

«Правила эффективного общения»*

1. Конкретно представляй, что хочешь получить от общения с другим человеком и что хочешь ему дать.
2. Говори с человеком о своем на его языке.
3. Уважай мир другого человека.
4. Помни: все, что делаешь, должно быть благоприятно для тебя и окружающих.
5. В общении не существует неудачи, есть обратная связь. Ты получаешь те реакции и ответы, которые вызываешь.
6. У тебя есть все способности, чтобы достичь успеха.
7. Если то, что делаешь, не срабатывает, сделай что-то другое. Прояви гибкость.
8. Каждый человек в этом мире помогает тебе в осуществлении намерений. Помни: это твой мир. Он существует для тебя, а ты – для него.

* Адаптированная для подростков модификация правил обратной связи в общении из книги В.В. Синельникова «Прививка от стресса».

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ»

Инструкция: подумай, какие роли ты используешь в повседневной жизни, и заполни табличку. Используй следующие сокращения для колонки «Реакция на роль других людей»: **Ж** - желательная, **П** - приемлемая, **О** - отвергаемая.

№	Роль	Реакция на роль других людей	Зачем она нужна мне	Как часто я ее использую
1	Например, Лидер	П	Для того, чтобы чувствовать себя уверенным, значимым, успешным	Каждый день
2	Тихоня	Ж	Для того, чтобы избежать конфликтных ситуаций или когда страшно	Редко
3	Критик	О	Для того, чтобы доказать свою правоту и оставлять за собой последнее слово	Иногда
...				
...				
...				
...				
...				

Методы, которые помогут лучше запомнить информацию

Как запомнить стихотворение

1. Прочитайте внимательно первую строчку стихотворения.
2. Закройте глаза и попробуйте зримо представить себе содержание этой строки в уме. Постарайтесь нарисовать картинку яркой.
3. Перейдите к следующей строчке. Прочитайте ее вслух и представьте в своем воображении. Продолжайте то же самое со всеми строчками.
4. Вспомните стихотворение, отталкиваясь от мысленных образов. Закройте глаза и воспроизведите те образы, которые вам запомнились. Опишите их своими словами.
5. Проверьте себя, повторно перечитывая стихотворение вслух.
6. Произносите стихотворение, вслушайтесь в звучание слов.

Как запомнить текст

1. Определите основную идею содержания текста. Выявите главное: о чем идет речь?
2. Разделите текст на смысловые части. Поставьте вопросы к каждой части, а затем при чтении найдите на них ответы.
3. Составьте план текста. План можно составить письменно, а можно подчеркивать ключевые слова в абзаце, которые и составят основную мысль.
4. Перескажите сначала вслух, а затем про себя.
5. Повторно просмотрите текст, выделяя яркие образы, подкрепляющие основную мысль.
6. В заключение ответьте на шесть простых вопросов: кто делает, что, когда, почему, где, как? Это позволит дольше сохранить прочитанное в активной зоне памяти.

Метод повторения И.А. Корсакова

Нужно повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 повторения;

2-й день - 1 повторение;

3-й день - без повторений;

4-й день - 1 повторение;

5-й день - без повторений;

6-й день - без повторений;

7-й день - 1 повторение.

Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через день.

Полезные советы для вашей памяти

Ваша память - это не только то, что вы помните, но и то, что вы забыли.

Совет 1. Обращайте внимание только на то, что вы хотите запомнить. Не старайтесь удерживать в памяти все.

Совет 2. Организуйте материал, который вы хотите запомнить, в строго определенную структуру. Фокусируйте внимание на смысле.

Совет 3. Каждый раз спрашивайте себя, что вы хотите и что вам нужно вспомнить из прошлого. Что нового вы узнали вчера и сегодня из того, что вы хотели бы вспомнить завтра?

Совет 4. Поддерживайте свою память в хорошей форме, периодически выполняя упражнения для мышц памяти.

Совет 5. Заставляйте работать свое воображение, ассоциируйте, придумывайте истории, связанные с тем, что вы должны запомнить.