих взаимоотношений, особенно в семье.

Как выстроить гармоничные отношения супругов друг с другом, с  детьми, стареющими родителями? Какие семейные традиции можно передавать из поколения в поколение? Надо полагать, что, большинство из нас - не [Симпсоны](http://allsimpson.ru/" \t "_blank), но психологические отношения выстраиваются порой не очень просто. Об этом размышляет автор статьи.

**Домашние фурии**  
Многие женщины могут признаться, что они в разной обстановке словно бы имеют два облика. На людях проявляют  такт, вежливость и терпимость во взаимоотношениях с окружающими. Дома же превращаются чуть ли не в фурий, которые позволяют себе срываться  и на муже,  и на детях.

Одна моя знакомая призналась: «Когда я прихожу домой с работы, то сразу навожу порядок: накричу на своих,  и они сразу же  разбегаются по своим  комнатам».   
Разве назовешь такое поведение  нормальным? Женщина, призванная быть хранительницей домашнего очага, ни в коем случае не должна устраивать такие «разрядки, которые не прибавляют мира и любви » в семье.  Как бы ни уставала мать на работе, она должна понимать, что атмосферу в доме формирует именно она. И здесь на выручку придут терпение, самообладание, наконец, хорошие манеры.

**Что нужно понимать под хорошими манерами в семье?**   
Во-первых, в разговорах с близкими, как бы они ни огорчали вас, никогда не следует горячиться. Нужно сдерживать себя,  стараться говорить – кратко, спокойно, естественно. Всякие категоричные суждения можно смягчать выражениями вроде «я думаю», «мне кажется». Прежде чем что-то сказать или, тем более, сделать по отношению к другому,  тактичный человек  подумает – как его слова и поступки будут восприняты, не оскорбят ли кого?

Увлекаться какими-либо спорами также нежелательно. Опыт показывает: если спор продолжается долгое время и ведется упорно, то между спорящими возникает холодность отношений и даже чувство неприязни.

**Порочная «холодная война»**  
Ну а что делать, если муж и жена  уже втянулись в конфликт? В каждой семье существуют свой «сценарий ссор» между супругами. Одни при малейшей проблеме  переходят на повышенные тона, критикуют свою «вторую половину», доказывают свою правоту что называется с пеной у рта, хлопают дверью, бьют посуду. Другие выбирает тактику «холодной войны»: играют в молчанку, неделями не разговаривают и всем своим видом демонстрируют отчуждение и равнодушие.

Но надо понимать: любая ссора должна заканчиваться перемирием даже в самых крайних случаях. Никогда не говорите супругу страшные слова: «Уходи!» Конечно, чаще раздражается тот, у кого нервная система нежнее, а это, как правило, женщина. Культура поведения требует от нас способности владеть собой, умения сдерживаться, когда быть может, очень хочется по примеру какой-нибудь киношной героини швырнуть тарелку, бросить резкое обидное слово, ответить грубостью на грубость.

Но кто-то первый (наиболее благоразумный) должен подойти и сказать: «Прости». И здесь, опять-таки, чрезвычайно многое зависит от женщины, которая формирует атмосферу в семье. Она должна проникнуться той мыслью, что cсора –  всего лишь разрядка, всплеск эмоций, которые надо погасить. Подумайте и о том, что во время семейных ссор вы теряете частицу женственности и миловидности, а это очень опасно для каждой из нас.

Да, вы оба погорячились. Теперь садитесь за стол переговоров и спокойно изложите свои позиции.  При этой старайтесь, чтобы дети не видели, как мама с папой выясняют отношения. Никогда не вовлекайте их в семейные ссоры, это их травмирует. Очень чревато втягивать в выяснение супружеских взаимоотношений свекровь или тещу. Так же, как и жене говорить  плохо о родителях мужа (равно как и мужу – о родителях супруги).

**Культура помогает любви**Часто именно незнание культуры поведения в семье приводит к противоречиям, которые убивают любовь, уважение друг к другу, делают невозможной совместную жизнь. Соблюдение норм этикета должно помогать выстраивать повседневную жизнь в семье.

Все здесь складывается из мелочей. Не забывайте утром поздороваться со всеми членами семьи – и не «буркнуть» под нос что-то непонятное, а сказать приветливо, обращаясь с улыбкой: «Доброе утро, милый» или ребенку – «Доброе утро, мое солнышко». А вот целоваться, едва проснувшись, не почистив зубы, не умывшись, не стоит.

Во многих наших квартирах существует только один туалет и одна ванная. Чтобы все утром не толкались  и не торопили других  – введите порядок, когда кто-то встает пораньше.

Завтрак тоже предполагает свой этикет. Как бы вы ни торопились, стол должен быть накрыт – не обязательно стелить скатерть, сервировать стол и готовить для каждого крахмальные салфетки, но у каждого должна быть своя тарелка и чашка. Салфетки могут быть бумажными – но им следует обязательно быть. Аккуратно должны быть нарезаны хлеб, колбаса, сыр. Завтракайте без спешки, не разговаривайте, тем более, на тревожные, неприятные темы, вроде обсуждения телевизионных новостей. Поэтому телевизор на кухне во время принятия пищи лучше выключить.

Уходя, не забудьте попрощаться, можно поцеловать своих родных, и очень хорошо их предупредить – когда вы вернетесь.

Вечером, если вы дома и встречаете мужа, не поленитесь уже в прихожей сказать ему несколько ласковых слов, улыбнуться. Проявите участие, если видите, что он расстроен, но не требуйте сразу же объяснений и рассказа.

Если вечером выяснилось, что возникли какие-то бытовые или семейные проблемы, то не решайте их на ходу – перед ужином или во  время ужина, а уже после него. В общем, старайтесь каждый момент, чтобы всем в доме было спокойно и уютно.

Во многих семьях родители, бабушки с дедушками впадают в «воспитательский» азарт, когда общаются с детьми. Нередко взрослые повышают тон, раздражаются, критикуя поведение детей, и менторским тоном ставят в пример себя. Помните, что дети воспринимают не слова, а поступки, и потому родители призваны служить в семье постоянным примером поведения.

Конечно, надо обращать внимание детей на их ошибки, но делать это потихонечку, тактично. Приведу в пример свою институтскую преподавательницу, которая создала очень добрую атмосферу в семье. Когда ей надо обсудить какую-то серьезную проблему с сыном, она сначала достает самые красивые чашки, заваривает душистый чай и лишь тогда в уютной обстановке проводит переговоры. У мамы и сына сохраняются прекрасные взаимоотношения.

**Дорогие мои старики**  
Немало людей живут с пожилыми родителями, и это тоже часто создает в семье дополнительное напряжение. Конечно, существование в одной квартире с пожилым человеком нередко требует терпения и поддержания постоянной «дипломатии». Даже если вы живете с родной и любимой мамой, приходится учитывать то, что она живет по жестким правилам, которые  усвоила десятки лет назад и менять их не собирается.

Чудачества, занудство, претензии многих стариков так же естественны и неизбежны, как плач и капризы младенца или эмоциональность и раздражительность подростка. Увы, в каждом возрасте свои проблемы.

Почему у многих пожилых людей к старости портится характер? Не будем говорить о нарушениях кровообращения головного мозга, в том числе тех его участков, которые отвечают за психо-эмоциональную сферу – это могут наблюдать врачи. Психологи отмечают тот факт, что у большинства пожилых людей  мозг получает все меньшую нагрузку. После выхода на пенсию поле деятельности сужается, они получают меньше новых впечатлений.

Домашние дела, как правило, давно освоены, стали повседневной рутиной. Остается очень ограниченный круг привычных дел, воспоминаний  и размышлений, которые порой оказываются малоинтересными занятым и спешащим молодым членам семьи. Они предпочитают отсылать бабушек и дедушек на их диванчик, чтобы «не путались под ногами». Это очень эгоистичная позиция. Надо не отчуждаться от них, а, наоборот, придумывать старикам необременительные физически дела, вовлекать их в жизнь семьи, проявляя к ним чувство уважения. Это поможет пожилым людям скрашивать свое внутреннее одиночество. А с другой стороны – у ворчливых бабушек и дедушек не будет времени наблюдать за делами молодых  и надоедать им своими поучениями.   
Хранители семейных традиций.

Вот картинка из жизни: бабушка и дедушка смотрят телевизор, а мама, папа и ребенок – каждый сидит за своим компьютером. Общение друг с другом сведено к минимуму, возникает чувство одиночества в собственной семье.

Но близких людей обязательно должны связывать семейные традиции. Хорошо, когда  в доме есть общие интересы, развлечения, совместный отдых. Для поддержания семейных традиций очень важно постоянно общаться со старшими членами семьи, от которых молодые принимают эстафету поколений, расспрашивать их об истории семьи и общества. Можно быть уверенными: если в вашем доме время от времени рассматривают семейные альбомы, открывают перед детьми заветные шкатулки с письмами, фамильными реликвиями, постоянно ухаживают за могилами родных, рассказывают о том, как жили прабабушки и прадедушки,– в семье действительно хорошая атмосфера и добрые традиции.

Кстати, в моей семье тоже  есть замечательная  традиция  – хранить и перечитывать письма. Папа у нас настоящий семейный летописец. Если приехать к нему домой, то можно увидеть великолепно подобранный семейный архив. Все фотографии подписаны, сложены в альбомы. Все письма хранятся в безукоризненном порядке и тоже сложены в альбомы.

Когда мы все вместе собираемся на даче, папа часто приносит к общему столу какое-то из старинных писем. Например, письмо, которое написал отец моей бабушки, когда он служил санитаром на фронтах Первой мировой войны. Оно датировано 1916 годом и заканчивается фразой: «Милая дочка, целую тебя миллион раз». Мы слушаем эти письма, затаив дыхание. Ведь это настоящая связь времен и поколений! К сожалению, сегодня эпистолярный жанр во многом утрачен. Но у нас в семье принято писать письма и открытки к праздникам, поэтому в доме  всегда есть красивая почтовая бумага.

А еще хочу поделиться одним семейным секретом. У нас в доме очень много колокольчиков.  Колокольчик – прекрасный предмет украшения интерьера, дамского комода и туалетного столика. Говорят, что его звон отпугивает злых духов и даже притягивает деньги. Колокольчик вносит добрый эмоциональный заряд в повседневную жизнь.

Если субботним вечером муж готовит ужин, он говорит мне: «Лена, ты только стол накрой, а остальное я сделаю сам». Когда ужин готов, муж звонит в колокольчик, и все домашние собираются к столу. На даче у нас тоже есть колокольчики. Когда они звенят, соседи, знающие о наших традициях, говорят: «У Вервицких чай пьют»…  
Я уверена, что из таких простых и добрых эмоций и складывается счастливая семейная  жизнь.

***«Семья является первичным лоном человеческой культуры»***

***И.Ильин***

**Выступление на тему «Культура поведения закладывается в семье»**

Кузьмич Алла Фёдоровна,  
  
социальный педагог

Культура ценна для всего человечества, всем она дорога. Не дорога она только тем людям, которые лишены её. Культура, и только культура может помочь нам.

Воспитание культуры поведения – сегодня одна из составляющих нравственного воспитания

Воспитание культуры поведения означает научить ребенка везде и во всем уважать общество в целом и каждого его члена в отдельности. Правило очень простое, но увы в повседневной практике человеческие отношения далеко не всеми и не всегда осуществляются. А между тем культура человеческих отношений, общение людей между собой играют важную роль в жизни. Если у ребенка получается общаться культурно с близкими, знакомыми, он будет так же вести себя и совершенно с незнакомыми людьми.

Культура труда и поведения – это качества, которые являются показателем отношения человека к своему делу, людям, обществу и свидетельствуют о его социальной зрелости. Основы их закладываются родителями в детстве, а затем продолжают развиваться и совершенствоваться.

Часто культуру поведения рассматривают как триединство: культура внешнего вида, культура общения и культура быта.

Культура внешности – один из компонентов культуры поведения. Внешний вид человека играет в практике общения большую роль. Психологи отмечают склонность людей давать оценку достоинствам и недостаткам кого – либо на основании только одной внешности, поскольку она воспринимается как неотъемлемая характеристика личности.

От того, как оценивают внешность человека (ребенка )окружающие и он сам, во многом зависит его настроение, самочувствие. Часто человек кажется симпатичным не из-за физической красоты, а в силу обаяния, которое заключается в приятном, добром, веселом выражении лица. Однако некоторые дети кривляются при общении, морщат лоб и нос. Высоко поднимают брови, криво улыбаются, капризно вытягивают губы. Такое поведение следует предупреждать и запрещать, чтобы у детей были открытые лица, живые приветливые глаза, красоту которых подчеркивает мимика и жесты, выработанные хорошим воспитанием. Известно, что глаза – зеркало души человека.

Внешность человека проявляется в выразительных движениях, которые должны быть умеренными, плавными.

Многое о культуре внешности могут рассказать походка и осанка. Гуляя с ребенком, посещая магазин, родители должны показывать и напоминать, как ему держать корпус тела, голову, как размахивать руками и поднимать ноги. Можно сказать сыну ( дочери): «Давай представим, что мы на подиуме». При этом родители сами демонстрируют прямую осанку, умеренный размах рук, аккуратные движения ног и требуют того же от ребенка. Ребенок должен понять, что походка и осанка красят человека и их при желании можно скорректировать.

Умение красиво одеваться – тоже элемент культуры внешности. В формировании его также помогают родители. Ребята должны четко усвоить, что только та одежда хороша, которая соответствует обстановке: в школе – школьная форма: дома – домашняя одежда: на прогулке – может быть спортивная, на торжестве – праздничная одежда и т.д. Современная одежда удобная и разнообразная: выходная и повседневная, спортивная и специальная. Между этими категориями все более стираются границы, однако дети обязаны знать, что в школу необходимо приходить в соответствующей одежде. Взрослым следует принимать участие в обсуждении нарядов, делать акцент на том, что красиво, гармонично. Это будет способствовать совершенствованию представлений детей о красоте внешнего облика.

Иногда ребята школьного возраста стремятся к украшению внешности: начинают носить дешевые колечки, цепочки , сережки. Следует рассказывать  детям, что красиво и некрасиво, уместно и неуместно, о вкусе и безвкусице. Важно формировать у них чувство меры во всем. Для этого необходимо приводить примеры из литературы, сказок. Иногда (можно принять за обязательное) , собираясь в гости, целесообразно устраивать демонстрацию моделей. Пусть дети наденут все свои наряды, пройдутся по комнате, посмотрятся в зеркало. При этом мама прокомментирует каждый из нарядов  и определит, какой из них уместнее в данном случае. Затем можно поменяться ролями: мама демонстрирует свои наряды, а дочь комментирует и помогает ей определиться в выборе (в том числе с прическами и украшениями)

Границы приличного и неприличного должны быть известны ребятам с детства (например , до минимума следует сводить в общественных местах проявление таких физиологических процессов, как кашель, чихание и т.п.)

Формировать культуру внешности необходимо с элементарной аккуратности и чистоплотности, соблюдения санитарно – гигиенических норм. Целесообразно в младшем возрасте использовать игровые формы приобщения к ним малышей, например «В гостях у Мойдодыра» Пусть ребенок со своим другом Мойдодыром чистит зубки, моет ручонки, умывается, пользуется расческой, полотенцем. Однако следует помнить, что если традиция чистить зубы и принимать душ вечером не закрепилась у папы с мамой, то приучить ребенка весьма трудно.

Работа по воспитанию культуры внешности, как правило ведется в двух направлениях: выработка правильного понимания внешней и внутренней красоты человека и обучение детей искусству быть привлекательным, вооружение их знанием конкретных способов «сотворения самого себя» Необходимо вести работу так, чтобы школьник осознал, что **«**в человеке должно быть все прекрасно: и лицо, и одежда, и душа и мысли….(А.Чехов)

В семье большое значение имеет стиль взаимоотношений. Вежливость в обращении умножает энергию каждого ее члена, делает «крепче» всех. Важно не повышать голоса, не отдавать приказы. В этом проявляется торжество авторитета родителей. Соблюдение норм вежливости предохраняет от многих конфликтов. Создает доброжелательную атмосферу , улучшает настроение. Желательно каждый день в семье начинать с приветствия друг друга. Хорошо, если пожелание доброго утра сопровождается физическим контактом. Многие психологи считают, что при физическом контакте происходит обмен энергией, что делает ребенка сильнее.

Непременным условием воспитания у детей культуры общения является формирование у них позиции открытости, дружелюбия, доверия, чувства радости от общения. Необходимым условием формирования культуры общения, нормального развития ребенка является потребность в любви. Эта потребность удовлетворяется, когда ребенку сообщается, что он нами любим, нужен нам, мы им дорожим, наконец, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, приветливой улыбке, которая является существенной чертой внешнего облика, и, конечно же в прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Я люблю когда ты дома»»…

Главным средством общения является язык, речь, слово.

Культура речи – еще одна составляющая культуры поведения**.** По тому, как владеет человек этим средством коммуникации, судят об уровне его воспитанности.

Не секрет, что сегодня молодежь общается на своем жаргоне (сленге), а еще хуже – нецензурной бранью. Задача каждого из родителей – бороться с жаргонизмами (клево, хипарь, забой, велик, охмуреть, не возникай – схлопочешь) и естественно с нецензурными словами.

Записная книжка ребенка,  записи в мобильных телефонах, а также общение в социальной сети имеют прямое  отношение к культуре, языку, творчеству.

Личное обаяние человека проявляется и в умении говорить, разговаривать. Культура общения включает способность правильно ориентироваться в ситуации и подбирать фразы с учетом того, кому, зачем, что и как сказать. Вступая в общение, каждый человек подбирает такие слова, которые помогают установить и поддержать «обратную связь» с собеседником. Это касается и общения с детьми.

Искусство общения с людьми кроме умения говорить, вести разговор    включает в себя и умение внимательно слушать собеседника. Перебить человека, не дать ему высказаться до конца считалось и считается верхом бестактности. Следует помнить и о внешней стороне разговора. Вы хорошо знаете, что воспитанный человек никогда не позволит себе сидя разговаривать с окружающими, если они стоят.

Устная речь неразрывна с жестами, однако необходимо следить, чтобы жестикуляция не была энергичной. На примере продемонстрировать, к чему это может привести.

Не менее важен и тон в разговоре. Одно и тоже слово звучит по – разному, если сказать его с разной интонацией. Чаще следует обращать детей к слушанию себя. Для этого полезно читать вместе стихи, прозу, обогащать  словарный запас ребенка фразами речевого этикета, типа: прошу простить, мне не ловко, виноват… Дело, конечно, не в количестве сказанных «волшебных слов», а в том, чтобы никогда не забывали о добром слове для другого человека.

Искусству спорить, не нарушая добрых отношений, также необходимо учить с детства. Самое элементарное, что необходимо усвоить ребятам: кулак, ругань, перечисление недостатков собеседника аргументами в споре не являются.

Отношение ребенка к окружающим предметам, нормам поведения, жизнедеятельности в родном доме возникает опосредованно, благодаря его общению со всеми членами семьи. Эмоции, сопровождающие это общение, помогают ребенку понять смысл, который придается окружающему миру близкими людьми. Он остро реагирует на тон и интонацию взрослых, чутко улавливает общий стиль, атмосферу отношений. Семья предоставляет ребенку разнообразные поведенческие модели, на которые он будет ориентироваться, приобретая свой собственный социальный опыт. На конкретных поступках, способах общения, которые ребенок видит в ближайшем окружении и в которые бывает сам втянут взрослыми, он учится сравнивать, оценивать, выбирать те или иные формы поведения, приемы взаимодействия с окружающей действительностью.

Составной частью бытовой культуры являются умения рационально и со вкусом организовать внешнюю среду и свое жилище. Чтобы вирус стяжательства и потребительства не поражал молодежь, следует просвещать их, говорить о чувстве меры, необходимости и достаточности.

Культура быта включает в себя и умение рационально использовать время. Необходимо воспитывать у ребенка привычку к постоянному учету времени ( сколько времени сегодня гулял, сколько смотрел телевизор, сколько затратил на подготовку уроков) и к планированию его. Ребенок должен представлять, как он проведет свое свободное время. Однако в этом ему надо помочь, т. е. подсказать способы. Таким способом может быть записная книжка, где ребенок фиксирует дела на завтра. Вечером путем зачеркивания он подводит итог сделанного.

При организации работы по осознанию экономии времени необходимо, чтобы дети усвоили самое главное: отношение к своему и чужому времени как к большей ценности, потому что  это является одним из показателей культуры поведения, признаком воспитанного человека.

Большая роль принадлежит взрослым и в воспитании культуры поведения в общественных местах, в транспорте. Являясь примером, родители прежде всего должны следить за своим поведением.

Это обязательное правило культуры поведения, которое воспитывается не с помощью нравоучений, а всем образом, укладом жизни, отношениями, существующими в семье. Грубость детей в отношении родителей в большинстве случаев происходит потому, что бестактность и грубость царили в отношениях между ними самими.

Семья, семейные ценности, традиции представляют собой важные элементы культуры, являются необходимыми и значимыми для человека на протяжении веков. В процессе исторического развития общества ценности семьи посредством традиции передаются новым поколениям как модель поведения в семье и обществе.

Невозможно представить себе  семью без определенных сложившихся традиций, поскольку практически во всех семьях встречают праздники, отмечают дни рождения членов семьи, начало и окончание учебного года у школьников, получение паспорта, дни совершеннолетия и др. Общие события должны отмечаться детьми и взрослыми по-особому, с выдумкой, играми, загадками, заданиями, а не сводится к распитию спиртных напитков.

Дни рождения детей и взрослых должны быть организованы в семье празднично. При этом главное, чтобы на таком  празднике не забыли об имениннике, чтобы не было скуки и однообразия, чтобы на торжестве детей родители не чувствовали себя лишними. И наоборот, чтобы дети оставались всегда желанными на торжестве родителей.

Отличная традиция – в дни семейных торжеств преподносить подарки. Детей этому нужно учить. В выборе подарка, как правило необходимо ориентироваться на его ценность для именинника. Поэтому он не обязательно должен быть дорогим. Лучшим подарком будет вещь, сделанная своими руками.

Семейные традиции могут быть самые простые, непритязательные, но они запоминаются ребенком, пробуждают в нем лучшие чувства.

Нравственно – воспитывающий потенциал семейных традиций огромен**.** Он воспитывает умение любить, уважать, понимать друг друга, чувствовать рядом с собой другого человека. Семейные традиции накладывают свой отпечаток  на культуру человеческих потребностей, желаний, способствуют выработке умения управлять своими желаниями, регулировать их, отказаться от части из них на благо семьи. Традиции влияют и на формирование качеств личности. Воспитание чувства долга, умение нести ответственность за свои поступки, заботы друг о друге значительно более успешно осуществляется в семьях с установившимися положительными традициями. Однако следует помнить, что эти традиции возникают не сами по себе. Для их создания необходимы большой и нелегкий труд, высокая духовная культура родителей.

Бывают случаи, когда ребята знают правила поведения, но не выполняют их. Причин этому несколько.

1.Дети просто не знают некоторых правил. Однако незнание правил – причина простая и легко устранимая.

2.Некоторые правила поведения ребята знают, однако не умеют их правильно выполнить. Значит, у них не выработалась привычка, которая формируется неоднократным упражнением.

3.Иногда ребенок знает правила поведения , знает, как их выполнять, но…не выполняет. Вероятнее всего это происходит из-за отсутствия у него волевого усилия в достижении чего-то.

4.Часто ребята не выполняют правила, считая их ненужными, неважными, что их просто придумали взрослые.

Необходимо помнить: чтобы сформировался определенный навык поведения, нужны упражнения. Для этого каждый из родителей может использовать естественные жизненные ситуации, создавать условия, побуждающие ребенка к нравственным поступкам, позволяющие ему на практике овладевать правилами культуры поведения.

**Рекомендации  родителям**

1.Не учить культуре назидательно. Излишняя морализация вызывает желание действовать назло.

2.Привлекать ребенка к посильной деятельности.

3.Создавать специальные ситуации – задания.

4.Чаще использовать методы самоопределения в отношении детей « Задание самому себе», «Дневник добрых дел», «Шаг вперед».

5.В воспитании культуры поведения широко использовать игры и игровые ситуации

6.Читать или предлагать детям специальную литературу.

7.Создавать с детьми различные  памятки.

8.Помнить, что в воспитании культуры поведения есть ситуации, когда вообще никакие слова не нужны, достаточно примера, образца поступка.

9.Приучать ребенка повторять нужные действия и поступки, чтобы его поведение становилось непринужденным и естественным.

10.Помнить: вы – главный воспитатель, вы – пример.

**Анкета**

* Какую роль играет внешний вид человека?
* Учат ли вас родители одеваться со вкусом. Что значит со вкусом?
* Согласны ли вы , что культура закладывается в семье?
* Какие сложившиеся традиции есть в вашей семье?
* Придерживаетесь ли вы правил поведения в различных жизненных ситуациях?

***Психология общения в семье***



Общение. Великая сила спрятана в общении, в умении общаться друг с другом. Общение в семье имеет огромное значение для супругов. Если нет общения, нет и семейного счастья. Развивайте культуру общения в своей семье, разговаривайте обо всем, проговаривайте все волнующие вас темы и трудности, обсуждайте то, что происходит сейчас и то, к чему вы стремитесь через два, три, четыре года. А через десять лет?

**Пока есть общение между вами, будет у вас и семейное счастье**. Как только перестанете общаться, то станете друг другу неинтересными. Как только вечера начнете проводить перед телевизором или с журналом, вместо того, чтобы расстелить плед на полу, зажечь свечи, налить чая и устроить семейные вечера-«болтушки», так сразу же холодность в отношениях появится. А разве вы этого хотите?

Вот здесь сразу могу сказать, что не нужно воспринимать всё в штыки и говорить: «А когда нам общаться: работа, дети, стирка-глажка-готовка, а на общение уже сил не хватает». Вы прекрасно понимаете, что всё зависит от человека и от его желания. Нельзя путать причину со следствием. Часто именно взаимные упреки и обиды, нехватка времени из-за того, что кто-то один в семье делает намного больше другого, возникает именно из-за отсутствия постоянного общения и разговоров «по душам».

Как разговаривать с мужчиной, как его просить и убеждать его в том, чтобы он помог вам по дому, тема отдельной статьи и не одной. И такие статьи уже есть на нашем сайте. Сейчас скажу лишь то, что если вы научитесь общаться, научитесь понимать друг друга, спокойно и уверенно доносить до партнера свои пожелания, то и вопрос о том, что «времени не хватает и муж по дому не помогает», уйдет из вашей жизни. Плюс к этому, если у вас есть дети, проводя все вместе семейные вечера – общения, вы заложите им в подсознание образ семейного счастья. А взаимопонимание в семье, которое они будут наблюдать с детства, поможет им построить в дальнейшем свое семейное счастье.

*Как же это здорово - скучать и ждать каждый вечер с нетерпением*. С желанием встретиться, обняться и спросить друг у друга о том, как прошел сегодняшний день? Что было интересного и смешного? А в чем возникли трудности? Что получилось удачно, какие подвиги совершил ваш настоящий мужчина? - И просто выслушать, просто посмеяться или сказать: «У тебя все получится, ты со всем справишься, я в тебя верю!»

А представляете, сколько удивительного вы можете узнать о своем партнере, с которым прожили уже много лет, если научитесь слушать и общаться.

Главное, хотя бы пару раз в неделю находите время, садитесь вместе и спрашивайте: «А что тебе нравится? Чем ты сейчас увлечен? Что бы ты хотел (хотела) через три года в своей жизни? Чем ты сейчас живешь? Все ли тебя устраивает, или ты хочешь что-то изменить в себе или в нашей жизни?»

**Нам ведь порой только кажется, что мы все знаем о рядом живущем с нами человеке**. Хотя на самом деле мы не знаем даже половины из того, что происходит в его жизни, что он чувствует, к чему стремится, чего опасается, что ему нравится и что раздражает. Нам только «кажется». На самом деле попробуйте остановиться и поспрашивать своего любимого (любимую), а потом молча, очень внимательно выслушать. Не перебивать и не заканчивать фразу за своего партнера, как любят многие делать, а даете высказаться человеку хоть один раз за всю вашу совместную жизнь.

Как это сделать? Представьте, что вы задали вопрос и набрали себе в рот воды. И как бы вам теперь не хотелось что-то добавить, с чем – то поспорить, что-то «исправить» и сказать по своему, вы не можете этого сделать. Попробуйте. Уверяю вас, вы узнаете много нового и интересного для себя. А через время вы поймаете себя на том, что начинаете удивляться и как-то по - новому смотреть на свою вторую половинку. Ведь ваш партнер, как и любой другой человек, - это огромная, неизведанная Вселенная, и я уверена в том, что он (она) очень интересный человек!

Если не получится с первого раза и ваша вторая половинка удивится такому «вдруг» появившемуся интересу, не удивляйтесь и не продавливайте свою позицию. Ведь, возможно, вы много лет разговаривали только на бытовые темы, иногда ссорились и что-то требовали.

Поэтому, наберитесь терпения и мудрости и если человек пока не готов открыться, расскажите немного о себе, но только немного. Расскажите, как вы хотите, чтобы складывались ваши отношения. Расскажите о том, почему человек, с которым вы живете, вам дорог. Поблагодарите своего партнера за всё, что он (она), делает для вас. Ведь в жизни мы так редко слышим слова благодарности и просто слова «Спасибо тебе за всё, что ты делаешь для меня. Спасибо тебе за то, что ты есть и за то, что ты делаешь для нашей семьи». И если вы сами не слышите таких слов от своего партнера, но при этом хотите их услышать, так может вначале самому научиться давать и дарить другому человеку то, что мы хотим видеть в своей жизни?

Дайте друг другу время, наберитесь мудрости и терпения, и выстраивайте ваши отношения так, как будто вы недавно познакомились и стремитесь узнать друг о друге всё: какую музыку нравится слушать, какие фильмы любите смотреть, чем нравится заниматься в свободное время, о чем мечтает, каким человеком хочет стать через несколько лет, какие отношения хочет, чтобы сложились в семье и т.д., т.д.

*Можете рассказать и предложить своему партнеру эту идею, как увлекательную игру*. Как идею, словно вы два раза в неделю встречаетесь с незнакомым человеком, который вам сильно нравится и узнаете его с чистого листа. Он вам настолько интересен, что слушаете вы его затаив дыхание и впитываете каждой своей клеточкой новую информацию. И перед вами открывается новый человек, с теми страхами, переживаниями, мечтами и радостями, о которых вы даже не подозревали.

Кстати, так на самом деле и есть. Многие люди продолжают жить представлениями о своих близких, какие были у них пять, десять, пятнадцать лет назад. Но ведь за это время много что изменилось и уж тем более, изменился и ваш партнер. Что ему (ей) пришлось прожить? Через что пройти, какие успехи, достижения и разочарования происходили в его жизни? Какие чувства он (она) испытывает к вам? И какие бы вы хотели, чтобы он (она) испытывал? Может, все – таки стоит попробовать возродить то, что было раньше? Попробуйте, у вас обязательно получится.

Что мне ещё хочется сказать в завершение, так это то, что учиться общаться и слушать друг друга можно не только с мужем или женой. Здесь я не говорю о тех людях, как их называют «энергетическими вампирами», которые могут говорить без умолку и на разные темы. Нет, я говорю сейчас о нас самих и о тех дорогих нам людях, представления о которых мы сложили 10, 15, или 20 лет назад и живем в прошлых в этих представлениях, не пытаюсь узнать человека заново. Такое часто у родителей бывает, когда они не хотят замечать взросления своих детей и считают, что их сын или дочь до сих пор любят бутерброды с колбасой и съедают по целому торту в один присест, как в подростковом возрасте.

Пробуйте молча выслушивать своих детей, своих родственников и близких вам по духу людей, своих друзей и коллег. Иногда, когда вам так хочется перебить другого человека и сказать: «Да, да, а вот знаешь, у меня тоже …», или «А вот помнишь, несколько лет назад ты …», вспомните эту статью и просто выслушайте человека. Задайте ему вопросы о нем самом. О его интересах и увлечениях и думаю, вы будете сильно удивлены, сколько заблуждений и устаревшей информации у вас скопилось. Возможно, вы начнете открывать мир вокруг себя и живущих в нем людей словно заново.

***Анастасия Гай***

[Psychologov.net.](http://www.psychologov.net/)

***Правила общения в семье***

[](http://oddom.ru/fid/cnRlaW1hZ2VfdGh1bWI6OTQzNzk5NDRmNWNiODExOWJiYzBmYzM2ZWNkNGMyZjIvLw/img.jpg)

**Молодые люди часто не понимают, что семья - это умение и желание дарить счастьедругому человеку, постоянный поиск путей сохранения взаимоотношений и любви. Оченьжаль, когда обиды уже переполнили чашу терпения и ничего нельзя вернуть.**Попробуйтенекоторое время следовать правилам, изложенным ниже, - и вы увидите, насколько легче вамстало общаться и понимать друг друга.

**Правило 1.**Не старайтесь переделать своего супруга. Важно самому быть подходящим человеком. Относитесь с уважением к его друзьям и родственникам, даже если вы от них не в восторге.

**Правило 2.**Уступайте друг другу. Считайтесь с интересами и потребностями супруга, избегайте недоразумений и ссор. Проявляйте в своих требованиях здравый смысл.

**Правило 3.**Не навязывайте супругу свою точку зрения. Пусть каждый изложит свой взгляд на проблему и подумает над возражениями другого. Если спор зашел в тупик, переведите разговор на другую тему. А об этом можно поговорить позже.

**Правило 4.** Считайтесь с настроением друг друга. Старайтесь управлять своим поведением. Не срывайте зло на близких. Попробуйте расслабиться, рассказать о проблеме. Даже если расстроенный супруг старается развязать конфликт, не поддавайтесь, не отвечайте грубостью на грубость. Проявите заинтересованность в его проблемах.

**Правило 5.** Не следуйте советам друзей, родственников, которые уверяют, что надо его или ее наказать, проучить. Поверьте, вы пострадаете не меньше.

**Правило 6.**Не обижайтесь друг на друга надолго, не будьте злопамятны, не старайтесь отомстить. Сдерживайте отрицательные эмоции. Не ворчите.

**Правило 7.**Уважайте друг друга. Старайтесь быть достойны уважения. Прилагайте усилия, чтобы ваши отношения приносили радость и тепло. Устраивайте себе маленькие праздники, ухаживайте друг за другом, проявляйте знаки внимания.

**Правило 8.** Самокритика - это полезная процедура при ваших действиях и поступках. Прежде чем предъявить какое-либо требование, скажите себе: "Что я хочу получить?" "Как это сделать?" Тогда многих конфликтов можно будет избежать. Предъявляйте высокие требования к самому себе. Будьте способны признать свои ошибки.

**Правило 9.** Не оскорбляйте друг друга, стремитесь видеть в своем спутнике только хорошее. У каждого человека есть положительные качества. Родственникам и друзьям следует говорить о них, а не о замеченных недостатках.

# ****Гордитесь своими близкими, это помогает верить в себя.**** ****Поддерживайте друг друга!****