

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

ЭТИ ВРЕДНЫЕ КОНФЛИКТЫ

✓ *«Способы выхода из конфликта»*

а) соревнование (соперничество), наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, когда хотят добиться своего в ущерб другому;

б) приспособление, означающее принесение в жертву собственных интересов ради другого;

в) компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;

г) уход от конфликта (уклонение);

д) сотрудничество, когда участники приходят к решению, которое устраивает обе стороны.

✓ *Умение владеть собой - это...*

контролировать свое поведение;

сдерживать свои эмоции, не позволять себе кричать, выражаться нецензурно;

держаться в руках;

не позволять себе грубости, хамство;

не только с чужими людьми, но и в семье быть уравновешенным, корректным.

✓ *Чтобы научиться владеть собой, нужно...*

работать над собой, заниматься самовоспитанием, надо поставить себя на место другого;

не терять своего достоинства;

научиться уважать других людей;

научиться видеть свои недостатки.

✓ *Чтобы найти компромисс, нужно...*

найти такое решение, которое устроит всех;

войти в положение другого человека;

видеть правоту другого человека;

не считать себя выше других;

уважать чужое мнение.

✓ *Правила предупреждения конфликтов:*

Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком,

Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.

Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь “встать” на его место.

Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.

Умейте заставить себя замолчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

✓ *Правила бесконфликтного поведения*

В споре будь сдержан и тактичен.

Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.

Научись сотрудничать, уступать, договариваться, находить компромисс.

Избегай конфликтов, ссор, не совершай необдуманных поступков.

Главное - относись к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

✓ *Пожелания для учащихся:*

Чаще говорите вежливые слова.

Говорите всегда правду. Ложь не красит человека.

Будьте естественны в общении.

Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес.

Не перебивайте старших.

Не загрязняйте свою речь нецензурными словами.

Помните, по своей природе общение – это ежедневный труд.