

# МОЛОДЕЖНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ «КУЛЬТУРНОЙ СТОЛИЦЕ — КУЛЬТУРУ МИРА»



## ПЕТЕРБУРГ ОБЪЕДИНЯЕТ ЛЮДЕЙ

### Методическое пособие к конкурсу «ПРОСТРАНСТВО ОБЩЕНИЯ»

Конкурс, выявляющий знания основных норм и правил этикета и культуры общения, а также умения применять данные знания на практике

**Авторский коллектив:**

**Ветринская Алиса Валерьевна** — Преподаватель дисциплин «История мировой культуры», «История театра», «Теория драмы» Ленинградского областного Колледжа Культуры и Искусства. Ведущий программы тренингов по сценической речи.

**Протанская Елена Сергеевна** — доктор философских наук, профессор, декан психолого-педагогического факультета СПбГУ культуры и искусств, почетный работник высшего профессионального образования РФ.

**Яничева Татьяна Гелиевна** — доцент кафедры социальной психологии СПбГУ, директор НОУ «Архитектура будущего».

**Иллюстрации:**

Владимир Артамонов

Международный центр поддержки искусств  
по заказу Комитета по внешним связям Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2010 год



Международный центр  
поддержки искусств



Программа Правительства  
Санкт-Петербурга «Толерантность»



### Конкурс «Пространство общения».

Конкурс предполагает импровизационное театрализованное выступление участников — по два участника от каждой команды. Актерская группа вовлекает участников конкурса в ситуацию, обстоятельства которой способствуют демонстрации знаний участников в сфере этикета, норм и правил культуры общения и поведения в современном обществе, следование которым ведет к взаимопониманию и взаимоуважению.

#### **Регламент выступления:**

- Продолжительность выступления – определяется сценарием миниатюры и продолжительностью импровизации участников (общая продолжительность выступления предполагается не более 3 минут).
- Количество участников выступления – 2 (два) человека.
- Используются любые выразительные средства.

#### **Требования к участию в конкурсе «Пространство общения»:**

- Недопустима передача реквизита, подсказка или иная помощь участникам, находящимся на сцене.
- Юмор и яркие нестандартные решения приветствуются только в том случае, если они соответствуют ситуации и не нарушают этикетных норм и правил.

#### **Критерии оценки:**

Выступление команд в рамках конкурса «Пространство общения» оценивается по двойной системе оценок. Первая оценка – умение преподнести свои знания, оригинальность, артистизм, выразительность и умение ориентироваться в заданной ситуации, находчивость и качество исполнения импровизации.

Вторая – оценивает знание и владение материалом, способность реализовать полученные знания в области этикета и культуры общения, а также соответствие речи, действий и поведения участников команды этикетным нормам и правилам, указанным в методических пособиях.

На итоговую оценку влияет соблюдение регламента выступления, в том числе соблюдение требований о недопустимости помощи участникам, находящимся на сцене.

Дополнительная информация указана в методическом пособии к данному конкурсу.

**Подготовка** осуществляется на основе методических пособий, видеопособий, лекционных и консультативных занятий.





## *Дорогой друг, знаешь ли ты, что такое «Петербургский этикет»?*

Разве этикет не является общепринятым? Разумеется, существуют общепринятые этикетные нормы (дипломатический, дворцовый, воинский этикет) однако и они различаются у разных народов и даже в разных городах люди по-разному понимают и выполняют нормы этикета. Этикет является очень большой и важной частью общечеловеческой культуры, морали, нравственности. Он вырабатывался на протяжении многих веков. Практически нет народа, который не сделал бы свой вклад в мировую сокровищницу этикета, пусть и в соответствии со своими представлениями о добре, справедливости, человечности. Несмотря на те или иные особенности национальных традиций, этикет является важнейшим средством общения не только знакомых, но и незнакомых людей, что укрепляет их взаимоотношения.

Так что же такое этикет? Специалисты понимают этикет как «застывшую по форме норму морали», традицию общения. Этикет возникает при дворцах, в нем подчеркивается особый статус властителя, сакральность его власти. Он обязателен для окружения («короля играет свита»). Понятие закрепляется от французского слова *etiquette* — ярлык, этикетка, означающего изначально привязанный к палочке листок, на котором записывался установленный при дворе Людовика XIV (1658—1715) порядок приема послов и дворцовых церемоний. Впоследствии — правила поведения при дворе, четко закрепленные — *не поворачиваться спиной к королю, не говорить ему «нет» ни под каким видом, не садиться и не вставать раньше короля, все время аудиенции смотреть в лицо королю, не отводя и не опуская взгляда, не уклоняться от протянутой для поцелуя руки /также и священника/*. Королю в этикете предоставляется право поведенческой инициативы, первенства во всем.

Моральные следствия этикетного поведения в фиксируемом по форме и содержанию **подчеркнутом уважении** к партнеру по общению

В современности **этикетная ситуация** возникает тогда, когда партнеры в общении **не равны друг другу** — младшие и старшие, мужчина и женщина, хозяин и гость, начальник и подчиненный. **Необходимость соблюдать дистанцию, учитывать различия, подчеркивать уважение и есть этикет**, который противостоит фамильярности, бесцеремонности, грубости. Этикетная норма освобождает человека от необходимости подыскивать формы выражения уважения, льстить, заискивать, унижаться.

Возникнув как система дворцовых церемоний, призванных подчеркнуть сакральный смысл и величие власти монарха, этикет распространяется вниз по иерархии сословий. Он соединяется с обычаем, вбирает оправдавшие себя формы обращения, становится зафиксированной по форме нормой морали, которую понимают как с воспитанность и культуру человека.

Санкт-Петербург строился как европейский город, с участием европейцев, принесших сюда новые формы уважения человеческого достоинства. В нём представлены все основные мировые конфессии: православие, католицизм, протестантизм, мусульманство, иудаизм, буддизм

Он возник и развивался на территории, уже освоенной разными по языку и культуре народами: славянами, водью, ижорой, карелами, финнами. С самого начала в Петербурге сложилась совершенно особая атмосфера жизни, основанная на веротерпимости и уважении к людям другой национальности. Побывав в Европе, Петр I задумал привнести в Россию европейскую культуру. Петербург должен был вобрать в себя все лучшее городов Западной Европы. Царь называл его новым Амстердамом. Но город не стал простым повторением. Он не похож ни на Амстердам, ни на Венецию, ни на





Париж, отличается от всех старинных русских городов. Однако Петербург воплотил в себе не только многие города Европы, но и России – стал олицетворением связи культур. В его развитии принимали участие многие представители других государств, приглашенные специалисты разных профессий — военные, моряки, ученые, ремесленники.

Архитектурный облик города создавался лучшими архитекторами из Германии, Италии, Голландии, Франции, Швеции. Мастера барокко и классицизма, ампира и эклектики решали грандиозные строительные задачи, которые ставили перед ними императорский двор, высшие сановники, представители духовенства и дворянства.

Выходцы из стран Европы занимали различные посты в сфере государственного управления, в армии и на флоте; играли заметную роль в науке, медицине, искусстве, строили фабрики и заводы.

Петербург стал своеобразным мостом, объединившим западноевропейскую и восточную культуры. Поэтому петербургская культура, наследником и продолжателем традиций которой ты являешься, развивается в непрерывном взаимодействии достижений разных национальных культур: ей присуща полифоничность. Через нас, жителей Петербурга, имеющих самое разное этническое происхождение, культуры контактируют и взаимодействуют друг с другом.

Наш город растет, развивается и хорошеет с каждым днём. Появляются новые концертные залы, театры, зеленые скверы, новые жилые кварталы и целые районы. Вместе с этим Петербург обретает и новых жителей. В нашем чудесном городе живут люди самых разных национальностей и народностей: он, распахнув дружелюбные и гостеприимные объятия, принял и дал второй дом людям из разных регионов. Им не всегда легко освоить новое культурное пространство, тем более, столь богатое историческим и блистательным художественным прошлым. Не всегда понятны, а иногда и неизвестны нормы поведения в большом городе и особенности принятых правил взаимоотношений между людьми

Ты, как гостеприимный хозяин и чуткий, понимающий друг, можешь помочь пробудить интерес к истории и культурному наследию Петербурга, приобщить к ценностям и традициям петербургской культуры: духовности, человечности и толерантности.

Чувство гордости званием «петербуржца» и осознание своей ответственности, как носителя и хранителя особой петербургской интеллигентности и культуры поведения дадут тебе импульс и силы для собственного роста и помощи другому.

Ведь если мы хотим, чтобы мир вокруг и окружающие нас люди стали лучше и гармоничнее, лучший способ – это начать меняться самому.

Научиться уважать самого себя и тех, кто находится рядом, любить свой город и заботиться о нём, уважать его многовековое культурное наследие.

Ведь ты сам – его неотъемлемая часть.

Его надежда и его продолжение.

Именно «санкт-петербургский», а ранее – особый ленинградский этикет (как отдельное понятие, известное практически всем гостям города), предписывает не просто воспитанное, внимательное и предупредительное поведение в разных ситуациях, но и тесно переплетает этическое, эстетическое и собственно хорошие манеры, как основу человеческих взаимоотношений.





Способность находить общий язык и строить конструктивное общение, учитывая устойчивые нормы, правила, традиции и особенности взаимоотношений между людьми, сложившиеся в культурном пространстве Петербурга, расширенном и измененном широким многонациональным потоком, в него влившимся – эта способность не может возникнуть сама по себе, ей надо учиться.

С некоторыми из этих правил — актуальными и для молодежи – познакомит тебя предлагаемое пособие.

### ***Этикетная модель: «ДЛЯ» вместо «ОТ»***

Предлагаем тебе посмотреть на этикет в новом ракурсе. Давай попробуем сместить акценты с понятий «Нормы и Правила» на «Раскрывающиеся Возможности»: когда мы произносим слово «правила», то часто ассоциируем его только с ограничениями и запретами. Однако можно соответствовать правилам, обязательным для воспитанного человека, и в то же время не ощущать себя скованным бесконечными «нельзя», «не следует» и «ни в коем случае».

В чём же тут секрет?

Он прост.

### ***Изменим ракурс рассматривания этикетной модели.***

На основе информационного материала, ситуативных заданий и игровых ситуаций, которые ты с друзьями будешь исследовать и решать, вы опытным путем сможете убедиться в том, что этикет может пригодиться не только для того, чтобы обезопасить себя и окружающих от неловких, некрасивых ситуаций и положений.

Владение правилами этикета не только даст свободу «ОТ» негативных ситуаций и явлений, присутствия которых ты не хотел бы в своей жизни.

Оно даст свободу «ДЛЯ» того нового, что ты хотел бы привлечь.

### ***Знание этикета как особого языка общения расширит твои возможности:***

— поведение станет гибким (ведь ты увидишь не один, а множество вариантов реагирования, из которых будет легко выбрать наиболее приемлемый для конкретной ситуации);

— повысится уверенность в себе (ведь она основана, не в последнюю очередь, на способности быстро, точно и своевременно принимать необходимые решения);

— повысится твоя самооценка (ведь твоя вежливость и воспитанность – гарант и самоуважения, и уважения со стороны окружающих людей);

— знание этикета поможет тебе строить взаимоотношения с самыми разными людьми, порою настолько на тебя не похожими – по традициям, языку, возрасту, половой принадлежности и цвету кожи – что контакт может показаться невозможным. Но владение собой, способность проявлять сдержанность, такт, терпимость и терпение помогут строить отношения на другом уровне, где первоочередным станет не разделяющее, а общее, что может помочь прийти к пониманию и эффективному взаимодействию. Это – безоценочность и принятие, лежащие в основе толерантного отношения;

— владение правилами этикета преобразует личность, делая ее эстетически утонченной: знание правил хорошего тона, обладание красивыми, изящными манерами, культурой речи и жестов откроют тебе многие двери, располагая людей и формируя благоприятное мнение;





— этикетные правила и нормы – это своеобразные «законы» общения, зная и ориентируясь на которые, можно даже в сложной и неоднозначной ситуации **нейтрализовать конфликт**, справиться с непониманием и неверно истолкованными словами и действиями и вернуть всем участникам ситуации психологический комфорт, не умаляя чувства собственного достоинства и не задевая его у других людей;

— владение знаниями в области этикета позволит **преодолеть коммуникационные барьеры** и, вследствие этого, расширить круг общения; укрепить уже имеющиеся дружественные связи и конструктивно строить отношения как с близкими, так и с незнакомыми людьми...

### *Условные знаки и обозначения*



*Историческая и терминологическая справка*



*Обрати внимание*



*Афоризмы, цитаты, крылатые выражения*



*Вопросы и задания*



*Национальные культурные особенности*



*Упражнения*



*Этика и этикет*



*Дополнительная литература*





## КАК ВОЗНИК ПЕТЕРБУРГСКИЙ ЭТИКЕТ



*Английский государственный деятель, дипломат, философ-моралист лорд Честерфилд в «Письмах к сыну» писал: «Быть приятным в обществе — это единственный способ сделать пребывание в нем приятным для самого себя. Ум и знания — это первые и самые необходимые условия для того, чтобы понравиться в обществе, но этого отнюдь недостаточно; знай, что качества эти никогда не будут в должной степени оценены, если к ним не присоединятся предупредительность и манеры».*

Этикет подразумевает благожелательное и уважительное отношение ко всем людям, безотносительно к их должностному и социальному положению, учтливое обращение с женщинами, почтительное отношение к старшим. Он включает формы обращений, приветствий, представлений, правила ведения беседы, спора, поведения за столом, обхождения с гостями, требования, предъявляемые к одежде человека в зависимости от обстоятельств. Можно утверждать, что требования этикета в цивилизованном обществе совпадают с требованиями культуры общения, в основе которых лежат принципы гуманизма.

Говорят о существовании двух основных направлений этикета, которые достаточно обособлены друг от друга.

Первое направление — европейское. Оно ориентировано, прежде всего, на внешнюю сторону жизни человека. Европейский этикет регламентировал лишь то, что по тем или иным причинам запрещалось, считалось недопустимым для культурного человека. Таким образом, культурный человек, руководствуясь определенными правилами поведения, все же получал возможность для раскрытия своей собственной индивидуальности.

Восточный этикет гораздо больше стремится к ритуальности, не допускает никаких отклонений от общепринятой нормы. Каждое сказанное слово, каждый поступок оценивается с точки зрения этой нормы.

Русь достаточно долгое время жила замкнуто и практически не имела контактов с восточными и европейскими странами. Это обстоятельство, естественно, отразилось на культурной жизни страны. Уклад жизни был патриархальным.





Первые письменные правила поведения были даны в «Поучениях» Владимира Мономаха. Приведем некоторые отрывки из этого сочинения: «Куда не пойдете по своей земле, нигде не позволяйте ни своим, ни чужим отрокам обижать жителей ни в селениях, ни в полях... где не остановитесь в пути, везде напоите и накормите всякого просящего... чтите гостя, откуда бы к вам ни пришел, — простой ли человек, или знатный, или посол, — ...угостите пищей или питьем... Больного посещайте, мертвого пойдите проводить... Не пройдите мимо человека, не приветствуя его, а скажите всякому при встрече доброе слово...».

Позже, в первой половине XVI века, в России была написана «Книга, называемая Домостроем», которая содержала в себе полезные сведения, поучение и наставление всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам». Сокращенное название этого уникального сочинения, написанного Сильвестром, — «Домострой» — до сих пор известно каждому русскому человеку. Автор «Домостроя» разработал своеобразный кодекс поведения горожанина, основанный на справедливом и гуманном отношении людей друг к другу. Эта книга охватывала все стороны жизни людей богатого сословия: учила, как относиться к церкви, власти, членам семьи, прислуге, как воспитывать детей, как вести домашнее хозяйство, как встречать гостей и наносить ответные визиты.

Со вступлением на престол Петра Великого в России наступила пора великих преобразований.

В XVII веке (1717 г.) по распоряжению Петра I была издана книга «Юности честное зерцало, или показание к житейскому обхождению, собранное от разных авторов», в которой давались советы молодым дворянам, как вести себя в светском обществе и в обычных житейских ситуациях. Петр I, проводя всеобъемлющие реформы в стране, не мог оставить вне своего внимания проблему взаимоотношений и поведения своих подданных, которые по естественным причинам существенно отличались от сложившихся к тому времени в Европе. Царь усиленно насаждал в стране европейские порядки и манеры, лично участвовал в подготовке и проведении различных акций и мероприятий, балов и ассамблей, направленных на привитие дворянству, купцам и горожанам новых принципов и правил поведения.

В первую очередь монарх озаботился воспитанием молодых дворян, которым предстояло стать активными исполнителями его планов. Немаловажно, что значительное количество молодых дворян получало высокие должности в армии и административных структурах, направлялось для обучения и с различными поручениями за границу. Естественно, что именно им Петр стремился привить хотя бы начальные навыки европейского этикета.

По сути, книга являлась вольным пересказом правил поведения, заимствованных из различных европейских книг. Именно на ней было воспитано несколько поколений русского дворянства.

Для юношей были подробно изложены нормы поведения при различных жизненных ситуациях. Начинались они с рекомендаций по поведению в семье: быть честным, с уважением относиться к окружающим, почитать родителей.

*«В первых наипаче всего должны дети отца и мать в великой чести содержать. И когда от родителей что им приказано бывает, всегда шляпу в руках держать, а пред ними не вздевать, и возле их не садиться, и прежде оных не заседать, при них во окно всем телом не выглядывать, но все потаенным образом с великим почтением, не с ними вряд, но немного уступи позади оных в стороне стоять, подобно яко паж некоторый или слуга».*





Отдельная глава была посвящена поведению детей в обществе и дома. Приведем в качестве примера еще одну цитату, которая касается манеры поведения человека и его походки: «Никто не смеет повесить голову и потупя глаза вниз по улице ходить, или на людей косо взглядывать, но прямо, а не согнувшись ступать, и голову держать прямо ж, а на людей глядеть весело и приятно с благообразным постоянством, чтоб не сказали: он лукаво на людей смотрит».

Любопытно, что авторы дополнили вполне европеизированные требования и российским колоритом: *«У родителей речей перебивать не надлежит, и ниже прекословить, и других их сверстников в речи не впадать, но ожидать, пока они выговорят. Часто одного дела не повторять, на стол, на скамью, или на что иное, не опираться, и не быть подобным деревенскому мужику, которой на солнце валяется, но стоять должны прямо».* Здесь же были изложены и требования к поведению за столом, так как закладываться они должны были в семье с детства: *«Не прилично им руками или ногами по столу везде колобродить, смирно ести. А вилками и ножиком по торелкам, по скатерти или по блюду чертить, не колоть и не стучать, но должны тихо и смирно, прямо, а не избоченясь сидеть».*

В книге давалось много наставлений для различных жизненных ситуаций. В том числе и такие, как себя вести на свадьбе или на ассамблее с танцами; куда можно, а куда не следует ходить без приглашения; как строить взаимоотношения со сверстниками и слугами; как выглядеть при любых обстоятельствах весело и приятно.

Внедряемые в России Петром I новые правила и нормы культуры переносили на русскую почву выработанные Западной Европой манеры, одежду и внешние формы поведения.

За соблюдением этих правил боярами и дворянским сословием (особенно в столичных городах) постоянно и настойчиво, порой жестоко, следил сам царь.

### **«Думайте сами, решайте сами»**



**Как ты думаешь, какую цель преследовало введение в России правил европейского этикета и моды?**

Петровские реформы принесли в Россию новую европейскую моду. Государевы указы касались общего изменения внешности: мужчинам требовалось брить бороду, носить парик и европейское платье, женщины же, отныне сопровождавшие мужей на ассамблеи и приемы, должны были облачиться в открытые платья с декольте, корсеты, завивать локоны и носить шляпки с чепчиками. Начинания великого самодержца задумывались в первую очередь как способ приобщения дворянства к государевой службе и ее этикету, к физическому труду, для чего и новая одежда создавалась удобной и легкой. В результате петровских реформ в России появилось светское общество, где мода и туалеты были определенным языком, на котором общались высшие круги, и наряд стал символом светского этикета.

В дальнейшем, в царствование Елизаветы и Екатерины II, отбирались те правила этикета, которые отвечали требованиям и особенностям национальной культуры России.

На склоне лет императрице **Екатерине II** стали надоедать многолюдные и шумные празднества: балы, маскарады, фейерверки. Раз в неделю она уединялась с несколькими близкими друзьями в одной из комнат Зимнего дворца, носившей название Эрмитаж.





Слово это переводится с французского языка как «жилище отшельника». Здесь проходили Малые Собрания, но вскоре их заменило новое модное слово салон.



*Салон (франц. salon, от итальянск. salone – большая зала) — комната, служащая для приёма гостей. Салоны в Европе и России 18 — 19 вв. играли видную роль в истории литературы и политики. Это кружки, группировавшиеся вокруг какой-нибудь выдающейся красотой или умом женщины, царицы салона, блиставшей остроумием, талантливостью или красотой. В салонах собирались выдающиеся представители науки, искусства и политики, и вели, в изящной форме, беседы по вопросам политики и литературы. Таким образом, салоны заменяли нынешнюю печать в выражении общественного мнения.*

Являясь сюда, Екатерина становилась радушной хозяйкой, обходительной женщиной, очаровывавшей приглашенных на ее вечера не высотой сана, а личными качествами. Здесь, отложив в сторону требования придворного этикета, императрица предлагала другой вариант общения – демократический, основанный на равенстве. На эрмитажных собраниях русские были обязаны разговаривать между собой не иначе как по-русски; при приходе императрицы или при ее обращении к кому-либо из гостей запрещалось вставать; относительно того, как надлежало вести себя, были установлены правила, несоблюдение которых влекло за собой штраф. Эти правила, написанные самой Екатериной, были вывешены при входе в Эрмитаж. Она предлагала своим гостям:

### **ЭРМИТАЖНЫЙ УСТАВ:**

- 1) Оставить все чины вне дверей, равномерно и шляпы, а наипаче шпаги;
- 2) Местничество и спесь или тому что-либо подобное, когда бы то ни случилось, оставить у дверей;
- 3) Быть веселым, однако ж ничего не портить, не ломать и ничего не грызть;
- 4) Садиться, стоять, ходить как заблагорассудится, несмотря ни на кого;
- 5) Говорить умеренно и негромко, дабы у прочих там находящихся уши и головы не заболели;
- 6) Спорить без сердца и без горячности;
- 7) Не вздыхать и не зевать и никому скуки или тяжести не наносить;
- 8) Во всяких невинных затеях что один вздумает, другим к тому приставать
- 9) Кушать сладко и вкусно, а пить с умеренностью, дабы всякий всегда мог найти свои ноги для выхода у дверей;
- 10) Сору из избы не выносить, а что войдет в одно ухо, то бы вышло в другое прежде, нежели выступит из дверей.

За этими пунктами следовали предостережения: «Если кто противу вышеписанного проступится, то по доказательству двух свидетелей, за всякое преступление должен выпить стакан холодной воды, не исключая того и дам, и прочесть страницу «Телемахиды» (Тредьяковского). А кто противу трех статей в один вечер проступится, тот повинен выучить шесть строк «Телемахиды» наизусть. А если кто против десятой статьи проступится, того более не впускать». При входе в зал собраний висела другая таблица с надписью, составленной также самой императрицей:

*«Извольте сесть где хотите,  
Не ожидая повторенья:  
Церемоний хозяйка здешняя ненавидит и в досаду принимает;  
А всякий в своем доме волен».*





*«Телемахиды» (Тредьяковского) – Василий Тредьяковский (1703 — 1769), известный русский учёный и поэт, активно занимался переводами, один из основателей силлабо-тонического стихосложения в России. В 1766 он издал «Телемахиду» — вольный перевод «Приключений Телемаха»*

*французского поэта Фенелона, выполненный гекзаметром (чрезвычайно громоздким и сложным для запоминания и воспроизведения слогом).*

#### *«Думайте сами, решайте сами»*



*Как ты думаешь, для чего понадобилось императрице облекать правила приличия и этикета в шутивную форму?*

*Получается ли у тебя следовать рекомендованным ею в Уставе правилам? Каких бы недостающих качеств и свойств тебе хотелось бы пожелать самому себе?*

Другим начинанием императрицы, ее великим экспериментом, стало открытие в Смольном Института благородных девиц. Государству требовался новый тип личности — добродетельный, целеустремленный, способный ставить интересы общества и государства выше своих собственных, воспитанный, образованный и творческий. Но чтобы воспитать такого нового человека — нужно было сначала воспитать воспитателей: эту высокую цель и должен был реализовать Смольный институт. Екатерина II решила «...дать государству образованных женщин, хороших матерей, полезных членов семьи и общества». Просуществовал Институт до 1917 года. Воспитанницы Смольного, сочетающие в себе благородство духа, изящные манеры, воспитанность, разностороннюю развитость и уважительное, терпимое отношение к окружающим вне зависимости от их достатка, степени образованности и социального происхождения, оказали огромное влияние на формирование русского женского характера, вдохновляли замечательных писателей, поэтов, композиторов и художников и вошли в одну из самых славных страниц петербургской и российской культуры.

Благодаря Екатерине II было завершено формирование придворной культуры, ориентированной на западноевропейские ценности: раскрытие, передача и сохранение культурных идеалов, эстетических представлений, моды, этикета и морального поведения, присущих благородному дворянству как социальной группе. При этом в традициях петербургской культуры, образование и образованность связывается не только с накоплением знаний, но и с установками поведения.

Традиции петербургского этикета стали совмещать в себе образованность, воспитанность и хорошие манеры с поведением и жизненной позицией сознательного гражданина и добродетельного члена общества.

Смотри, читатель, а ведь ничего и не изменилось. Ни по форме, ни по содержанию.

Главное, чтобы при соблюдении деталей этикета, мы не забывали об искреннем, радушном и добром отношении к людям. Ведь если все мелочи этикета не подкреплены внутренней воспитанностью и высокой нравственностью, то вряд ли от этикета будет много пользы окружающим нас людям.

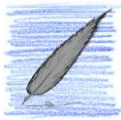


Но, всё же, что подразумевается под словом «благородный»? Кого можно назвать благородным человеком и что такое благородный поступок? Не остались ли эти слова принадлежащими давно прошедшим временам и есть ли им место в нашей с вами, современной жизни? «Благородный сэр», «благородный рыцарь» — сейчас бы такое обращение звучало анахронизмом. Но то, что оно подразумевает — непреходяще и актуально во все времена.





Потому что благородные поступки – это поступки, направленные прежде всего на помощь людям и основанные на чуткости к их проблемам. Это желание бороться со злом и несправедливостью, способность к взаимовыручке и взаимоуважению. Если мы вслушаемся в звучание самого слова «благородство», то услышим в нём «любовь к Благому» — то есть Добру. Это внутренний нравственный импульс, который побуждает думать и заботиться не только о самих себе.



*Благородный муж думает о морали, низкий человек думает о том, как бы получше устроиться. Благородный муж думает о том, как бы не нарушать законы, низкий человек думает о том, как бы извлечь выгоду.*

*Конфуций*

- Благородство — это снисходительность, — к тем, кто одарён меньше.
- Благородство — это понимание, — того, что каждый заслуживает справедливости.
- Благородство — это доброта, — к тем, кто нуждается больше всего.
- Благородство — это душевная чистота, — высокая нравственность и честность.
- Благородство — это готовность протянуть руку помощи каждому, кто в этом нуждается, это твёрдая воля и крепкая вера.
- Благородство — это умение и готовность отвечать за свои слова, дела и решения
- Благородство — это строгость по отношению к себе и терпение по отношению к другим.

Не слишком ли многого требует от человека благородное поведение? Не превращается ли при этом он в того, кто всегда и бесконечно ОБЯЗАН окружающим? Что получает от своего благородства САМ человек?

Не торопись считать, что такое поведение приемлемо только для героев давно прошедших времен, исключительных личностей или литературных героев. Если ты подумаешь, то станут очевидными и **Преимущества благородного поведения**:

- Благородство обеспечивает **свободу** — от низменных чувств, побуждений и поступков.
- Благородство даёт **силы** — для добрых дел.
- Благородство обеспечивает **открытость** — благородному человеку нечего стыдиться и нечего скрывать.
- Благородство помогает достичь **самодисциплины**
- Благородство предоставляет **независимость** — от мнения толпы.



*Благородные живут в согласии с другими людьми, но не следуют за ними, низкие люди — следуют за другими людьми, но не живут с ними в согласии.*

*Конфуций*

Важное отличие благородного человека состоит в том, что он может и хочет анализировать свое поведение, когда возникает какая-то проблема.

Мен Цзи сказал: «Если вы проявляете заботу о других, но не можете принять их мнение, пожалуйста, спросите себя, достаточно ли вы милосердны. Если вы убеждали других, но у вас не получилось, пожалуйста, спросите себя, достаточно ли вы мудры. Если





вы вежливы к другим, но другие не относятся к вам таким же образом, пожалуйста, спросите себя, достаточно ли вы искренни».

Когда что-то происходит не так, как ты ожидал, пожалуйста, проанализируй свое поведение, вместо того, чтобы обвинять других. Сделал ли ты все возможное, чтобы помочь другим? Был ли ты честен с другими? Посредством самоанализа человек может стать более разумным и сможет по-настоящему управлять собой. Благородный человек постоянно анализирует свое поведение и улучшает его, облагораживая свой характер. Попробуй быть требовательным к себе, даже когда ты один и тебя никто не видит – и ты сможешь предупредить свои негативные желания и не давать им рост. Тогда **твое сознание и твои поступки будут связаны между собой** (ведь ты замечал, наверняка, в себе и других людях грустное рассогласование дел, поступков, слов, чувств и мыслей?).



*Будьте внимательны к своим мыслям, — они начало поступков.*

*Лао-цзы*



*Не делай ничего постыдного ни в присутствии других, ни втайне. Первым твоим законом должно быть уважение к себе самому.*

*Пифагор*

Тот, кто благороден — незлопамятен. Он умеет прощать даже недругу. Прощение – это воплощение веры в другого человека: твоя вера в него поможет ему осознать совершенное и измениться в лучшую сторону: *«делать все возможное в твоих силах – это преданность, учитывать ситуацию других людей, как свою – это прощение»* (Чжу Си).

*Благородные люди, другого любя,  
Видят горе других, забывают себя, —  
Если чести и блеска зеркал ты желаешь —  
Не завидуй другим,  
И возлюбят тебя.*

*О. Хайям*

Благородство – необязательно изначально присущее человеку качество. Его можно взрастить и воспитать в себе: *«истинно благородный человек не рождается с великой душой, но сам себя делает таковым великолепными своими делами»* (Франческо Петрарка).



*Побудительные причины — вот что определяет ценность человеческих поступков; благородно только то, что бескорыстно.*

*Ж.Лабрюйер*



*Благородство — это готовность действовать наперекор собственным интересам.*

*С.Довлатов*



*Делай великое не обещая великого.*

*Пифагор*

Прекрасная и благородная личность, развиваясь, проходит путь духовного восхождения от страстей, безудержного самовыражения и удовольствий — к заботе о





мире вокруг себя и выполнению своих задач в этом мире, к состраданию и любви. Помощниками ей в этом – *Достоинство, Совесть и Честь*.



*Истинно благородные люди ничем не кичатся.*

*Ларошфуко*



*Благородный муж беспокоится о праведном пути и не беспокоится о бедности.*

*Конфуций*



*Благородный человек не помнит старого зла.*

*Китайская пословица*



*Тот истинно благороден, кто легко прощает заблуждения людей, и в то же время так боится сделать что-нибудь дурное, как будто он никогда никого не прощал.*

*Плиний—младший*



*Секрет, Элиза, не в умение держать себя хорошо или плохо или вообще как бы то ни было, а в умение держать себя со всеми одинаково. Короче говоря, поступать так, будто ты на небе, где нет пассажиров третьего класса и все бессмертные души равны между собой.*

*Бернард Шоу, пьеса «Пигмалион»*

**«Думайте сами, решайте сами»**



**Как ты думаешь, есть ли в нашей сегодняшней жизни место благородству? Есть ли среди твоего окружения благородные люди и почему ты их таковыми считаешь?**

**Думаешь ли ты о себе как о благородном человеке и важно ли это для тебя?**

**Как ты думаешь, совершить благородный поступок может только благородный человек?**

**А.С.Пушкин назвал героя своей повести «Дубровский» «благородным разбойником». В чём неожиданность, парадоксальность этой характеристики?**

**Совершаются ли благородные поступки «по расчету» или «из жалости»?**

**Великодушный и благородный человек – это одно и то же? Если нет, то чем они отличаются?**

**Как ты считаешь, какой мотив поведения в большей степени характерен для человека, совершающего благородный поступок:**

— поступиться своими интересами в пользу слабого, более нуждающегося?

— защитить обижаемого, униженного, оскорбленного?

— простить ошибки, предоставить другому человеку шанс исправиться, проявить веру в его лучшие качества?

**Следует ли бороться за справедливость (жаловаться, доказывать, обивать чьи—то пороги)?**

**«Никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут!» (Воланд — Маргарите, М.Булгаков «Мастер и Маргарита»).** Как ты думаешь, унижает ли просьба? А может ли быть





**унизительной жалостью? Есть ли для тебя разница между жалостью, сочувствием и состраданием?**

*В романе Мигеля Сервантеса «Дон Кихот» есть эпизод губернаторства Санчо Пансо, когда верному оруженосцу рыцаря приходится решать запутанные проблемы:*

*Возле одного места стояла виселица, и стражники спрашивали у каждого прохожего, с какой целью ему нужно перейти через мост. Если человек говорил правду, пропускали, если лгал – вешали. Но однажды некий путник заявил, что пришел к мосту с единственной целью – чтобы его повесили. Стражники не могли решить, что делать. Если человек сказал правду, его следует отпустить, но ведь он сказал, что его надо повесить, как поступить? Санчо долго ломает голову и в конце концов велит отпустить путника с миром, т.к. «если не знаешь, как поступить, поступать нужно в пользу добра», — говорит он. **Согласен ли ты с такой точкой зрения?***

**Оноре Бальзак утверждал, что благородство чувств не всегда сопровождается благородством манер. Как ты думаешь, что он имел в виду?**

**Что является для тебя более важным: твои личные желания, принципы и убеждения или абстрактные, высокие моральные ценности? Как ты считаешь, возможно ли сочетание того и другого? если да, то при каких условиях?**

**На что надеешься и полагаешься больше: на моральные ценности, которыми должны руководствоваться люди или на объективный суд, физическую и социальную защиту человека государством?**

**Что значит выражение «сохранить свое достоинство»? Расцениваешь ли ты признание своей ошибки, стремление извиниться и не бояться попасть в глупое положение ради выручки товарища как «утрату» своего достоинства?**

**Если низость и предательство – антагонисты благородства (его недостаточное присутствие), то какими бы терминами ты определил «игру в благородство» (его нарочитый переизбыток)?**

**Если бы ты составлял Кодекс Благородного Человека, то какие качества, действия и отношения ты бы в него включил?**



Благородный человек ведет себя по отношению к другим людям приветливо и доброжелательно, не делая различий между знакомыми и незнакомыми, «своими» и «чужими». Он знает, что каждый народ по-своему уникален; у каждого есть, чему учиться. Гармоничному единению со всеми основными стихиями у китайцев; предприимчивости и позитивному мышлению у жителей Америки, выдержанности у англичан. У русского народа стоит научиться широте души. Исторические предпосылки – огромные территории, многонациональность (ведь русский народ – понятие скорее обобщающее, нежели обозначающие единственную нацию) крепкая государственность помогли русскому человеку набрать силу и при этом не утратить доброту. Широта души во всех ее проявлениях, отрицание лицемерия, привычная щедрость, терпимость и доброжелательность – это набор добродетелей, свойственных сильному.

- Доброжелательность — это открытость характера и готовность поделиться и духовным, и материальным.
- Доброжелательность — это способность отдавать лучшую частичку себя другим.
- Доброжелательность — это постоянное позитивное отношение к окружающему миру.
- Доброжелательность — это талант искреннего, душевного общения с людьми вне зависимости от их взглядов и убеждений.

Доброжелательно настроенный человек способен получать радость об общении и приносить ее другим. Благодаря этому качеству он получает возможности проявить





лучшие черты своего характера. Если ты доброжелателен – то это «пожелание добра» распространяется не только на других людей, но и на мир и на самого тебя: и ты становишься уверен в лучшем будущем и оптимистично настроен. Доброжелательность содержит в себе огромную энергию, которую ты можешь использовать для добрых дел и благородных начинаний. Доброжелательность делает тебя свободным – освобождая от человеконенавистничества, разрушающего личность.

И, наконец, она открывает тебя новым людям и новым событиям.



*Доброе слово лечит, злое убивает.  
В ком добра нет, в том и правды мало.  
Не дорог обед, — дорог привет  
От учтивых слов язык не отсохнет  
Хороший гость дому радость.  
Чем богаты, тем и рады (угостить).  
Поклониться – голова не отломится.  
В гости ходить – и к себе надо водить.  
Доброму слову и кошка рада.  
Ласковое слово слаще меда.  
Немудрен привет, а сердце покоряет.  
Гостю щей не жалей, а погуще лей.  
Где слова привета, там улыбка для ответа.  
Приветливое слово гнев побеждает.  
Вежливость и обходительность на базаре не купишь.  
Ласковое слово рубля дороже.*

*Русские пословицы*



*Как мать, даже с риском для собственной жизни, защищает своего единственного сына, так пусть тот, кто постиг истину, развивает безграничную доброжелательность ко всем существам.*

*Будда*



*Высший поступок – поставить другого впереди себя.*

*У. Блэйк*



*Искусство обхождения с людьми заключается в том, чтобы уметь выдвигать себя, не оттесняя других, применяться к взглядам, склонностям людей, не прибегая к фальши, легко, без натяжки, усваивать тон любого общества, не жертвуя особенностями своего характера и не унижаясь.*

*А. Книгге*

Доброжелательность — это свойство сильного и благородного человека.

В средние века человека, которому были присущи и сила, и благородство, называли рыцарем.

Иоганн Вольфганг Гёте писал: *«В сердце человека заключена подлинная рыцарственность: оно способно любить. Рыцарское поведение вырастает из глубины сердца».*

**«Думайте сами, решайте сами»**





*Какие ассоциации возникают у вас в связи со словом «рыцарство»?*

Само понятие **рыцарь** (от ritter – всадник) приходит к нам из Средних веков: рыцарем являлся мужчина, который, дав присягу, был возведен в рыцарское достоинство своим сюзереном, опоясываясь при этом мечом.

Рыцарю присущи определенные черты: он выстраивал свою жизнь в соответствии с правилами *Доблести, Верности, Совести и Чести*.



### **РЫЦАРСКИЙ КОДЕКС**

*Любить страну, в которой ты рожден.*

*Сохранять преданность тем, кому она тобой обещана и тому, кто доверяет тебе.*

*Прожить свою жизнь так, чтобы она была достойна уважения и славы.*

*Жить для свободы, правосудия и всего, что есть хорошо.*

*Никогда не нападать на невооруженного противника.*

*Никогда не использовать оружие на более слабом противнике.*

*Никогда не нападать со спины.*

*Избегать лгать своему собрату.*

*Не хитрить, не лгать и не мошенничать.*

*Воплощать собой силу, но не насилие*

*Повиноваться законам государства и своей чести.*

*Вершить правосудие.*

*Защищать невинных и слабых.*

*Властвовать собой.*

*Проявлять уважение к старшим.*

*Почитать женщин.*





*Проявлять Храбрость в словах и делах.*

*Бороться за Правду и Добро против Несправедливости и Зла.*

*Никогда не отказываться от друга, союзника, или благородного поступка.*

*Бороться за идеалы.*

*Жить, сражаться и, если потребуется – умереть достойно.*

*Всегда держать слово чести и следовать принципам.*

*Никогда не выдавать секреты или товарища.*

*Показывать умение вести себя.*

*Быть вежливым и внимательным.*

*Быть почтительным и доброжелательным.*

Когда мы сегодня говорим о рыцарском поведении, прежде всего имеем в виду отношение к врагу и отношение к женщине. «Сражаться и любить» — вот лозунг рыцаря. Отношение к врагу было очень показательным, поскольку славу рыцарю приносила не столько победа, сколько поведение в бою, так как сражение могло без ущерба для его чести кончиться его поражением и гибелью (как это случилось с графом Роландом).



*Роланд («Песнь о Роланде») — идеальный рыцарь, народный герой, патриот и правдолюбец, до конца своих дней хранящий верность долгу и ставящий его выше всех остальных чувств. Произведение в равной степени воспекает безудержную отвагу героя и благоразумие его соратника Оливера. Именно эти качества и являются главными критериями рыцарского долга.*

«Правила игры», обязательные в сражении, диктовались уважением к противнику, гордостью и гуманностью. Уважение к противнику и чувство собственного достоинства заставляли предоставлять противнику по возможности равные шансы. Если противник упал с коня (а в доспехах он не мог снова подняться в седло без посторонней помощи), тот, кто выбил его из седла, тоже спешил, чтобы уравнять шансы в бою. Если рыцарь выбивал оружие из рук противника, то не пользовался преимуществом. А ждал, пока тот подберет свой меч. Честность в поединке — показатель чести рыцаря — означала прежде всего неиспользование слабости противника, вообще ничьей слабости. Кодекс рыцарской чести не позволял убивать безоружного, лежащего, поверженного, больного или старого, нападать сзади. Все, что могло быть сочтено за трусость, было для рыцаря недопустимо. Граф Роланд, например, отказался трубить в рог, чтобы не подумали, будто он испугался и просит помощи.

Вот что писал в романе «Крестоносцы» Г. Сенкевич: «В те времена рыцаря не могли остановить никакие преграды, он не мог нарушить рыцарский обычай, который повелевал победителю провести на месте поединка, в день до полуночи, чтобы показать, что поле за ним, что он готов к новому бою, если кто-нибудь из родных или близких друзей побежденного хочет снова его вызвать». Рыцарь готов нести ответственность за выбранную линию поведения, за свои дела, слова и поступки.

Позорным для рыцаря было и получение, и нанесение удара противнику в лицо (этим и объясняется обычай закрывать лицо забралом). Необходимость беречь, «сохранить лицо» сначала в прямом, а затем и в переносном значении характеризует ценности христианской культуры, а впоследствии и во всем цивилизованном мире начинает означать необходимость незапятнанной репутации, морального достоинства человека. Впоследствии брошенная в лицо сопернику или противнику перчатка стала понятным без слов, символическим жестом: вызовом на дуэль.

На Востоке же, где икона отсутствует, бытует мнение, что «шрамы украшают лицо мужчины». Однако и там существуют представления о чести джигита, мужском





достоинстве, верности данному слову. Достоинство самурая, например, предполагало в средневековой Японии в случае унижения необходимость покончить с собой («харакири»).

К числу рыцарских достоинств относились благородное поведение в бою, поединке, щедрость, смелость. Традиция требовала от рыцаря знать правила придворного этикета, уметь вести себя в обществе, утонченно ухаживать за дамой, благородно относиться к женщине, защищать униженных и оскорбленных. В число «семи рыцарских добродетелей», наряду с верховой ездой, фехтованием, плаванием, игрой в шашки, умелым обращением с копьем, входило также поклонение и служение даме сердца, сочинение и пение стихов в ее честь.

**Отношение к Даме** стало необходимым компонентом рыцарского поведения и является таковым до сих пор. Рыцарь должен был выражать заботливость, обожание и верность, готовность в любую минуту встать на защиту чести своей Дамы и любой женщины. Именно из куртуазных романов пришло к нам так называемое «рыцарское поведение» по отношению к женщине, состоявшее из преклонения, почитания и уважения к женщине только потому, что она таковой является **Культ Прекрасной Дамы**.

Он зародился с особого поклонения Деве Марии. В ее честь возносились горячие молитвы, слагались стихи. Она именовалась «кроткой Дамой небес», «небесной королевой», ее изображения на иконах стали облекаться в драгоценные одежды, увенчиваться короной. Она являлась воплощением идеала Женственности, чистоты и целомудрия.

Такое поклонение Богородице возвеличивало в свою очередь и земную женщину. Земная любовь к ней получала все более возвышенный, более духовный характер и окрашивалась особыми поэтическими тонами. Окружая почитанием какую-либо «даму сердца», рыцарь, в сущности, служил не ей, а высокому идеалу: правила сложившего этикета между рыцарем и его Дамой предписывали ее недостижимость и недоступность. Такая любовь, как считалось, становилась источником всяческой добродетели и входила в состав рыцарских заповедей. «Редкие достигают высшей добродетели, храбрости и доброй славы, — гласило одно из поучений, — если они не были влюблены».

Рыцарственное поведение опирается на

### **РЫЦАРСКИЕ ДОБРОДЕТЕЛИ**

- **Смелость** — Не поддавайся страху. Даже отступая, сохраняй ясность разума и силу духа.
- **Справедливость** — Не обижай никого, нанеся оскорбление или не воздав по справедливости, как велит долг.
- **Милосердие** — Будь щедр душой и мягок сердцем, как подобает благородному человеку и победителю.
- **Щедрость** — Делись материальным с нуждающимися; делись духовным с близкими; делись знаниями с ищущими.
- **Верность** — Будь предан своему слову; будь предан своему делу; будь предан своему другу; будь предан своей любви.
- **Благородство** — Не стыдись ошибок – стыдись отсутствия раскаяния; не стыдись незнания – стыдись нежелания знать; не стыдись доброты – стыдись равнодушия.
- **Надежда** — Знай: пока ты жив, всё можно изменить к лучшему.
- **Сила** — Знай: точка опоры, которая поможет перевернуть мир, только в тебе.





- Скромность — не хвастайся и не кичись своими достижениями: твои дела говорят за тебя.

*«Думайте сами, решайте сами»*



**Подумай, кого и почему можно назвать:**

- Рыцарем без страха и упрека
- Рыцарем плаща и кинжала
- Рыцарем искусства

- Рыцарем на час
- Рыцарем большой дороги
- Рыцарем Духа?

**Вспомните, кого и за что называли**

- Рыцарем Печального Образа
- Скупым рыцарем?

**Как ты считаешь, в чём выражается**

- Рыцарский поступок
- Рыцарский характер
- Рыцарское отношение к женщинам?



### **ЧТО ПОЧИТАТЬ**

- Легенды о короле Артуре;
- Вальтер Скотт: «Айвенго», «Квентин Дорвард», «Роб Рой»;
- Конан Дойл: «Белый отряд»;
- Баллады о Робин Гуде;
- Песнь о Роланде;
- Беовульф;
- Песнь о Нибелунгах;
- Кретьен де Труа: «Ивэйн, или рыцарь со львом», «Легенда о Тристане и Изольде»...

*«Думайте сами, решайте сами»*



**Как ты считаешь, чем «рыцарское» поведение отличается от «джентльменского»?**



Английское слово «**джентльмен**» (gentleman, букв. — дворянин ) описывает человека, отличающегося благородством, порядочностью и великодушием. Мы говорим «он поступил как настоящий джентльмен», подразумевая, что поступок не только соответствует высоким нормам морали и нравственности, но и осуществлен в соответствии с определенными – достаточно жёстко-этикетными – правилами и безукоризненными манерами.

В наши дни слово «джентльмен» стало казаться чопорно—старомодным. Высокий темпоритм жизни, обилие широких социальных сетей, вторжение в личную, частную жизнь масс—медиа и Интернета незаметно, но неуклонно лишают частную жизнь





человека интимности, дискредитируя старые добрые концепции приватности, такта и чувства меры.

Мир вокруг нас стремительно меняется и демократизируется: строгое, педантичное и неукоснительное следование ритуалам и правилам своей неуместностью вызывает улыбку. Вести себя так, словно ты на «ты» со всем миром – стало признаком интеллектуальной утонченности и внутренней свободы. Иногда эти новые стереотипы поведения оказываются уместными для цивилизованного человека, иногда – нет. Умение отличать одно от другого – важнейший признак **джентльмена**.

**Быть джентльменом в XXI веке** – это не означает вести себя так, как будто еще не изобретен ни сотовый телефон, Интернет и iPhone. Это значит – отдавать людям, находящимся рядом с вами, безусловный приоритет перед бездушным коммуникатором. Современный джентльмен может не вставать со стула каждый раз, когда дама отправляется в туалетную комнату пудрить нос, но он обязан каждый раз прислушиваться к тому, что эта дама хочет ему сказать. Одним словом, джентльмен сегодня может поступать так или этак, но он по—прежнему опирается на **правила этики** в своем отношении к другим людям.



## **ДЖЕНТЛЬМЕН**

- Тяготеет к **знаниям** и – в любом возрасте — считает учебу увлекательным процессом.
- Он хорошо разбирается в искусстве, но стремится быть **разносторонним** человеком.
- У него есть **идеалы**, воплощенные в конкретных выдающихся и благородных людях, которым он подражает.
- Занимается **самовоспитанием** и **самодисциплиной**: он умеет держать свои мысли чувства под контролем.
- Он **уважает** свои и чужие знания и умения, но чужд позерству и рисовке.
- Джентльмен имеет **чувство собственного достоинства**, которое выражается в манере себя вести, речи, осанке, походке, жестикуляции, одежде.
- Он заботится о своем **здоровье** и своей **физической форме**: для совершенного разума вместительным должно быть совершенное тело.
- Джентльмен **верен** узам дружбы и имеет развитое «**чувство локтя**».





- Джентльмен всегда спокоен и уверен в себе – это качества независимого человека.
- Он владеет собой и это дает ему возможность владеть обстоятельствами.
- Джентльмен правдив, но говорить правду без надобности не станет.
- Он умеет доверять другим и сам вызывает доверие.
- Он упорен в преодолении трудностей и немногословен.
- Джентльмен тактичен и готов прийти на помощь.
- Джентльмен никогда не будет пользоваться слабостью противника и «бить» в спорах по его слабым местам.
- Джентльмен дорожит своей репутацией и честью дамы.
- Джентльмен ценит в женщинах не только красоту, а прежде всего – благородство, ум, мягкость и способность быть верным спутником и другом

Конечно же, мы с вами живем в другую эпоху, далекую от времен рыцарства и аристократического джентльменства. Но как бы иногда хотелось, чтобы все окружающие были джентльменами. Думается, в таком мире, жить было бы намного легче и приятнее. Всегда знать, что на улице любой незнакомый придет к тебе на помощь, никто не скажет тебе неправды и не бросит в беде. Будем надеяться, что джентльменами не только рождаются, но становятся. Это дело твоего выбора и решения. Принимай его!



*Джентльмен — это человек, обладающий всеми качествами святого, кроме святости.*

*Хью Кингсмилл*



*Джентльмен — это тот, кто остается джентльменом, даже имея дело с неджентльменом.*

*О.Уайльд*



*Джентльмен тот, кто поднимает платочек, уроненный девушкой, даже если девушка не слишком красива.*

*Б.Шоу*



*Он не джентльмен — он одевается слишком хорошо.*

*Бертран Рассел о британском премьер-министре Антони Идене*



*Настоящий джентльмен — это человек, который с вами приветлив и вежлив, даже если ничего вам не продает.*

*О.Генри*



*Настоящий джентльмен — это человек, который может играть на волынке, но не играет.*

*Томас Бичем*





*Человек, утверждающий, что он знает женщин, — не джентльмен.*

*Б.Шоу*



*Джентльмен – это человек, который, наступив в темноте на кошку, воскликнет: «Кошка!».*

*английская народная мудрость*



*Единственное безусловное правило состоит в том, что человек, постоянно рассуждающий о джентльменстве, наверняка не является джентльменом.*

*Роберт Сертиз*

### **«Думайте сами, решайте сами»**



*Слово «**джентльмен**» пришло к нам из английского языка, где первоначально означало дворянина, благородного мужчину из хорошей семьи. Дворянская честь и достоинство – это был тот «капитал», который оставался нерушимым ни при каких обстоятельствах. Можно было потерять состояние, связи, имущество – но всё это казалось неизмеримо меньшей утратой, чем опасность «потери лица», утраты уважения окружающих и – что еще важнее – **уважения к самому себе.***

*В романе Ф.М.Достоевского «Идиот» есть момент, когда Настасья Филипповна, зная, что Иволгину нужны деньги и считая, что ради них он готов пойти на всё, бросает ассигнации в огонь камина и предлагает Ганечке вытащить их голыми руками: если решится и сумеет – деньги будут принадлежать ему. Ганя из последних сил удерживается, чтобы не броситься за вспыхнувшими деньгами, он хочет уйти, но падает без чувств. Настасья Филипповна сама выхватывает каминными щипцами пачку и оставляет деньги Гане в награду за его муки (потом они будут гордо возвращены им).*

**Почему Иволгин отказался от денег?**

**Что для него оказалось страшнее безденежья и ожидающих кредиторов?**

**Изменилось ли у тебя отношение к этому персонажу после его поступка?**

**Если да, то в какую сторону?**

### **«Думайте сами, решайте сами»**



*В 8 главе «Евгения Онегина» А.С.Пушкина есть такие строки:*

*«Но вот толпа заколебалась,*

*По зале шепот пробежал...*

*К хозяйке дама приближалась,*

*За нею важный генерал.*

*Она была нетороплива,*

*Не холодна, не говорлива,*

*Без взора наглого для всех,*

*Без притязаний на успех,*

*Без этих маленьких ужимок,*

*Без подражательных затей...*

*Все тихо, просто было в ней,*

*Она казалась верный снимок*

***Du comme il faut...***





*Никто б не мог ее прекрасной  
Назвать; но с головы до ног  
Никто бы в ней найти не мог  
Того, что модой самовластной  
В высоком лондонском кругу  
Зовется vulgar. (Не могу...  
Люблю я очень это слово,  
Но не могу перевести;  
Оно у нас покамест ново,  
И вряд ли быть ему в чести.  
Оно б годилось в эпиграмме...))».*

**Что значит выражение «человек *comme il faut*»?**



### ЧТО ПОЧИТАТЬ

- Сомерсет Моэм «В львиной шкуре»;
- Уильям Теккерей «Книга снобов», «Ярмарка тщеславия»;
- Лоренс Стерн «Жизнь и мнения Тристрама Шенди, джентльмена»;
- граф Честерфилд «Письма к сыну»;
- Джон Локк «О воспитании»;
- Джонатан Свифт «Совершенный джентльмен»;
- Роберт Льюис Стивенсон «Некоторые джентльмены в художественной литературе»;
- Эдуард Д.Э.Бульвер-Литтон «Пелэм, или Приключения джентльмена»;
- Карамзин «Моя исповедь»;
- Ю.Лотман «Беседы о русской культуре. Быт и традиции русского дворянства (18 — начало 19 века)»...



Верность, честь и благородство, достоинство и нерушимое следование данному слов – эти джентльменские качества присущи человеку, обладающему высокой нравственностью и духовной культурой. Вспомните пушкинскую Татьяну:

*Она была нетороплива,  
Не холодна, не говорлива,  
Без взора наглого для всех,  
Без притязаний на успех,  
Без этих маленьких ужимок,  
Без раздражительных затей –  
Все тихо, просто было в ней...*

Естественность и простота, отсутствие жеманства, вычурности и попыток привлечь к себе внимания вывели ее из толпы. Она «безыскусна», умеет любить и чувствовать «не шутя»: глубоко и сильно. Её отказ Онегину объясняется необычайным благородством, высокими нравственными принципами, понятиями чести и долге: она будет верна данному перед Богом и людьми слову. И ее понятие о чести не позволит его нарушить. Своим отказом Татьяна спасает Онегина от бесчестного поступка по отношению к его другу, своему мужу. Как писал Достоевский, «...логика отказа чисто русская — лучше я буду страдать, чем загублю жизнь другого человека».





Внутреннее благородство героини позволяет ей сохранять достоинство в самых сложных и драматичных ситуациях. Дает силы выдержать противостояние и отстоять свою независимость от толпы, поступать так, как говорит ее сердце и нравственное чувство.

*«Думайте сами, решайте сами»*



*Вспомни, в трудных ситуациях выбор, какую стратегию ты употребляешь чаще: ориентируешься на мнение авторитетных людей? для тебя важно ощущать поддержку группы? или ты чаще принимаешь на себя ответственность за свой выбор? насколько ты следуешь за группой?*

*Насколько можешь отстоять свое мнение?*



***Конформизм** – изменение своего мнения вслед за мнением группы. В жизни нам иногда приходится следовать за другими, подстраиваться под них. Однако сохранение собственного мнения, принятие рационального собственного решения — показатель зрелости и независимости человека.*

### **ШАГИ К НЕЗАВИСИМОСТИ**

- Определись со своими **целями**. Люди, у которых есть свои собственные цели, по жизни ведут себя более уверенно и самостоятельно. Пропиши свои цели на ближайший год или хотя бы полгода.
- Развивай свою **уверенность**.
- Учись отстаивать свои **идеи**, даже если они идут вразрез общепринятым.
- **Становись Личностью!**



*Кто не имеет своего собственного мнения и зависит от мнения и вкуса других, тот — раб.*

*Ф. Клопшток*



*Золотое правило: судить о человеке не по его мнениям, а по тому, что делают из него эти мнения.*

*Г. Лихтенберг*



*Мы никогда не спрашиваем себя, что мы на самом деле, но мы беспрестанно спрашиваем себя, что о нас думают.*

*Ж.Масильон*



*Я не согласен с тем, что вы говорите, но я до последнего буду защищать ваше право это говорить.*

*Вольтер*



*Пчелы перелетают с цветка на цветок для того, чтобы собрать нектар, который они целиком претворяют в мед. Точно так же и то, что человек заимствует у других, будет преобразовано и переплавлено им самим, чтобы стать его собственным творением, то есть собственным его суждением.*

*М.Монтень*





*Можно дать другому разумный совет, но нельзя научить его разумному поведению.*

*Ф.Ларошфуко*



*Не верьте тому, что слышите; не верьте традициям только потому, что они передаются из поколения в поколение;  
не верьте тому, что повторяется многими; не верьте догадкам...  
не верьте вашим хозяевам и старшим только из-за их авторитета.  
Когда вы убедитесь путем наблюдения и анализа, что принцип соотносится с причиной, что ведет он к пользе и благополучию всех, примите его и держитесь за него.*

*Гаутама Будда*



*Не многие думают чаще, чем два или три раза в год. Я добился мировой известности благодаря тому, что думаю раз или два в неделю.*

*Джордж Бернард Шоу*



*Многие озабочены состоянием своей внешности, но кто озабочен состоянием своего мозга?*

*Л. Ростен*

## **ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТЬ ИЛИ ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ?**

Независимость суждений, самостоятельность мысли и высокая культура чувства – это те качества, которые присущи интеллигентному человеку. Достаточно ли быть образованным человеком, иметь высокий интеллект, для того, чтобы окружающие видели в тебе интеллигента? Кто он – интеллигент? Почему в речи образовалось такое устойчивое сочетание – «петербургский интеллигент» и что ему присуще?



Слово «**интеллигенция**» — российского происхождения. Его авторство приписывают писателю П.Д.Боборыкину: так он называл образованную часть общества, демократически настроенную и самостоятельно мыслящую. Позже этот термин мигрировал в языки Западной Европы, но там не укрепился: в ходу чаще оказывалось другое слово – «intellectuels – «интеллектуал»

**Интеллигентность – это:**

- плод воспитания и образования (в немалой степени — самовоспитания и самообразования);
- показатель профессиональной воспитанности;
- свойство человека, выражающееся в настроенности на культуру, на разум, на понимание, ощущение ценности и необходимости культуры;
- совокупность личностных и интеллектуальных качеств человека, отвечающих социальным ожиданиям, предъявляемым передовой частью общества к лицам, занятым умственным трудом и художественным творчеством, в более широком аспекте – к людям, которые считаются носителями культуры;
- приверженность высоким нравственным ориентирам.

**Интеллигентность – это особое состояние души. Это – качество личности, которым, в идеале, должны обладать все, не только избранные. Интеллигентность может быть воспитанной с детства, а может быть приобретенной в жизненном опыте или обучении.**





**«Думайте сами, решайте сами»**



**Как ты считаешь, какие качества присущи интеллигентному человеку? Сгруппируй их по блокам: «доброжелательность», «ответственность», «знания», «толерантность» и «рефлексия».**



**Каких ты знаешь литературных героев, известных людей, в наибольшей степени соответствующих идеалу интеллигентности?**



**Д.С. Лихачев в книге «Заметки и наблюдения. Из записных книжек» высказывает интересное наблюдение: «... Школьником я был на Севере у поморов. Они поразили меня своей интеллигентностью, особой народной культурой, культурой народного языка, особой рукописной грамотностью (старообрядцы), этикетом приема гостей, этикетом еды, культурой работы, деликатностью и пр. и пр.». А как ты считаешь, гарантирует ли наличие образования присутствие в человеке интеллигентности?**



**Прочитай определение воспитанного человека, которое дает А.П.Чехов. Что бы ты добавил? Что убрал? Почему?**

**«Воспитанные люди, по моему мнению, должны удовлетворять следующим условиям:**

1. Они уважают человеческую личность, а потому всегда снисходительны, мягки, вежливы, уступчивы... Они не бунтуют из-за молотка или пропавшей резинки; живя с кем-нибудь, они не делают из этого одолжения, а уходя, не говорят: с вами жить нельзя! Они прощают и шум, и холод, и пережаренное мясо, и остроты, и присутствие в их жилье посторонних...
2. Они сострадательны не к одним только нищим и кошкам. Они болеют душой и от того, чего не увидишь простым глазом...
3. Они уважают чужую собственность, а потому и платят долги.
4. Они чистосердечны и боятся лжи как огня. Не лгут они даже в пустяках. Ложь оскорбительна для слушателя и опошляет в его глазах говорящего. Они не рисуются, держат себя на улице так же, как дома, не пускают пыли в глаза меньшей братии... Они не болтливы и не лезут с откровенностями, когда их не спрашивают... Из уважения к чужим ушам они чаще молчат.
5. Они не уничтожают себя с той целью, чтобы вызвать в другом сочувствие и помощь. Они не играют на струнах чужих душ, чтоб в ответ им вздыхали и нянчились с ними. Они не говорят: меня не понимают!..
6. Они не суетны. Их не занимают такие фальшивые бриллианты, как знакомство со знаменитостями, восторг встречного в Salon' e.
7. Если они имеют в себе талант, то уважают его. Они жертвуют для него покоем, женщинами, вином, суетой...
8. Они воспитывают в себе эстетику. Они не могут уснуть в одежде, дышать дрянным воздухом, шагать по оплеванному полу...»



**Как ты считаешь, может ли вступать в конфликт стремление к познанию и творчеству с нравственными ценностями: вниманием к людям, заботе об их благополучии, запрету на отношение к человеку как средству достижения цели? Сталкивался ли ты с подобным?**



**Философ А.Ф.Лосев в своей статье «Интеллигент всегда трудится для других» писал: «Культурную значимость интеллигентности можно обозначить как постоянное и неуклонное стремление не созерцать, но**





*переделывать действительность. Интеллигентность, возникающая на основе чувства общечеловеческого благоденствия, не может не видеть всех несовершенств жизни и не может оставаться к ним равнодушной. Для этого интеллигенту не нужно даже много размышлять. Интеллигентность есть в первую очередь естественное чувство жизненных несовершенств, инстинктивное к ним отвращение». Твоё мнение: каким образом с гуманистическим мировоззрением может сочетаться со стремление не созерцать, а переделывать действительность? Обязательно ли при этом прибегать к насилию? Разделяешь ли ты убеждение, что «добро должно быть с кулаками»?*



*А.И. Солженицын говорил, что формирование интеллигенции — это не массовое, а штучное «производство». По его мнению, могут быть интеллигентные семьи, но «все же по смыслу слова интеллигентом человек становится индивидуально..., в пределах индивидуального поведения, а не рода работы и социального положения». Твоё мнение: какими средствами и способами можно воспитать интеллигентность?*

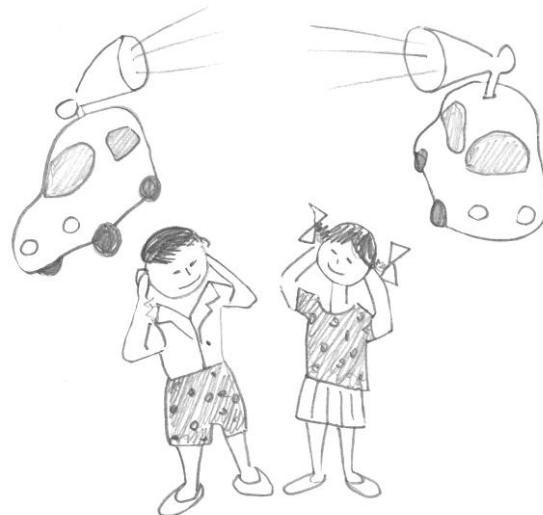
Интеллигентность ассоциируется с определенным отношением к духовной культуре. Интеллигент – это тот, кто посвящает свою жизнь ее познанию, созданию, хранению и распространению. Заметим, что в отечественной традиции культура рассматривалась в неразрывной связи с поисками духовных ориентиров – Истины, Добра, Красоты. Для интеллигентного человека существует приоритет духовных ценностей перед материальными, богатством и властью, стремление к знанию, направленность на творческую и просветительскую деятельность.

Интеллигентность присуща образу жителя Петербурга, она стала его своеобразной «визитной карточкой». Дело в принадлежности их к особому, петербургскому типу культуры. Это подразумевает особую ценность образованности, интерес к истории города и страны, уважение человеческого достоинства, бескорыстие и участливость к проблемам окружающих людей, готовность прийти на помощь, самообладание и толерантность.

Интеллигентами, радеющими за судьбы и процветание Родины, были ученые — петербуржцы Менделеев, Лихачев, Павлов, предприниматели Нобели, Елисеевы, писатели и поэты Ахматова, Блок, Достоевский, Гранин, Кривулин и многие - многие другие, трудившиеся, не жалея сил, проявлявшие мужество и стойкость, инициативу и творчество во имя торжества истины и справедливости.

Мы надеемся, что следующие славные страницы в петербургскую летопись впишешь ты, дорогой читатель.

## **ОБЩЕНИЕ И КОММУНИКАЦИЯ**





Давай попробуем разобраться, почему наше взаимодействие с другими людьми не всегда складывается так, как нам хотелось бы...

Говоря о контакте и взаимодействии людей друг с другом, мы можем употреблять слова «общение» и «коммуникация». В переводе с латыни слово «коммуникация» означает «общее, разделяемое со всеми». О коммуникации мы можем говорить, когда процесс обмена информацией, который ведут обе стороны, приводит к взаимному пониманию. В этом и есть отличие коммуникации от просто «общения»: если не достигнуто взаимопонимание – то коммуникация не состоялась. А если она успешна – об этом ты поймешь из так называемой «обратной связи»: сигналов людей о том, что они тебя поняли.

Существует понятие «коммуникативная компетентность».

Это – способность устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми.

***Причинами плохой коммуникации и недостаточной коммуникативной компетентности могут быть:***

- стереотипы – упрощенные мнения относительно ситуаций и людей, с которыми ты общаешься;
- «предвзятые представления» — склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что ново, необычно («Мы верим тому, чему хотим верить»);
- плохие отношения между людьми, поскольку если отношение человека враждебное, то трудно его убедить в справедливости твоего взгляда;
- отсутствие внимания и интереса собеседника, а интерес возникает, когда человек осознает значение и важность информации для себя;
- ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность высказываний, слабая убедительность, нелогичность;
- неверный выбор стратегии и тактики общения.

## ***СТРАТЕГИИ ОБЩЕНИЯ***

### ***Агрессивное общение***

Человек, агрессивный в общении, заинтересован только в отстаивании своих взглядов и идей и не обращает внимания на права и взгляды другого человека. Он хочет «быть наверху» и столкнуть вниз других. Такой человек может позволить себе грубость, пренебрежение, игнорирование.

Девиз такого общения: «Я выигрываю — ты проигрываешь» или «Мне хорошо — тебе плохо». Такое поведение определяется стремлением доминировать, властвовать и утверждаться за счет других. Его можно распознать по атакующему, обвинительному характеру утверждений. Агрессивное поведение часто ведет к ответной агрессии партнера или его пассивности.



### ***Пассивное общение***

При таком стиле общения ты не можешь постоять за себя, отстоять свои воззрения и идеи. Как и в случае агрессивного поведения, пассивное поведение оборачивается против тебя. Твоим девизом оказывается: «Я проигрываю — ты выигрываешь» и «Мне плохо — тебе хорошо».

Ты хочешь безопасности, спокойствия, а также, чтобы ответственность несли другие. Ты полагаешься на других, хочешь их помощи и симпатии. Ты игнорируешь свои собственные способности, нужды, интересы и возможности. Такое поведение при общении выливается в хныканье, извинения, пассивность и причиняет много боли.





### *Партнерское общение*

Ты признаешь права и возможности других, не ограничивая собственные. Ты хочешь понять другого человека, показать свое уважительное отношение к нему, не принижая себя. Ты хочешь найти истину, а не выяснить, кто из вас прав. Твой девиз: «Я выигрываю — ты выигрываешь» и «Мне хорошо — тебе хорошо». Ты внимателен, готов понять, разделить иные взгляды, проявляешь способность изменить суждение, с энтузиазмом принимаешь новые идеи и готов учиться новому. Другие, общаясь с тобой, осознают собственную ценность и испытывают к тебе теплые чувства.



*Прочитай характеристику возможных стилей общения и ответь на вопросы:*

- 1) *какой из этих стилей тебе кажется наиболее эффективным для общения?*
- 2) *каким из стилей общения ты наиболее часто руководишься в жизни?*
- 3) *что мешает (помогает) тебе всегда придерживаться конструктивного стиля общения?*
- 4) *какой стиль прерывает или формализует общение?*



*Задание:*

Тебе предлагается убедить кого-либо переместиться в пространстве комнаты. Остальным дается задание выбрать себе стиль поведения и вести себя соответственно выбору.

*Обсуждение:* постарайся ответить на вопросы:

- что помогает достичь цели?
- какие особенности общения пробуждают инициативу?
- как окружающие влияют на говорящего (корректируют его стиль)?

## ***ВИДЫ И КАНАЛЫ КОММУНИКАЦИИ ИЛИ ЧТО ТАКОЕ «МОДАЛЬНОСТИ»***

Обычно мы организуем информацию, адресованную другому человеку, так, чтобы нам было удобно её передавать. Но если мы хотим, чтобы нас не только выслушали, но и поняли, гораздо важнее подать информацию таким образом, чтобы ее было удобно принимать. Ты можешь передать сообщение посредством сверхсовременной телевизионной станции, но что толку от этого, если у твоего партнера по общению нет даже детекторного приемника? Если в этой ситуации ты все же захочешь, чтобы тебя поняли, придется приглашать сигнальщиков с флажками. Вспомни, ты наверняка, не раз наблюдал, как один человек говорит: «Да ты только *посмотри!*», а другой возражает: «Нет, ты *послушай!*» Научись говорить с человеком так, чтобы ему было удобно тебя слушать, чтобы твои слова совпадали с его внутренним опытом.

Как это сделать – тебе подскажет знание о ведущей модальности того, с кем ты общаешься.

***Модальность — выбор способа получения информации.***

Каждый из нас воспринимает окружающую жизнь преимущественно одним из пяти способов: зрительным, слуховым, осязательным, обонятельным, вкусовым.

В нашем мире есть закон предпочтения одного другому, известный как закон выбора. По нему мы также предпочитаем различные способы получения информации: кто-то предпочитает увидеть, а кто-то услышать, кто-то — пощупать или даже попробовать на язык (например, повар на кухне).

Глаза, уши, язык, кожа — это все средства для получения информации, называемые еще и сенсорными каналами.





По преобладающей модальности люди подразделяются на три типа: по **слуховой** (аудиальной) модальности, **зрительной** (визуальной) модальности и модальности ощущения телом (кинестетической).

Как может пригодиться знание своей ведущей модальности и модальности своих близких? Предположим, муж, жена и ребенок решили прогуляться до городской площади и... поссорились. Оказывается, муж считал, что площадь начинается с того места, с которого он ее увидел, жена посчитала, что площадь начинается с места, с которого вступила на нее ее нога, а ребенок — с места, с которого начинается шум площади. Причина такой несогласованности заключалась в том, что у мужа была модальность зрительная, у жены — кинестетическая, у ребенка — слуховая. Следовательно, мир в семье и внутри себя зависит еще и от таких нюансов, как модальности, и ради этого мира их надо знать. Как определить свою модальность? Тонкий вопрос, и интересный.

### **ЯЗЫК ЖЕСТОВ В РАЗНЫХ МОДАЛЬНОСТЯХ**

Каждая модальность часто проявляется в конкретных жестах и манере говорить:

**Визуалы** — преобладает зрительный канал восприятия.

- Жесты в верхней части туловища, они как бы рисуют.
- При рассказе часто взгляд направлен вверх.
- Сидит, как правило, на краешке стула.
- Подбородок направлен вверх, высокий тембр голоса.
- Наблюдателен, ориентирован на внешний вид.
- Увиденное запоминает легко, услышанное — с трудом.
- Предпочитает полную ясность.
- Предпочитает читать сам, а не слушать.
- Читает хорошо, быстро.
- Красиво, аккуратно пишет, не теряется, если пишет слова, никогда ранее не виденные.
- При общении — самая далекая дистанция.
- При общении выбирает слова, которые обозначают то, что можно увидеть: цвет, форма, величина, удаленность и т.д.

**Аудиалы** — преобладает слуховой канал восприятия.

- Жесты в средней части туловища, как бы создают темп речи.
- Когда человек слушает, голова часто наклонена вбок.
- Хорошо пародирует, речь организована, ритмична.
- Легко запоминает последовательность, повторяет услышанное, учится — слушая.
- Могут быть трудности в письме и математике.
- Читая, шевелит губами.
- С удовольствием слушает и читает вслух.
- В общении предпочитает среднюю дистанцию.
- Любит дискуссии, часто занимает ведущую роль в них.





- Слова, которые использует обозначают все, что можно непосредственно услышать — например, гремит, шуршит, тишина, звучит, мелодичный, разговаривать.

**Кинестетик** — преобладают тактильные и вкусовые ощущения.

- Жесты — ниже средней линии туловища.
- Взгляд часто опускается, человек как бы прислушивается к своим ощущениям.
- Когда садится, устраивается поудобнее.
- Тембр речи низкий.
- Медленный темп речи и обработки информации.
- Любит прикасаться сам и когда прикасаются к нему.
- Быстрое раннее физическое развитие.
- Запоминает, двигаясь, действуя с материалом.
- Читая, водит пальцем, любит книги с динамичным сюжетом.
- Почерк хуже, чем у других.
- Близкая дистанция.
- Склонен бросать одно незаконченное дело ради другого.
- Развита интуиция.
- Одевается так, чтобы было удобно.
- Использует слова, которые обозначают вкус, запах, движение, температуру: например, тепло, прохладно, схватить, чувствовать, держать и т.д.



Человек, наиболее часто использующий ту или иную модальность, отдает предпочтение в своей речи тем или иным группам слов. Перед тобой — несколько объединенных в группы слов и выражений, чаще всего избираемых аудиалом, визуалом и кинестетиком.

**Задание:**

Попробуй догадаться, кому принадлежит какая группа слов, и продолжи незаконченные высказывания.

- Смотреть, картина, фокус, воображение, прозрение, сцена, слепой, визуализировать, перспектива, блестять, отражать, прояснять, рассматривать, глаз, фокусировать, предвидеть, иллюзия, иллюстрировать, замечать, вид, взгляд, точка зрения, показывать, появиться, анонс, видеть, обзор, обозрение, зрение, зрелище, наблюдать, неясный, темный.
- Говорить, акцентировать, рифма, громкий, тон, резонировать, звук, монотонный, глухой, звонок, испрашивать, ударение, внятный, слышать, дискуссия, заявлять, делать замечание, слушать, звенеть, замолчать, неразговорчивый, вокальный, звучать, голос, говорит, тишина, диссонанс, созвучный, гармоничный, пронзительный, тихий, немой.
- Хватать, вручать, контактировать, толкать, тереть, жесткий, теплый, холодный, шершавый, взяться, сдавать, сжать, напрячься, осязаемый, ощутимый, напряжение, твердый, мягкий, нежный, зажимать, держать, задевать, сносить, тяжелый, гладкий.





- Решать, думать, помнить, знать, медитировать, понижать намереваться, осознавать, оценивать, решать, учить, мотивировать, изменять, сознательный, относиться.
- Душистый, ароматный, дымный, спертый, свежий, благоухающий, вонючий.
- Кислый, соленый, сладкий, вкусный, сочный, привкус, горький,

### **ВИЗУАЛЬНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

Я вижу, что вы имеете в виду./ Я внимательно ..... эту идею./ Мы ..... глаза в глаза друг другу./ Я имею ..... представление./ Пожалуйста, ..... мне, что вы имеете в виду./ Вы ..... на это и рассмеетесь./ Это пролетит немного ..... на существо вопроса./ Он ..... на жизнь сквозь розовые очки./ Мне стало все видно и ..... / Без ..... сомнения. / Будущее ..... светлым. / Решение возникло перед ..... /

### **АУДИАЛЬНЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

На той же длине ..... / Жить в гармонии. / Говорить на тарабарском ..... / Пропускать мимо ..... / ..... в колокол./ Задавать ..... / Слово за слово./ Неслышанный./ Ясно выраженный ..... / Держать ..... за зубами./ Манера ..... громко и отчетливо.

### **КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

..... с плохой компанией. / ..... за поданную тобою идею/ Задержаться на секунду./ Я своим ..... чувствую это./ Человек с холодным ..... /. Хладнокровный человек./ Толстокожий./ Руки ..... сделать недозволенное/ Я его и пальцем не тронул./ Палец о палец не ..... /. Загореться желанием./ Он не ..... звезд с неба.

### **ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ И ВКУСОВЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ**

Чуять ..... /. Горькая ..... /. Вкус к ..... жизни./ Слащавый человек./ ..... мина.



#### *Упражнение 1 «Начало»*

*Цель:* выявить наиболее эффективные способы начала общения.

*Инструкция:* участники делятся на две группы. Каждый член первой группы придумывает себе имя, образ, «легенду», адрес, телефон. Во второй группе все остаются самими собою.

Члены второй группы должны познакомиться с кем-нибудь из первой группы участников, ведущих себя как «трудные» (не желают открываться, категоричны и т.д.)

Оговаривается ситуация (транспорт, улица, школа, пляж, какой-либо город и пр.).

*Обсуждение:*

- Что чувствовали знакомящиеся и те, с кем знакомятся?
- Что помогало, что мешало?
- Какие самые удачные способы входа в коммуникацию?



#### *Упражнение 2 «Приветствие»*

*Цель:* расширение репертуара поведения в начале контакта, во время знакомства.

*Инструкция:* каждый участник должен поздороваться с каждым членом группы без слов, используя возможности мимики, пантомимики, но молча.

Если приветствия однообразны, вспомните способы приветствия из фильмов или национальные способы приветствия.





### *Упражнение 3 «Интервью»*

*Цель:* выявление умения грамотно задавать вопросы.

*Инструкция:* каждому по очереди задают вопросы. Отвечающий сам решает, на какие вопросы он будет отвечать, на какие – нет. Отвечать можно с разной степенью откровенности, искренности, можно отвечать от какого-либо лица.

В ходе работы обращайте внимание на использование имен, визуальный контакт, оформление вопросов, предоставление возможности отвечающему дать собственный ответ.

*Обсуждение:*

- Сложно ли было выбирать вопрос?
- Сложно ли было формулировать вопрос?
- Всегда ли ответ воспринимался как ответ на поставленный вопрос?
- С чем это может быть связано?



### *Упражнение 4 «Другой язык»*

*Инструкция:* расскажи о каком-нибудь случае из своей жизни, но используй слова не своей ведущей модальности, т.е. поговори не на «своем языке».

*Итак, ты запомнил, что от преобладания того или иного канала восприятия зависит словарный состав речи, жесты, мимика, поведение, организация межличностного пространства общения.*

*«Думайте сами, решайте сами»*



*Сделай выводы:*

*Какую роль знание о видах и каналах коммуникации может играть в межкультурном взаимодействии?*

*Чем может оно помочь тебе в понимании и принятии людей, отличающихся от тебя?*

*Что для тебя значит эффективное общение? какой смысл ты вкладываешь в это понятие?*

## **СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ**

Общаясь, мы одновременно и обмениваемся информацией, и вступаем во взаимодействие, чтобы согласовать действия, распределить обязанности или повлиять на настроение, и стараемся установить взаимопонимание.

Мы это совершаем с помощью таких средств общения, как

- **Язык** – система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания.
- **Интонация**, эмоциональная выразительность, которая способна придавать разный смысл одной и той же фразе.
- **Мимика**, поза, взгляд собеседника, которые могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы.
- **Жесты**, за которыми закреплены определенные значения (или быть экспрессивными, служить для большей выразительности речи).
- **Расстояние**, на котором общаются собеседники (зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику).

Когда люди думают об общении, они имеют в виду, в первую очередь, язык. Но язык — это всего лишь часть средств общения и, возможно, не главная часть. На самом деле мы используем множество других способов для того, чтобы сообщить наши мысли,





чувства, желания и стремления окружающим людям. Эти иные средства коммуникации являются невербальными, т. е. в них не используются слова или предложения. Общение происходит как **вербально** (посредством языка), так и **невербально**.

Большинство из нас не отдает себе отчета в значении невербального канала общения, привычно думая, что большую часть информации мы получаем благодаря словесно-знаковой системе – языку.

Знание языковых и невербальных возможностей, предоставляемых тем или другим способом общения, и умение их грамотно и сознательно использовать, дает возможность установить контакт даже с малознакомым человеком, или человеком, принадлежащим другой культуре.

### ***ВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ И ЭТИКЕТ***



*«Берегите наш язык, наш прекрасный русский язык, — это клад, это достояние, переданное нам нашими предшественниками!» (И.С. Тургенев).*

Язык — это наша история, наше богатство, культура, это язык А. С. Пушкина, И. С. Тургенева, Л. Н. Толстого, Ф.М.Достоевского и других великих хранителей красоты, могущества и образности родного языка. В речи человека, как в зеркале, отражается его культура и воспитанность. Если твоя речь грамматически и стилистически правильна — это один из показателей твоей внутренней культуры: «Заговори, чтобы я тебя увидел!» — сказал древнегреческий философ Сократ еще более двух тысяч лет назад. Это высказывание философа — ключ к пониманию важности умения говорить, ведь окружающие составляют свое впечатление о нас, исходя не только из наших поступков и внешнего вида, но и речи.

Человек, обладающий продуманной, хорошо структурированной и правильно, в соответствии с законами грамматики и стилистики, выстроенной речью — вызывает уважение и интерес. Между мышлением и речью существует взаимозависимая связь: кто ясно мыслит — ясно излагает.

#### ***Человек, обладающий речевой культурой***

- умеет правильно расставлять ударения в словах;
- не употребляет слова-паразиты;
- избегает словесных штампов;





- не включает в речь вульгарных слов: «*То, что оскорбляет уши — не может проникнуть в душу человека*» — справедливо указывал древнеримский оратор Квинтилиан;
- работает над увеличением своего словарного запаса;
- умеет выражать собеседнику свои мысли с минимальными потерями смысла: «*Прекрасная мысль теряет всю свою цену, если дурно выражена*» — Вольтер.

Чтобы тебя было интересно и легко слушать, достаточно выполнять несложные **ПРАВИЛА РЕЧЕВОГО ОБЩЕНИЯ**

**Правило 1. Говори короткими и простыми фразами.** Ученые установили, что человек не воспринимает смысл сказанного, если фраза содержит больше, чем 13 слов.

**Правило 2. Говори понятными человеку словами.** Это замечательно, что у тебя богатый словарный запас, возможно, у вашего собеседника он еще больше. Но дело в том, что в оперативной памяти человека содержатся слова так называемого активного словаря. Вот их и желательно включать в свою речь. А редко употребляемые заимствованные слова или сложную, особенно для неосведомленного человека, профессиональную терминологию лучше оставить для реферата или деловых писем. Ведь в устной речи они требуют дополнительного времени для понимания, в результате слушатель теряет часть информации. Если же избежать использования терминов нет возможности — корректно напони их значение, например, с помощью таких фраз: «Я использую этот термин в таком значении...», «Я вкладываю в это слово следующий смысл...».

**Правило 3. Дели свою речь на порции с помощью пауз.** Наше сознание устроено таким образом, что информация воспринимается порциями (или квантами), и это если условие не соблюдается, то слушатели быстро устают и просто перестают тебя слушать.

**Правило 4. Повторяй! Повторяй! Главную идею необходимо повторить хотя бы три раза.** Ведь у слушателя нет возможности вернуться к тому, что ты ему сказал, а с первого (а иногда и со второго) раза бывает довольно сложно понять основную мысль. Запомнил? Даже со второго раза бывает сложно понять основную мысль.

**Правило 5. Используй в своей речи ассоциации:** сравнения, примеры, истории, метафоры, отсылающие твоего слушателя к тому, что ему известно из жизненного опыта. Дело в том, что человеку трудно информацию, которая является для него абсолютно новой. Чтобы понять новое, сделать его содержанием своего сознания, необходимо установить связь с уже известным.



*Собеседник будет чувствовать твое внимание и поддержку, если ты будешь использовать так называемые «формулы поглаживания». Это такие словесные обороты, как: «Удачи Вам!», «Желаю успеха», «Очень рад слышать (видеть)!», известные фразы: «Большому кораблю — большое плавание», «Ни пуха, ни пера!» и т.п., произносимые с оттенками доброжелательности и одобрения.*

**«Думайте сами, решайте сами»**



*Предположим, ты освоил эти правила и научился успешно их применять. Как ты думаешь, достаточно ли их для того, чтобы твое речевое поведение было поведением воспитанного человека? Ты прав — из этой схемы выпало ОТНОШЕНИЕ к собеседнику.*





**Как ты считаешь: а связана ли культура речи с культурой чувств?  
По каким признакам можно судить об эмоциональной культуре человека?  
Какова взаимосвязь между чувствами, речью и воспитанностью человека?  
От чего зависит способность управлять своими чувствами?**

Грамотная речь – это лишь одна из составляющих хороших манер и достойного поведения. Наша речь всегда адресована: с помощью нее мы взаимодействуем с другими людьми. Поэтому давай добавим еще несколько правил в

### **РЕЧЕВОЙ ЭИКЕТ**

- *быть доброжелательным и вежливым;*
- *уметь управлять своим настроением, приглушать отрицательные и корректно проявлять положительные эмоции;*
- *иметь в наличии чувство юмора и уметь им пользоваться;*
- *уважать достоинство другого человека;*
- *в спорных вопросах никогда не переходить на личности и не делать обидных ссылок на национальность, пол и возрастные различия;*
- *быть тактичным, сдержанным и предупредительным...*

**Соблюдая правила речевого этикета, ты сможешь:**

- привлечь внимание собеседника;
- продемонстрировать ему свое уважение, вызвать симпатию;
- создать комфортную атмосферу для общения.



**ТАКТ** (франц. tact, от лат. tactus — прикосновение, чувство, осязание), чувство меры, подсказывающее правильное отношение, подход к кому-либо, чему-либо; умение держать себя подобающим образом. Отсутствие чувства такта приводит к непониманию, обидам, конфликтам. Можно представить себе, что между людьми натянуты тонкие струны, которые звучат на каждое прикосновение. И от нас зависит, создадим ли мы прекрасную симфонию или какофонию, а в некоторых случаях струны могут и порваться.

- **тактичность** — способность соизмерять собственные поступки, чувства, слова и интонации с поступками, чувствами и интонациями других;
- **тактичность** — это чувство меры или вкуса, умение в любой ситуации «поставить себя» на место другого человека. Благодаря этим умениям человек чувствует, как себя вести в каждой конкретной ситуации, чтобы быть правильно понятым и не обидеть окружающих;
- **тактичность** — это умение вовремя сказать то, что надо, или не сказать то, что не надо;
- **тактичность** — это способность прогнозировать реакцию других людей и избегать того, что может их травмировать.

### **Тактичный человек**

- старается предупредить и не допустить те ситуации, которые создают неловкость или доставляют другому неприятности. Тактичный человек никогда не станет





вмешиваться в чужие дела, если его об этом не просят. Такой человек всегда и во всем стремится найти так называемую «золотую середину»;

- избегает в отсутствие хозяина входить в его жилище, не станет брать и переставлять чужие вещи;
- с одной стороны, приспосабливается к любой обстановке и ведет себя легко и непринужденно, но его поведение не напыщенно, не развязно и не фамильярно;
- старается быть уравновешенным, контролирует свои эмоции;
- не демонстрирует свои симпатии и антипатии, умеет держать себя в руках...

Характеристику **бестактности** на конкретных примерах дал древнегреческий философ Теофраст в своём труде «Характеристики». Согласно Теофрасту, бестактность — это неумение выбрать подходящий момент для общения, что причиняет собеседнику неприятность. Бестактный человек не имеет злого умысла, но действует невпопад и не вовремя.

Проявлением бестактности является и чрезмерное любопытство. Любознательность и любопытство очень близкие характеристики и присущи любому человеку. Любознательность расширяет кругозор и способствует интеллектуальному развитию. А чрезмерное любопытство мешает нормальному общению. Подглядывать через плечо пишущего или читающего человека, подслушивать чужие разговоры, навязчиво интересоваться чужими делами бестактно и недопустимо. Бестактно обращать внимание на чей-либо недостаток: физический, моральный или интеллектуальный. Не стоит также бесцеремонно рассматривать другого человека или обращать внимание на него, если он оказался в неловком положении.

Бестактность может проявляться в фамильярности, когда человек специально или неосознанно нарушает определенную дистанцию, существующую между людьми разного возраста, социального статуса и т.д.

Не случайно слово **такт** имеет внутреннюю форму, отсылающую к музыкальной сфере (ср. не в **такт**) – подобно тому, как музыкальный слух связан со способностью различать тонкие звуковые оттенки, так же и такт связан с эмоциональным чутьем, способностью прогнозировать эмоциональную реакцию других людей, улавливать нюансы чувств и отношений. Поэтому, когда кто-либо ведет себя бестактно, у окружающих возникает ощущение неловкости и диссонанса.



*Такт — это неписанное соглашение не замечать чужих ошибок и не заниматься их исправлением.*

*Э.Ремарк*



*Умный человек удаляется за минуту до того, когда он был бы лишним.*

*Ж.-Ж.Руссо*



*Одна из величайших побед, которую вы можете одержать над своим противником, — это превзойти его в вежливости.*

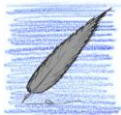
*Д.Биллингс*





*Такт — умение описать других так, как они видят себя сами.*

*А. Линкольн*



*Ничто не обходится нам так дешево и не ценится так дорого, как вежливость.*

*М. Сервантес*



*Кто беден любовью, тот скупится даже своей вежливостью.*

*Ф. Ницше*



*Даже вежливость бывает оскорбительна, когда подчеркивается.*

*Б. Грасиан*



*Вежливость состоит в том, чтобы постоянно забывать о себе, для того, чтобы заниматься только другими.*

*Ф. Монкриф*



*Самыми любезными людьми бывают те, которые всего меньше оскорбляют чужое самолюбие.*

*Ж. Лабрюйер*



*Такт — редкая способность хранить молчание, когда двое друзей спорят и вы знаете, что ни один из них не прав.*

*Ф. Аллен*



*Между молчанием и тактом не обязательно стоит знак равенства.*

*С. Батлер*



*Такт — это когда мы слишком хорошо знаем, что можем зайти слишком далеко.*

*Ж. Кокто*



*Вежливость — это одно из тех качеств, которое можно оценить по достоинству, лишь испытав неудобство от его отсутствия.*

*С. Джонсон*



### **ЧТО ПОЧИТАТЬ**

- Гиппиус С. В. «Гимнастика чувств»;
- Добрович А. «Общение: наука и искусство»;
- Леви В. «Искусство быть собой»...





## «ЗДРАВСТВУЙТЕ ВСЕ!»

С чего должно начинаться любое общение? С ритуальной фразы приветствия? Рукопожатия, объятий или похлопываний по плечу? Обстоятельного рассказа о себе и выпытывания у собеседника подробностей его жизни?

Попробуй начать его...с улыбки.

**Улыбка – это выражение расположения, вежливости и доброжелательности, она поднимет и улучшит настроение, задаст тон и атмосферу общения.**

Не забудь про интонацию: пусть она будет тепла и дружелюбна.

Пусть твой взгляд не будет опущен: встретись взглядом с собеседником – и он увидит твою готовность к общению.

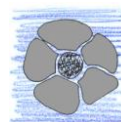
Не стоит во время приветствия держать руки в карманах (помни по жесты открытости и закрытые жесты).

Обычай приветствовать друг друга при встрече, пожалуй, самый древний из сохранившихся в обществе до. Форма приветствия существенно влияет на успешность знакомства. Причем учеными доказано, что при встрече немалая часть первого впечатления, которое производит человек, зависит не столько от сказанных им слов, сколько от невербальных компонентов общения – внешности, мимики, жестов, одежды и так далее.

Вежливый человек, как и куда бы он ни спешил, всегда найдет время поприветствовать при встрече даже не очень близких знакомых. Конечно, если это происходит на улице или в общественном месте, приветствие не должно мешать другим людям, будучи слишком эмоциональным и шумным. Ведь его цель состоит не в том, чтобы привлечь всеобщее внимание, а лишь выразить уважение к человеку и радость от встречи, поэтому в данной ситуации вряд ли уместно афишировать свои личные отношения, какими бы теплыми они ни были. Однако не следует забывать о том, что вялое и невыразительное приветствие, скорее всего, оставит не самое благоприятное впечатление у того, кому оно адресовано.



Знаешь ли ты, чем замечателен день 21 ноября? Это – **Всемирный день приветствий**. Придумали этот праздник два брата — Майкл и Брайан Маккормак из американского штата Небраска в 1973 году. Более 140 стран мира участвуют в этом празднике-игре. Особой подготовки он не требует: достаточно в этот день приветливо поздороваться с десятью незнакомыми людьми. Ты можешь сказать им: «Добрый день!», «Рад приветствовать!» или «Привет!» — это зависит от возраста и настроения.



### Национальные особенности языка приветствия

**Русские** люди при встрече с древнейших времен спрашивали: «Как здоровье?».

**Древние греки** приветствовали друг друга: «Радуйся!», а современные жители Греции говорят «Будь здоровым!».

А вот **древние египтяне** полагали, что при короткой встрече незачем интересоваться состоянием здоровья. Они спрашивали: «Как вы потеете?».

**В Монголии** до сих пор, независимо от рода деятельности, профессии и образа жизни, при встрече осведомляются: «Как кочуете? Как зимуете? Как ваш скот?».

**У осетин, абхазов** и многих других народов Кавказа нейтральному русскому «здравствуйте» соответствует, по крайней мере, тридцать приветствий в зависимости от





ситуации (приветствие гостя, путника, охотника, старшего по возрасту, ровесника, женщины или мужчины).

*Еврей*, приветствуя знакомого, говорит: «Мир вам», *китаец* спрашивает: «Ел ли ты?», *перс* желает: «Будь весел», а *зулус* сообщает: «Я тебя вижу».

*В Узбекистане*, как и в других *среднеазиатских республиках* (теперь – центрально—азиатских странах) субкультура примерно одинакова. Если на улице встречаются двое знакомых, они здороваются и задают друг другу серию вопросов: Как здоровье? Как дети? Как дома? Как машина? Как собака (ишак и др.)? В конце задают вопрос, как жена? Таким образом, они дают понять, что не имеют к женам друг друга сексуального интереса. Женщины и девушки здороваются за руку, хорошо знакомые молодые юноши или друзья целуются в губы (как, впрочем, и на Кавказе).

В нашей стране выбор приветствия зависит от нескольких обстоятельств. Во-первых, этот выбор зависит от половой принадлежности человека (так, например, «здорово!» приемлемо для мужчин, в устах женщины оно звучит слишком грубо). Во-вторых, выбор приветствия зависит от возраста человека. Молодые люди, подростки и дети гораздо чаще употребляют в своей речи «Привет!». В-третьих, выбор приветствия зависит от степени близости общающихся. Современный этикет различает официальное приветствие: «Позвольте вас поприветствовать!», нейтральное: «Здравствуйте!», дружеское: «Привет!», фамильярное: «Приветик!».

В-четвертых, от времени суток («Доброе утро», «Добрый день», «Добрый вечер»).

Такие приветствия, как «Разрешите вас поприветствовать», «Приветствую вас!» носят явный официальный характер. Так обращаются к аудитории, делегациям и т. д. Само слово «приветствовать» образовано от корня –вет-, который имеет значение «договор, совет». Значение некоторого согласия, договоренности чувствуется и в дружеском приветствии «Привет!».

Многие пожилые люди, особенно мужчины, приветствуют друг друга словами «Доброго здоровья», «Мое почтение».

В приветствии могут включаться различные этикетные формулы: расспросы о жизни, делах, здоровье. Они существуют в нейтральных и дружеских вариантах.

Русский этикет приветствия допускает употребление шуточных и эмоциональных приветствий, таких, например: — Как жизнь? — Как в сказке! — Как дела? — Как сажа бела! и т. д. Если здороваются с хорошо знакомым человеком, то по русской традиции обязательно интересуются его делами. Для этого существуют определенные этикетные формулы: «Что нового?», «Что новенького?», «Как ты?», «Как у тебя?» и т. д. Очень часто для выражения радости от встречи употребляют такие фразы, как «Рад тебя видеть!», «Какая приятная встреча!», «Какая неожиданность!», «Вот так встреча!», «Кого я вижу!», «Какими судьбами!», «Сколько лет, сколько зим!» и т. д.

На улице, в магазине, в городском транспорте все чаще слышатся обращения: мужчина, женщина, дед, отец, бабуля, парень, тетенька, дяденька.

Подобные обращения не являются нейтральными. Они могут восприниматься адресатом как не уважение к нему, даже оскорбление, недопустимая фамильярность. Такие формы обращения, получившие распространение в последнее время, нарушают норму речевого этикета, свидетельствуют о недостаточной культуре говорящего. В таком случае предпочтительнее начинать разговор без обращений, используя этикетные формулы: будьте любезны..., будьте добры..., извините..., простите...



*В русском языке основное приветствие — **здравствуйте**. Оно восходит к старославянскому глаголу **здравствовать**, что означает «быть здоровым», т. е. здоровым. Глагол **здравствовать** в давние времена имел и значение «приветствовать» о чем свидетельствует текст «Онежской былины»:*

*«Как приходит Илья тут Муромец, а здравствует он князя с княгиней». Следовательно,*





*в основе этого приветствия содержится пожелание здоровья. Впервые приветствие здравствуй встречается в «Письмах и бумагах Петра Великого 1688-1701»*

### **Речевые формулы знакомства**

По правилам хорошего тона не принято вступать в разговор с незнакомым человеком и самому представляться. Однако бывают случаи, когда это необходимо сделать. Этикет предписывает следующие формулы:

- *Разрешите(те) с вами (с тобой) познакомиться. — Я хотел бы с вами (с тобой) познакомиться.*
- *Позвольте(те) с вами (с тобой) познакомиться. — Давай(те) познакомимся.*
- *Будем знакомы. — Хорошо бы познакомиться.*

При посещении паспортного стола, общежития, приемной комиссии учебного заведения, какого—либо учреждения, необходимо представиться, используя одну из формул:

- *Позвольте (разрешите) представиться. — Моя фамилия Николаев.*
- *Я Павлов.— Мое имя Юрий Владимирович.*
- *Александр Быстров. — Анастасия Игоревна.*

Порой случается, что встреченный на улице человек кажется знакомым, однако нет уверенности, действительно ли это так, и бывает сложно вспомнить, кто он такой. В такой ситуации лучше все же поздороваться, чем просто пройти мимо, ведь это может обидеть, если человек действительно окажется знакомым.

Невнятно сказанные или небрежно брошенные на ходу слова приветствия могут обидеть. Поэтому в данной ситуации важна не только сама фраза, но и то, как она произносится. Улыбка и доброжелательный тон – лучшие свидетельства, что встреча приятна и доставляет радость. Невежливо приветствовать или отвечать на это, стоя к человеку боком, глядя в другую сторону или поперек его головы. Порой люди, идя по улице, в глубокой задумчивости или из-за невнимательности не сразу замечают, что кто-то с ними поздоровался. Долг вежливости обязывает в этой ситуации остановиться и исправить свою ошибку, извинившись и поприветствовав в ответ. Однако вряд ли стоит, увидев на улице хорошего знакомого, еще издали кричать ему «Здорово!».

### **«Думайте сами, решайте сами»**



*Как ты приветствуешь своих родных, друзей, преподавателей, соседей, знакомых? С каким приветствием обращаются к тебе близкие, соученики, соседи, учителя, знакомые?*



*Как ты считаешь, есть ли зависимость между характером человека, его воспитанием, положением в обществе, настроением и теми формулами приветствий, которые он использует? Аргументируй свой ответ.*



*Скажи, влияют ли особенности ситуации, встречи на выбор приветствия?*



Слово **«фамилия»** — латинского происхождения. У римлян оно изначально относилось не к супругам и детям, а только к рабам. Familia — совокупность принадлежащих одному человеку рабов. Но по всей Европе это слово распространилось именно в значении «семья», «супруги». И в России слово «фамилия» поначалу употребляли в значении семья. Существование наследственного землевладения привело к появлению наследственных имен, то есть, фамилий. Большая





часть княжеских фамилий указывала на те земли, которые принадлежали феодалу. Так возникли фамилии Шуйский, Вяземский, Елецкий и др. Первые русские фамилии встречаются в документах, относящихся к XV веку. Но у большинства людей, населявших нашу страну, фамилий не было. В XVII—XVIII веках еще бытовало слово «прозвище»: оно—то в те дни и обозначало, называло *фамилию*. И только в XIX веке слово фамилия приобрело собственное второе значение, ставшее превалирующим: «наследственное семейное именование, прибавляемое к личному имени».

В русской речевой культуре существуют различные способы обращения к лицам. Нашему менталитету свойственна трехчленная система наименования лица — *фамилия, имя, отчество*. Такая система присуща только нашей культуре и оформилась еще в Киевской Руси под влиянием Византии. Эта система обращения характерна для официальных документов в ходе обращения к незнакомым лицам. Но под влиянием западной культуры это правило зачастую нарушается, и вместо трехчленной употребляется двухчленная система — только имя и фамилия.

В письмах или письменных официальных сообщениях употребляют сокращенную форму обращения, т. е. фамилия и инициалы имени и отчества. Например, Иванова И. В. или Соколов Д. Н.

Для обращения к молодым людям употребляют только имя и фамилию. Причем детей чаще называют неполным именем, а по отношению к молодежи употребляют полную форму имени. Например, Дима Сергеев и Дмитрий Сергеев.

Достаточно неопределенна в русском языке категория единого обращения. В других странах такими являются обращения «пан – пани», «мистер – миссис», «сеньор – сеньора».

### *«Думайте сами, решайте сами»*



*В современном русском языке сложилась непростая ситуация со словами ритуального обращения в приветствии. Какие доводы «за» и «против» различных форм обращения ты можешь привести?*

- «дамы», «господа», «сударыня»;
- «товарищи»;
- «граждане»;
- «мужчина», «женщина»;
- «эй, ты!» и др.

### **ЭТИКЕТ ПРИВЕТСТВИЯ И ЗНАКОМСТВА**

- Невежливым представлять человека или обращаться к нему, используя только его фамилию. Это звучит начальственно и сухо, ассоциируется у многих с «канцелярской» атмосферой. Любая просьба, высказанная в такой форме, приобретает оттенок приказа, и даже вежливое обращение на «вы» в этом случае не исправит негативного впечатления. Говорят, что приятнее всего человеку слышать свое имя, поэтому, независимо от того, в какой ситуации происходит общение, *обращаться следует, четко и ясно выговаривая имя и отчество человека*. Небрежность при произнесении, проглатывание букв, а тем более ошибки могут обидеть человека.
- *Об отсутствующих людях не принято говорить*, используя только местоимения «он» или «она» – «она сказала», «его сейчас нет». Рассказывая кому-нибудь о людях, не принято говорить о них *в третьем лице* – «он» или «она». Даже о близких родственниках нужно сказать: «Тамара Михайловна просила передать...», «Виктор Ильич будет ждать вас...».





- **Не стоит представлять друг другу незнакомых людей «на ходу»**, для этого останавливаются. Согласно этикету, при знакомстве называют свое полное имя и по возможности дополнительные сведения.
- **Первыми** представляются мужчины **младшие** по возрасту или социальному положению.
- **Мужчину** представляют **женщине**. Женщина первая представляется мужчине только в том случае, когда она занимает более низкое социальное положение.
- Среди ровесников руку первым подает тот человек, которому представляют другого человека. **Старший** по возрасту и положению человек подает руку **младшему**, а женщина протягивает руку мужчине.
- Если **мужчина** сидит, то он **встает**, когда его представляют.
- **Женщина встает** только в случае знакомства с пожилой женщиной или с пожилым мужчиной.
- **Мужчины обязательно встают**, здороваясь с пожилым человеком или женщиной. Они садятся только после того, как сел этот человек или женщина.
- **Не принято** здороваться и обмениваться рукопожатиями через стол, порог или другую преграду.
- Если вы идете с кем-нибудь, и ваш спутник поздоровался с незнакомым вам человеком, следует **поздороваться и вам**.
- Если вы встречаете знакомого в компании незнакомца, нужно поприветствовать их обоих. Также нужно поприветствовать **всех в группе**, к которой вы подходите.
- Если вы идете в группе и встречаете своего знакомого, не обязательно знакомить с ним остальных. Можно, извинившись, на несколько секунд **отойти в сторону** и поговорить со знакомым.
- Обязательно нужно **приветствовать тех людей**, даже если вы с ними и не знакомы, например, с продавцом ближайшего магазина, с почтальоном, соседями из подъезда.
- Если вы входите в комнату, где находится много людей, нужно не здороваться с каждым в отдельности, а сказать **общее «здравствуйте!»** Принято, что здоровается первым входящий, а прощается первым — уходящий. Всегда первым здоровается тот, кто обгоняет знакомого на улице, и тот, кто проходит мимо стоящего человека.
- Если, например, в каком-нибудь новом для вас коллективе все обращаются друг к другу на «ты», а вы привыкли на «вы», лучше все-таки **принять правила коллектива**, чем диктовать свои.
- Если вас кто-нибудь окликнет невежливо, например: «Эй, ты!», **не стоит отзывать** на этот оклик. Однако не нужно читать нотаций, воспитывать других во время короткой встречи. Лучше преподать урок этикета собственным примером.
- При встрече принято приветствовать знакомых, даже если вы **встретились** в тот день уже **не первый раз**.
- Правила хорошего тона предусматривают, когда можно переходить с «Вы» на «ты». **Переход на «ты»** может предложить только старший — младшему, начальник — подчиненному. Трудно представить ситуацию, когда подчиненный предлагает своему шефу перейти на «ты». Немного сложнее с мужчиной и женщиной: обычно считается,





что мужчина может предложить, но право «разрешать» принадлежит женщине. Современные отношения допускают и обратную модель.

### «Думайте сами, решайте сами»



У А.С.Пушкина есть стихотворение «Ты и Вы»:

Пустое вы сердечным ты  
Она, обмолвись, заменила,  
И все счастливые мечты  
В душе влюбленной возбудила.  
Пред ней задумчиво стою,  
Свести очей с нее нет силы;  
И говорю ей: как вы милы!  
И мыслю: как тебя люблю

**Что означает для тебя переход с одной из этих форм обращения к другой? Какой смысл ты вкладываешь в это?**



**От кого может исходить предложение о переходе на «ты»?**

**Женщины или мужчина?  
Старшего или младшего?**



**Перед тобой – формулы речевых приветствий**

- Здравствуй! Здравствуйте! Добрый день! Доброе утро! Добрый вечер!
- Приветствую вас! Привет! Салют!
- Приветик!
- Хэлло! Хай!

**Какие из них употребляются в**

- 1) неофициальной обстановке и являются разговорными, фамильярными;
- 2) заимствованы из английского языка, являются принадлежностью молодежного жаргона и уместны при наличии приятельских отношений между говорящими;
- 3) являются стилистически нейтральными и могут быть уместны в любой обстановке;
- 4) имеют архаическое, с оттенком торжественности, звучание и уместны в официальной обстановке?

### «ПОГОВОРИ СО МНОЙ!»

Любая беседа — это обмен мыслями и, вопреки мнению некоторых, она не предназначена для демонстрации остроумия или красноречия. Умение вести беседу искусство, хотя и своеобразное. В искусстве разговора нужно постоянно упражняться, уметь ориентироваться в темах разговора, принаравливаясь к собеседнику, и, только, после долгого опыта можно видеть свой успех в этом. Конечно, идеального собеседника, скорее всего, не существует. Но всегда есть к чему стремиться — умение слушать и чувство меры никогда не подведут вас.

**При общении с малознакомым человеком:**

- Избегай разговоров, которые приведут собеседника в уныние и неприятны ему.
- Научись управлять своим голосом (его высотой и громкостью) и жестиком.
- Не спеши, проглатывая слова, говори по возможности чётко.
- Паузы в разговоре – знак воспитанности. Этим ты даешь собеседнику возможность понять и обдумать сказанное тобой.





- Не углубляйся чрезмерно в предмет разговора: в общении важнее человек, чем обмен самой исчерпывающей информацией.
- Не хвастайтесь своими достижениями и кругом знакомств.
- Выбирай для общения с малознакомым собеседником нейтральные темы, безопасные и бесконфликтные: приятное общение не должно превращаться в полемику.
- В беседе при знакомстве лучше не касаться проблем личного характера и не склонять к этому партнера. Когда тема погоды будет исчерпана, можно поговорить, например, о телевидении, газетных новостях, спорте. В конце концов, обязательно найдется вопрос, способный увлечь обоих собеседников. Следует осторожно употреблять различные вариации слов из молодежного сленга.
- Сплетни не лучший способ произвести положительное впечатление. Если тебе навязывают подобную тему, лучше отвечать: «Полагаю, что меня это не касается». Нередко собеседников занимает обсуждение внешнего вида знакомых. Подобные разговоры тоже не украшают. Не обращай внимания на сплетни о тебе. Сплетня, как только ею пренебрегают, погибает естественной смертью.
- Не злоупотребляй анекдотами: то, что тебе кажется смешным, может таким не расцениваться другими людьми.
- Не перебивай, когда кто-нибудь говорит, особенно если это человек преклонного возраста. Не исправляйте чье-либо неправильно произнесенное иностранное слово. Не следует подсказывать слова рассказчику, заканчивать за него фразу и, тем более, вслух исправлять стилистические ошибки.
- Обычно «запретная тема» для разговора между малознакомыми людьми – возраст и болезни.
- В обществе пожилых людей, рассказывая о ком-то другом, не говори «Он уже старый» или «Ну, в этом возрасте». Вообще интересоваться возрастом не следует. Если женщине говорят: «Вы уже немолоды» (иногда ведь так случается), она справедливо может ответить: «Зато хорошо воспитана». Публичное самобичевание, постоянные жалобы на неудачи и тяжелую жизнь, на физические недостатки также не украсят тебя.
- Если кто-нибудь ссылается на занятость, уходит раньше или отказывается от встречи, не требуй подробных объяснений. Если тебе называют причину, не принимайся разубеждать, что она не так важна, не давай советов, как ее преодолеть, и тем более не показывай всем своим видом, что для тебя она несерьезна.

### **«ЕСТЬ КОНФЛИКТ? — НЕТ КОНФЛИКТА!»**

Возможно, ты попадад в такие ситуации, когда обмен установками, взглядами и мнениями перерастал в открытый конфликт.

Трудно выдержать напор агрессии и неприязни, несогласия с твоей позицией, особенно, если ты абсолютно уверен в своей правоте.

Быть может, для решения конфликтной ситуации, тебе не хватает не только терпения, но и **терпимости?**

**Быть терпимым** — это значит терпеливо, с пониманием и принятием относиться к чуждым тебе взглядам, верованиям, нравам, культурам, традициям, мнениям, вкусам, другому типу восприятия и мышления.

В мире человеческой мысли невозможно осуждать и отвергать: каждый имеет право мыслить по-своему.





**Терпимость** в отношении людей, принадлежащих к другой национальности, предполагает, что мы сознаем существование скрывающихся под различиями **сходств**: например, мы отличаемся цветом кожи, нравами и обычаями, но осознаем принадлежность нас, таких разных, к человечеству в целом. **Терпимость** еще иногда называют **толерантностью** в отношении людей, которые отличаются от нас своими убеждениями и привычками. Последнее время под толерантностью стали чаще понимать **УВАЖЕНИЕ** к иным взглядам, верованиям, интересам и вкусам.

**Толерантный человек** понимает, что истина не может быть простой, что она многолика, и что существуют другие взгляды, способные пролить свет на ту или иную ее сторону. Способность постигать разнообразные аспекты истины или осознавать ограниченность истин, в которые мы сегодня верим, появляется благодаря духовному росту и доброжелательному отношению к окружающим.

**Толерантный и терпимый человек** не будет использовать силу и крайние меры давления: он предпочтет **поиск совместного решения, объяснение своей позиции с готовностью выслушать и понять аргументы партнера**.

- **Терпимость** – это готовность признавать не только свои ошибки, но и правоту других.
- **Терпимость** – это корректность в политике, умеренность в религии и чуткость в общении.
- **Терпимость** – это умение уважительно относиться к окружающему миру.
- **Терпимость** – это непрременный компонент всякой любви, всякой дружбы и всякого партнерства.

#### ***Что дает нам терпимость***

- Терпимость обеспечивает **спокойствие** – давая знание о том, что все происходит так, как и должно происходить.
- Терпимость даёт **освобождение** – от внутренней агрессии.
- Терпимость даёт **силы** – отказаться от осуждения и противостояния.
- Терпимость даёт **надежду** – даже в самые тяжелые времена.
- Терпимость даёт **возможность** – благодарно принимать жизнь во всех ее проявлениях.

#### ***Проявления терпимости в повседневной жизни***

- Евангелие от Иоанна. «Кто из вас без греха, тот пусть первым бросит в нее камень» — эти слова Иисуса Христа свидетельствуют о терпимости, милосердии и отказе от осуждения.
- Религия. Когда люди различных религиозных взглядов умеют договариваться и взаимодействовать – они демонстрируют терпимость и отсутствие фанатизма.
- Государственный строй. Когда государственные деятели отказываются от деления людей по расовому либо национальному признаку – они проявляют терпимость.
- Общение. Когда люди, придерживающиеся разных точек зрения по одному и тому же вопросу, не вступают в перепалку, а спокойно и с достоинством ищут компромисс – они демонстрируют терпимость.

#### ***Как развить в себе терпимость***





- **Образование.** Знакомство с разными моделями жизни и мышления помогает развить в себе терпимость.
- **Отказ от осуждения.** В том случае, если человек берет за правило не осуждать и спорить, а стараться понять мотивы действий других людей, он учится терпимости.
- **Чуткость к окружающим людям и к окружающему миру.** Искренне уважая людей и все живое, стараясь действовать так, чтобы ни в ком не вызвать обиды, человек приучается к терпимости.
- **Умение слушать.** Только слушая собеседника можно понять его точку зрения; и только поняв – можно принять. Развивая в себе умение быть хорошим слушателем, человек становится более терпимым.



*За терпенье дает Бог спасенье.*

*Русская пословица*



*Зла за зло не воздавай.*

*Русская пословица*



*Я не разделяю ваших убеждений, но я отдам жизнь за то, чтобы вы могли их высказать.*

*Вольтер*



*Давайте согласимся иметь разногласия.*

*Роберт Льюис Стивенсон*



*Нетерпимый человек, прежде всего, и не милосерден, значит, и не великодушен и не знает доверия.*

*Н.Рерих*



*Из двух ссорящихся виновен тот, кто умнее.*

*И.В.Гёте*

**«Думайте сами, решайте сами»**



**Как ты считаешь, существует ли предел терпимости?**

**Почему нельзя быть терпимым ко лжи, неискренности, преступлению, злу, произволу, насилию, проявлениям ненависти?**



**Тест «Терпимость»**

**Инструкция:** Отметьте предпочтительный вариант ответа.

1. Ты считаешь, что у тебя возникла интересная идея, но ее не поддержали. Расстроись?

а) да; б) нет.

2. Ты встречаешься с друзьями, и кто—то предлагает начать игру. Что ты предпочтешь:

а) чтобы участвовали только те, кто хорошо играет;





- б) чтобы играли и те, кто еще не знает правил.
3. Спокойно ли воспримешь неприятную для тебя новость?
- а) да; б) нет.
4. Раздражают ли тебя люди, которые в общественных местах ведут себя слишком эмоционально?
- а) если они не переступают допустимых границ, меня это вообще не интересует;
- б) мне всегда были неприятны люди, которые не умеют себя контролировать.
5. Можешь ли ты легко найти контакт с людьми с иными, чем у тебя, интересами, привычками, обычаями?
- а) мне трудно было бы это сделать;
- б) я не обращаю внимания на такие вещи.
6. Как ты реагируешь на шутку, объектом которой ты становишься?
- а) мне не нравятся ни сами шутки, ни шутники;
- б) даже если шутка и будет мне неприятна, то я постараюсь ответить в такой же манере
7. Согласен ли ты с мнением, что многие люди «сидят не на своем месте», «делают не свое дело»:
- а) да; б) нет.
8. Ты приводишь в компанию друга (подругу), который (ая) становится объектом всеобщего внимания. Как ты на это реагируешь:
- а) мне, честно говоря, неприятно, что таким образом внимание отвлечено от меня;
- б) я лишь радуюсь за него (нее).
9. В гостях ты встречаешь пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. В этом случае ты:
- а) уходишь пораньше под благовидным предлогом;
- б) вступаешь в спор.

**Определяем результат:**

А теперь запиши по два очка за ответы 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7б, 8б, 9а.

**От 0 до 4 очков.** Вы непреклонны и, простите, упрямы. Где бы ни находились, может возникнуть такое впечатление, что вы стремитесь навязать свое мнение другим, часто колеблясь; чтобы достичь своей цели, часто повышаете голос. С вашим характером трудно поддерживать нормальные отношения с людьми, которые думают иначе, чем вы, не соглашаются с тем, что вы говорите и делаете.

**6—12 очков.** Вы способны твердо отстаивать свои убеждения. Но безусловно, можете и вести диалог, менять свое мнение, если это необходимо. Способны иногда и на излишнюю резкость, неуважение к собеседнику. И в такой момент вы действительно можете выиграть спор с человеком, у которого более слабый характер. Но стоит ли «брать горлом» тогда, когда можно победить более достойно?

**14 — 18 очков.** Твердость ваших убеждений отлично сочетается с большой тонкостью, гибкостью вашего ума. Вы можете принять любую идею, с пониманием отнестись к достаточно парадоксальному на первый взгляд поступку, даже если вы их не разделяете. Вы достаточно критически относитесь к своему мнению и способны с уважением и тактом по отношению к собеседнику отказаться от взглядов, которые, как выяснилось, были ошибочны.

*Наверное, порою бывает так, что ты болезненно реагируешь на нарушение другими людьми правил поведения и приличия. А попытки призвать вести себя достойно не всегда завершаются успехом: ты знаешь «как надо», а твой собеседник упорствует в своем поведении.*

*Как рекомендация – несколько несложных стратегий, которые помогут тебе предотвратить конфликт или выйти из него:*





- Не отрицай сразу и полностью мнение, не совпадающее с твоим, не стоит принимать заданные провокатором конфликта тон, резкость и агрессивность и отвечать на атаку атакой (как только общение переходит на повышенные тона, никого уже не слышат, кроме себя).
- Не груби в ответ и не отвечай агрессией на агрессию. Когда во время ссоры кто—либо из участников переходит на «ты» и говорит грубости, стараясь тем самым унижить противника, это отнюдь не демонстрация его превосходства, скорее, человек показывает свои истинные черты: невоспитанность, вспыльчивость и отсутствие терпения. Безусловно, тяжело сдержаться, когда грубят, но будь выше этого. Поверь, твое спокойствие и уравновешенность сделают свое дело: грубиян почувствует свою несостоятельность и слабость по отношению к тебе.
- Попробуй понять другого. Если тебя возмущает поведение другого человека, прежде всего, вспомни, что, возможно, он принадлежит другой культуре и национальности и просто еще не успел освоить правила и нормы города, в котором он теперь живет: будь терпелив и доброжелателен.
- Не высмеивай и не укоряй за невоспитанное поведение: просто скажи, что У НАС ТАК НЕ ПРИНЯТО (сработает эффект присоединения к группе и твой собеседник не будет воспринимать твое замечание как придирку к нему или личное оскорбление).
- Используй личный пример, если хочешь скорректировать поведение другого (нет смысла призывать другого уступить место пожилому, просто встань сам).
- Доброжелательно предупреди человека, нарушающего нормы общепринятого этикета, о том, что это нарушение совершено.

*Если мы хотим изменить окружающий нас мир, надо начать с самого себя. Если вокруг нас грубость и невоспитанность — это не повод так же поступать и тем более не оправдание наших поступков.*

*Хорошие манеры — это огромный шаг навстречу успехам и удаче в твоей жизни. Стремись к бесконечности и получишь максимум!*

### **НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ и ЭТИКЕТ**





Привычный нам способ общения – разговор, где мы, рассказывая о новостях, узнаем мнение собеседника, приходим к совместным решениям, используя слово.

Но существует и другой способ общения — **невербальный язык**. Причем на нем мы говорим даже активнее, хотя часто не отдаем себе в этом отчета. Произнося слова, мы знаем, какое значение вкладываем в них, обычно мы рационально контролируем свои высказывания, а невербальное поведение рассказывает окружающим о наших чувствах, настроении и состоянии независимо от того, осознаем мы это или нет.



*Термин «невербальное» обычно понимается как «несловесный язык». Он объединяет большой круг действий и поступков: это жесты и движения человека, его взгляд, экспрессия лица, тембр, громкость и интонация речи, манера держаться, мимика и пантомимика, прикосновения и позы*

Невербальное поведение может быть согласовано с речевым, усиливая содержание словесной информации. Например, неприязнь к человеку, выраженную словесно, мы подчеркиваем отталкиванием и увеличением дистанции между собой и ним. Но, наверняка ты оказывался в такой ситуации, когда слова собеседника несут одну информацию, а интонация голоса – другую: например, человек говорит тебе о своей симпатии, но при этом сдвигает брови, морщит лоб, раздувает ноздри.

Важно помнить, что невербальное поведение ВСЕГДА сопровождает словесный информационный обмен. А вот ситуация только невербального общения (без обмена словами) возможна. Иногда выразительный взгляд или движение передает наши чувства красноречивей всяких слов.

Зная, что невербальный язык несет в себе важную для окружающих информацию о наших мыслях, намерениях, эмоциях, отношении к другим людям и особенностях личности, мы можем сделать его своим союзником и использовать его возможности.

### **НЕВЕРБАЛЬНЫЙ ЯЗЫК:**

- **поможет** в тех ситуациях, когда речевое понимание затруднено языковыми барьерами;
- **усилит** эмоциональную насыщенность слова, его выразительность и силу высказывания;
- исследования свидетельствуют о том, что в случае рассогласования вербальной и невербальной информации люди **больше доверяют** невербальным сигналам;
- как и любое общение, невербальное строится с учетом определенных правил. У него тоже есть свой **этикет**.

### **Язык жестов**

Человеку очень важно правильно владеть своим телом и передавать с помощью мимики и жестов именно ту информацию, которая требуется в той или иной ситуации.

Внимательно наблюдая за поведением человека, ты можешь многое узнать о его истинных намерениях. Психологи установили, что в процессе общения от 60 до 80% информации о собеседнике мы черпаем за счет невербальных средств общения — жестов, мимики, телодвижений, интонации, выбора дистанции между партнерами. Человек контролирует свои жесты и позы значительно меньше, чем свои слова; именно поэтому они могут рассказать о нем больше, чем прямые высказывания. Невольная брезгливая гримаса, поданная с опозданием рука, нежелание посмотреть в глаза — все это подчас скажет тебе гораздо больше, чем самые горячие заверения в дружбе или желании сотрудничать. Научившись «читать» жестикуляцию других людей, ты сможешь распознать, искренни они или лживы, относятся к тебе дружелюбно или враждебно, а знание того, насколько уместен и принят тот или иной жест в национальной культуре





твоего собеседника позволит тебе не попасть в неловкую ситуацию и строить с ним доверительные и уважительные отношения. *Это особенно важно в условиях нашего многонационального города: возможно, общающийся с тобой человек не невежа и грубиян, а просто принадлежит к другой культуре, у которой – свои правила и нормы. Твой долг, как жителя города и хранителя его традиций – помочь людям, для которых он стал новой родиной – освоить принятые в Петербурге правила и нормы общения.*



*Не только ты по невербальному поведению других людей можешь составить представление об их чувствах, эмоциях, отношении к тебе и намерениях, но и другие люди могут судить о тебе.*

*У людей, принадлежащих разным национальностям и культурам, один и тот же жест может обозначать разные, а то и противоположные вещи.*

*Внешнее проявление **разных** чувств может выразиться похожими движениями и жестами: не спеши с реагированием на них.*

### **Классификация жестов**

Знаешь ли ты, что существующие в музыке понятия «тон» и «тональность» применяются не только к речи (вспомни, «мне не понравился его тон», или «она разговаривала на повышенных тонах»), но и к жестовому поведению.

У него тоже есть своё звучание и свои тональности, от возвышенной до вульгарной.

Для того чтобы правильно «прочитать» тот или иной жест, нужно соотнести его с определенной тональностью общения. Ведь один и тот же жест может использоваться в разных ситуациях и приобретать при этом разные значения. Так, например, рука, вытянутая вперед ладонью вверх, в ораторской речи обозначает приглашение, а в известной бытовой ситуации — просьбу о милостыни.

Значение жеста во многом зависит от его конкретной ситуации. Например, указательный жест ладонью считается вежливым и даже приобретает оттенок учтивости, если он сопровождается легким поклоном и улыбкой. Однако тот же жест вытянутым указательным пальцем, да еще без наклона головы или иных смягчающих жестов, имеет грубый и даже несколько оскорбительный характер. Жест приглашения или указания, лишенный словесного сопровождения, воспринимается как гораздо более жесткий и требовательный, чем тот же жест, дублируемый вежливым словесным приглашением.

Тебе, наверное, приходилось сталкиваться с тем, что твой не слишком хорошо воспитанный собеседник в общении с тобой указывает на что-нибудь пальцем? В традиционной культуре разных народов этому жесту приписывалось магическое значение; полагали, что он может накликасть беду на тот предмет, на который направлен палец. В современной же культуре это просто считается крайне неприличным. Если тебе надо привлечь внимание собеседника к чему-нибудь, находящемуся недалеко от тебя, лучше обозначить этот предмет взглядом или поворотом головы и опиши его словами.

Многие жесты пальцами — «грозить пальцем», «подзывать пальцем» и некоторые другие — допустимы исключительно в общении с маленькими детьми, поскольку те еще недостаточно хорошо владеют речью. Использование этих жестов по отношению к взрослым вульгарно и недопустимо.

В общении важно соблюдать меру в жестикуляции и пользоваться именно теми средствами, которые допустимы в данной конкретной ситуации, в общении с данным конкретным человеком. Взрослый может похлопать по плечу ребенка или погладить его по голове, однако если ребенок сделает что-нибудь подобное со взрослым, то это будет, конечно, возмутительным нарушением этикета. Да и в общении со сверстниками—



подростками с подобными проявлениями невербальной активности лучше быть осторожным.

**Твоя манера держаться** — это такой же способ проявлять уважение к окружающим людям, как опрятная одежда, вежливое обращение в разговоре, тактичность. Умение контролировать свою жестикуляцию, мимику, интонацию и громкость голоса для окружающих будет являться показателем твоего хорошего воспитания.



### *Жесты у разных народов*

Хорошо известно, что интенсивность жестикуляции у представителей восточных и южных народов значительно выше, чем у народов Северной и Восточной Европы. Так, например, в речевом поведении арабов жесты, мимика и тембр и высота голоса имеют большее значение, чем у русских.

У многих народов Европы, а также американцев и канадцев, предки которых вышли из Старого Света, жесты и мимика имеют много общего. И поэтому даже при слабом знании языка человек в чужой стране может легко объясниться с помощью жестов. Иначе ситуация складывается при общении людей, принадлежащих к культурам, которые на протяжении своей истории мало соприкасались друг с другом. Так, например, у русских вращательное движение указательным пальцем на уровне пояса имеет значение «закругляйся, хватит болтать»; египтянин же может понять его, наоборот, как призыв продолжить разговор, так как вращательное движение указательным пальцем перед ртом в Египте означает «говори дальше». Жест отрицания поворотом головы направо и налево имеет почти всеобщее распространение и, по мнению некоторых ученых, обусловлен физиологически (поскольку именно так младенец отказывается от материнской груди, если он не хочет есть); вместе с тем, например у греков и болгар, отрицание выражается совершенно по-другому, вместо того, чтобы поворачивать голову направо и налево, они резко поднимают ее вверх, что вызывает естественные трудности при общении с ними.



### *Жесты открытости*

Так сложилось, что открытая ладонь у самых разных народов мира символизирует дружелюбие, искренность и отсутствие агрессивных намерений. Когда один человек убеждает в чем-нибудь другого, он инстинктивно держит ладони открытыми, разворачивает их в сторону собеседника или протягивает к нему, то есть демонстрирует честность и незащищенность. И, наоборот, человек, который желает ввести собеседников в заблуждение, бессознательно закрывает ладони, сжимает руки, тербит их, прячет под стол, в карманы или за спину.



*Кстати, традиция прикасаться краями поднятых бокалов к бокалам гостей пришла к нам из эпохи Средневековья и тоже является демонстрацией жеста «открытости»: во времена междоусобных войн и бесконечных распрей, когда для того, чтобы избавиться от соперника — соседа феодал мог использовать любой из методов — от открытого военного противостояния до коварно подсыпанного яда в пиришественный кубок — из сведенных воедино в энергичном жесте нескольких бокалов содержимое могло выплеснуться, попав из отравленного рыцарем чужого питья — в его собственное. Поэтому, сблизив бокалы, мы демонстрируем высокий уровень взаимного доверия и отсутствие коварных замыслов*



## «Думайте сами, решайте сами»



*А какие еще ты знаешь жесты, выражающие дружелюбие и доброжелательность?*

**Доброжелательность** – стремление человека быть открытым другим людям.

**Доброжелательный** – желающий добра, готовый содействовать благополучию других, благожелательный.

**Доброжелательность** – это открытость характера и готовность поделиться и духовным, и материальным.

- Доброжелательность – это способность отдавать лучшую частичку себя другим.
- Доброжелательность – это постоянное позитивное отношение к окружающему миру.
- Доброжелательность – это талант искреннего, душевного общения с людьми вне зависимости от их взглядов и убеждений.
- Доброжелательность – это свойство сильного и благородного человека.

### **Проявления доброжелательности в повседневной жизни**

- Библия. «Лучше кусок сухого хлеба и с ним мир, нежели дом, полный заколотого скота, с раздором» — так говорится о доброжелательности.
- Семейное воспитание. Родители и дети тепло и уважительно обращающиеся друг с другом – проявляют доброжелательность.
- Межличностное общение. Человек, всегда готовый помочь ближним, внимательный ко всем окружающим людям, не спешащий критиковать их поступки – проявляет доброжелательность.
- Государственная политика. Готовность к поиску компромиссов с учетом интересов других государств; материальная помощь «странам третьего мира» – проявление доброжелательности на международном уровне.
- Национальные традиции. В Японии доброжелательность – не просто добродетель, но часть национального этикета; то же справедливо и для некоторых других восточных стран. На Кавказе радушие, гостеприимство и доброжелательность – черты национального характера населяющих его народностей.

### **Как стать более доброжелательным**

- **Общение.** Общайся! Общайся с людьми разного возраста, разных убеждений и интересов, разных профессий и стараясь с каждым найти общий язык, ты воспитываешь в себе доброжелательность.
- **Семейное воспитание.** Родители, проявляющие доброжелательность, с радостью встречающие гостей, всегда готовые помочь тем, кто оказался в сложной ситуации, воспитывают доброжелательность и в своих детях.
- **Чтение.** Бесценным источником душевных богатств является литература. Читая классическую литературу, книги по философии и психологии, человек воспитывает в себе уважение к людям, и, как следствие, доброжелательность.





**«Думайте сами, решайте сами»**



*Как ты считаешь, достаточно ли твоего дружелюбного настроения для того, чтобы вызвать ответное позитивное отношение? Как поведет себя воспитанный человек, столкнувшись с хамством и грубостью? Считаешь ли ты, что на силу можно воздействовать только силой?*



*Если нарисовать воображаемый отрезок, поместив посередине него понятие «Доброжелательность», то что ты бы написал на его левом краю и как бы назвал недостаточность доброжелательности? И – на правом: когда доброжелательность избыточна и превращается в....?*

**Доброжелательность**



*Доброе слово лечит, злое убивает.*

*Русская пословица*



*Как мать, даже с риском для собственной жизни, защищает своего единственного сына, так пусть тот, кто постиг истину, развивает безграничную доброжелательность ко всем существам.*

*Будда*



*В ком добра нет, в том и правды мало.*

*Русская пословица*

**«Думайте сами, решайте сами»**



*Возможно, ты замечал, что некоторые люди, гордясь своим «естественным» поведением, вытягивают ноги, располагаясь поудобнее, размахивают руками и оживленно жестикулируют, стараясь привлечь к себе внимание, дружески похлопывают малознакомых людей по плечу. Как ты считаешь, где проходит грань между непосредственностью и бесцеремонностью? Считаешь ли ты такое поведение со стороны других людей нарушением своего личного пространства?*

**Быть воспитанным, но естественным – одно из важнейших правил взаимоприятного общения.**

**ПРАВИЛА ЖЕСТОВОГО ЭТИКЕТА**

- Все жесты должны быть сдержанными и целесообразными. Подвижность и суетливость – это свидетельство не раскрепощенности, а застенчивости, неуверенности в себе. Пусть твое тело, как и твоя речь, будут избавлена от чрезмерной «разговорчивости».
- красивая походка, осанка, изящные жесты украшают как девушку, так и юношу. В исключительных случаях тем, что мы называем грациозностью, человек наделен от природы. Чаще эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Их воспитанию помогают занятия спортом, ритмикой, балетом. *Учись красиво ходить и держаться прямо.*





- Всегда и при любых обстоятельствах «держи спину». Спина должна быть прямая, и когда ты идешь, и когда сидишь. Прямая спина – символ душевного равновесия, согнутая свидетельствует об упадке жизненных сил.

Красивая осанка не дается сразу. Дворянские дети приобретали ее путем прищипливания косичек к платью, либо закладывая под одежду к лопаткам линейку. Попробуй несколько минут простоять, прижавшись к стенке затылком, икрами, ягодицами и всей плоскостью лопаток. Запомнив это положение, нужно стараться сохранять его и при ходьбе.

В общественных местах, где неловко прислоняться к стеночке, можно выполнять очень простое и крайне эффективное упражнение. Представь, что прямо на макушке у тебя есть петелька, и какая-то неведомая сила тянет тебя за эту петельку вверх. Или, скажем, ты – елочная игрушка, висящая на еловой ветке. В подвешенном состоянии не очень-то сгорбишься.

Мы не можем изменить свое настроение усилием воли, но можем усилием воли расправить плечи и выпрямить позвоночник. Изменится твоя осанка, поддерживаемая мышечным корсетом, а с ней мысли и эмоции, ты почувствуешь радость и уверенность в себе. *Держи спину прямо и улыбайся!*

- Часто возникает проблема, *что же делать с руками?* Порою они хотят жить отдельной, независимой от тебя жизнью. Девушку, правда, в таких случаях спасает сумка, за которую можно «уцепиться», а вот юноша лишен этого полезного реквизита. Вроде бы самый естественный выход — поместить руки в карманы. Возможно ли это с точки зрения хорошего тона?

В крайнем случае, допустимо держать одну руку в кармане пиджака, но лучше время от времени ее оттуда извлекать. В карман брюк можно опустить руку только затем, чтобы достать понадобившуюся вещь. О том, чтобы держать обе руки в карманах брюк, не может быть речи! Этого не следует делать даже в присутствии своих ровесников — незачем привыкать! Так что придется забыть о спасительных карманах, этот способ занять руки демонстрирует закрытость, неуверенность в себе и пренебрежение по отношению к окружающим.

*Старайся не размахивать руками при ходьбе. Не позволяй себе держать руки в карманах, кусать ногти. Откажись от привычки, разговаривая с собеседником, терзать детали его одежды, это вторжение в личное пространство другого человека.*

- Обращай внимание, как ты сидишь. Сидя на стуле, не нужно раскачиваться, садиться на край, не рекомендуется облакачиваться на стол локтями. Присаживаться и подниматься нужно, не производя шума. Стул не двигают по полу, а переставляют, взявшись за спинку. Беседуя, сидеть лучше всего прямо, не наклоняясь и не откидываясь назад. Подпирать голову рукой при разговоре некрасиво, твой собеседник будет думать, что тебе с ним скучно.

Особенно важно искусство правильно сидеть и легко и красиво вставать для девушки: проверь, как ты выглядишь сидя на низком кресле, диване или стуле. Сидя на стуле, ты можешь закинуть ногу на ногу, но не должна себе это позволять, сидя в низком кресле. В таком случае ноги следует держать вместе, т.е. колени прижать друг к другу, обе голени наклонить в одну сторону. При этом возможно одну ступню заложить за другую.



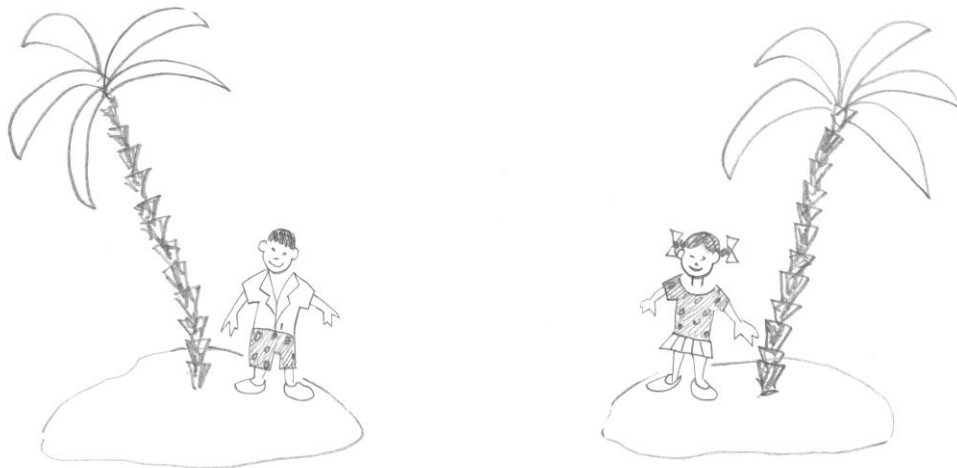


Помни, что садясь в машину, девушка не «шагает» в нее, а лишь присев на краешке сиденья, втягивает ноги; выходя из машины, наоборот, подниматься с сиденья следует, уже опершись ногами на асфальт.

- **Откажись от «неудобных» привычек.** Навязчивое покачивание ног, ёрзание на стуле, постукивание по нему каблуком мешают общению и раздражают окружающих.
- **Уважай и цени не только своё, но и чужое время:** не стоит делать то, что может быть расценено как затягивание времени в разговоре (протираание стекол очков, долгое копание в сумочке). Это выглядит попыткой уйти от ответа.
- **Удержись от рефлекторных действий.** Воспитанный человек подавит зевок, направив его «внутрь», сделав это незаметно. При покашливании слегка повернет голову в сторону и прикроет рот рукой, при резком кашле обязательно приложит ко рту платок.

Сморкаться нужно тихонько, слегка «дунув» в платок, при этом можно не отворачиваться. Совершенно недопустимо в таких случаях «трубить» на всю комнату, однако даже с этим малопривлекательным фактом смириться легче, чем с присутствием человека, постоянно «шмыгающего» носом. Икота — неприятное и довольно изнуряющее явление. Если это все же началось, немедленно отправляемся на кухню или в ванную комнату и пробуем следующий способ: левой рукой крепко зажмите нос, держа в это время в правой стакан с водой. Пьем воду маленькими глотками, но непрерывно, не вдыхая воздуха.

### **КАК ПРОСТРАНСТВО МОЖЕТ БЫТЬ «ЛИЧНЫМ»?**



У тебя было когда-нибудь неприятное ощущение, когда кто-то посторонний достаточно близко подходил к тебе? Наверняка. Дело в том, что он пересек твою личную территорию, которую ты охраняешь как свою частную собственность. Величина **личного пространства** зависит от многих факторов: от плотности населения в месте проживания человека, его личностных особенностей, социального положения, от характера отношений между собеседниками.



*Межличностное пространство — это критерий эмоциональной близости людей. Чем ближе отношения, тем меньше расстояние*





Общаясь, люди невольно держатся на определенной дистанции друг от друга. Естественно, что дистанция эта зависит от характера общения: одно дело, когда начальник разговаривает с подчиненным или старший с младшим, а другое — когда беседуют два близких человека. Иными словами, чем дружелюбнее, доверительнее общение, тем меньше дистанция, чем общение более формально, тем дистанция больше. Мы все, сами того не осознавая, следуем этому правилу. Но не все здесь так просто, как кажется на первый взгляд... Когда мы говорим, что того или иного человека следует держать на расстоянии, то обычно понимаем это выражение иносказательно — например, как совет не очень доверять собеседнику. Но в этом выражении есть и вполне конкретный смысл.

Для животного мира закон соблюдения своей территории — один из самых важных: животные охраняют свою личную территорию, они ее помечают, соблюдают и отстаивают в жестокой борьбе. А что же человек? Сильно ли мы отличаемся от братьев наших меньших?

У каждого из нас есть собственная территория. Это пространство, существующее вокруг нашего имущества — двор, квартира, любимый стул у окна за кухонным столом, мягкое кресло, место в спальне. Сюда же можно отнести и пространство вокруг нашего тела.

Привычные размеры нашего личного пространства вокруг тела в очень большой степени зависят от плотности населения в том месте, где человек вырос, а также от культурных традиций. Оказывается, люди разных национальностей при разговоре совершенно произвольно располагаются от собеседника на вполне определенной дистанции. Если собеседник оказывается слишком далеко, человек теряет с ним контакт, а если дистанция оказывается слишком короткой, возникает ощущение неудобства. Так, для жителей Средней и Северной Европы нормальная дистанция для разговора составляет в среднем чуть больше метра, а для южан нормальным считается втрое меньшее расстояние. Вспомни итальянские кинофильмы, и ты убедишься, что их темпераментные персонажи действительно беседуют, приближаясь почти вплотную друг к другу, но не снижая при этом громкости голоса.

В связи с этим, когда между собой общаются люди разных национальностей, могут возникнуть забавные недоразумения. Так, если англичанин говорит с тем же итальянцем, то первый будет произвольно отодвигаться от второго на удобное для него расстояние, в то время как собеседник станет непрерывно наступать, тоже стремясь занять удобную позицию. Из-за этого даже мирный, по сути дела, разговор может приобрести неожиданную окраску: у наблюдателя может создаться впечатление, будто он присутствует при бурном споре, в котором англичанин явно уступает итальянцу.

Чтобы собеседник чувствовал себя с вами легко и непринужденно, нужно еще знать — какова должна быть дистанция между вами.

### *Личное пространство*

человека, принадлежащего европейской культуре, условно разделено на три зоны.

**Первая** — зона интимного контакта (от 15 до 50 см. от нашего тела). Из всех зон именно ее человек неосознанно рассматривает как личную собственность, и вторгаться в нее позволительно только очень близким людям: родителям, супругам, детям, близким родственникам, любовникам, самым близким друзьям.

**Вторая** — зона нейтрального контакта (от 50 см до 1,5 м). Такого расстояния от окружающих мы обычно придерживаемся на вечеринках, дружеских встречах, на работе.





**Третья** — социальная зона (от 1,5 до 4 м). Это расстояние, на котором мы предпочитаем держаться с посторонними людьми, и нам не нравится, если незнакомый человек пытается сократить эту дистанцию.

Если вторжение во вторую или третью зону контакта человек еще может как-то выдержать, то попытка чужого проникнуть в интимную зону вызывает в нашем теле физиологические изменения: учащается сердцебиение, кровь приливает к голове, повышается уровень адреналина в организме, а мускулы напрягаются в бессознательной попытке отразить вторжение, защитить свою территорию.

И если вам вдруг придет в голову дружески обнять человека, с которым только что познакомились, то отреагирует он вполне определенным, хотя, быть может, и незаметным для вас образом: даже если он будет продолжать улыбаться, в глубине его души сразу возникнет негативное к вам отношение.

Чем ближе твои отношения с человеком, тем ближе ты можешь к нему подходить. Например, попав в новый коллектив, ты поначалу можешь чувствовать, что окружающие относятся к тебе излишне холодно, настроены недружелюбно и избегают общения с тобой. На самом же деле они всего лишь держат тебя на расстоянии социальной зоны. Положение изменится, когда они узнают тебя лучше: ты получишь право вторгаться в их личные зоны, а в некоторых случаях даже в интимные.

### «Думайте сами, решайте сами»



*Ты, наверное, обращал внимание: на улицах города, в магазинах и в общественном транспорте люди часто выглядят замкнутыми, угрюмыми и отстраненными, избегают встречаться взглядами друг с другом. Как ты думаешь, в чём причина этого:*

- высокий темпоритм жизни и ситуация «все — врозь» (Ф.М.Достоевский) большого города?
- особый менталитет жителей северной столицы?
- озабоченность людей своими личными проблемами?
- попытка предотвратить вторжение в личную и интимную зону друг друга?
- твоя версия...



*Как ты думаешь, для чего следователи из многочисленных детективных сериалов во время допроса употребляют один и тот же прием: допрашиваемого сажают на фиксированный стул без подлокотников в центре комнаты, задавая вопросы и предписывая не опускать взгляд?*

**Почему обычно так быстро оказывается сломанным сопротивление человека?**



*В русской народной сказке «Маша и три медведя» героиня, попав в незнакомый дом в отсутствие хозяев, совершает ряд действий, вызывающих негодование у вернувшихся медведей: «Кто хлебал из моей чашки и всё выхлебал? Кто сидел на моём стуле и сдвинул его? Кто ложился в мою постель и смял её?».*

**Как тебе кажется, что в большей степени вызвало гнев хозяев: ситуация «незваного гостя» или несанкционированное нарушение границ личного пространства?**



*Как ты считаешь, для чего человеку нужно сохранение границ своего личного пространства?*



*Что значит выражение «дежурная улыбка»?*





## **УВАЖАЙ СВОЕ И ЧУЖОЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

Уважение к своему и чужому личному пространству – это соблюдение неприкосновенности частной жизни, и относится не только к соблюдению дистанции в пространстве и общении, которые нам комфортны,

- **это вещи**, по отношению к которым мы претендуем на эксклюзивный доступ. И дело тут совсем не в праве собственности: парта в классе, за которой ты сидишь, принадлежит не тебе, но одноклассник, который займет его без спроса, вызовет твоё закономерное раздражение. И страсть, с которой домохозяйка отгоняет от раковины гостью, решившую в порядке дружеской помощи помыть посуду, связана совсем не с любовью к мочалке и моющему средству: она просто защищает своё предметное пространство. Потому что гостя расставит вымытые тарелки не в том порядке.
- **это личное жилое пространство** — место, где можно уединиться. Пусть не квартира, пусть своя комната или хотя бы угол. Человек, уважающий своё и чужое личное пространство, заботится о его чистоте и порядке и не ворвется без приглашения ни в комнату соседей по студенческому общежитию (в каких бы дружественных отношениях и с ними ни был), ни даже к своим родным.
- **это право на тайну**. Иногда приходится слышать, будто тайна нужна только тем, кто хочет скрыть что-то неблагоприятное. Правда, чаще всего это говорят любители читать чужие письма, почему-то полагающие, что уж их-то письма точно никто никогда читать не станет. Читать чужие письма, подслушивать не предназначенные тебе разговоры и собирать из разных источников личную информацию о человеке – неэтично.
- **это личное эмоциональное пространство** — чувства, которые мы предпочитаем переживать по собственному усмотрению. Мало что раздражает так сильно, как попытка навязать, в каких случаях и как именно следует грустить, когда – радоваться, а когда гневаться. Человек, уважающий эмоциональное пространство другого, не будет надоедать собеседнику бесконечными жалобами, поисками сочувствия и гневным обличением своих обидчиков: он не путает сочувствие и сопереживание с эмоциональным донорством.
- **это личное время** — время, не просто свободное от работы и учебы, но вообще не связанное никакими обязательствами. Время, которым каждый может распоряжаться по собственному усмотрению, как захочется – хоть искать философский камень, хоть лежать на диване. Не требуй от человека больше времени и внимания, чем он может и хочет посвятить общению с тобой.
- **это право на прекращение общения**. Ты свободен и имеешь возможность вежливо прервать общение в тот момент, когда сочтешь это нужным.

Попробуй вместе с друзьями почувствовать и осознать роль пространства в общении с помощью таких упражнений:



### *Упражнение «Я, Ты, Мы»*

**Инструкция:** Группа делится на пары. Партнеры, приближаясь и удаляясь, заходя сбоку и со спины, пытаются определить свои ощущения при приближении — при удалении. Один участник стоит в центре, остальные приближаются к нему (быстрее, медленнее, рывками).





### Обсуждение:

- Какие ощущения вы испытали?
- Почему неприятно то или иное положение участников группы по отношению к человеку?
- Где возникают ситуации, когда нарушается личное пространство людей?



### Упражнение «Зеркало»

**Инструкция:** Передается какое-либо настроение, сообщение, состояние «гримасой» соседу слева. «Гримаса» передается по кругу. При этом, у всех сначала должны быть закрыты глаза, только тогда, когда до очередного игрока дошла очередь, он открывает глаза. Упражнение заканчивается, когда она возвращается к первому участнику.

### Обсуждение:

- Каков механизм узнавания чувств?
- Что вы видите и чувствуете, когда передаете какое-либо сообщение?
- Как вы считаете, в чем причина искажений информации?
- Как изменяет информацию пол, взаимоотношения, особая значимость ситуации, болезненное самолюбие, отношения к тактильным прикосновениям, возраст?

## ПОЦЕЛУИ И ОБЪЯТИЯ

Мы привыкли обнимать и целовать близких нам людей, но делать это при встречах и расставаниях в общественных местах надо не затянуто долго и не привлекая к себе излишнего внимания. Объятия и поцелуи принадлежат зоне личного пространства, поэтому воспитанный человек не будет их демонстрировать окружающим. Это, скорее, «обозначение» жестом привязанности к человеку и радости от встречи с ним:

- дружеское объятие создает иллюзию прикосновения: мы кладем руки на плечи друг другу и слегка наклоняемся вперед, похлопывая друг друга по спине или плечам (мужской вариант);
- в качестве дружественного жеста используется троекратное объятие.



**Общаясь с иностранцами, следует иметь в виду, что в некоторых странах (например, в Англии) обниматься вообще не принято**  
**Поцелуй — «обозначение», когда люди наклоняются друг к другу, слегка обнимаются и едва касаются друг друга щеками.**



**Какую бы форму приветствия ты не выбрал (поцелуй, рукопожатие или словесная формула), важно, чтобы это приветствие по преимуществу было «услышано» только тем человеком, кому оно непосредственно адресовано, а не остальными окружающими вас людьми. В общественных местах нужно избегать не поцелуя, а очевидного удовольствия от него, его затянутости, демонстрации напоказ своих чувств. Поэтому стоит избегать излишне громких приветствий, долгих объятий и жарких поцелуев.**



**Сами слова «поцелуй» и «целовать» в русском языке сохраняют отчетливую связь со словами «цел», «целый». Название поцелуя свидетельствует о том, что в нем заключено пожелание быть целым, цельным, здоровым. Характерно, что поцелуй часто сопровождался**

**Сами слова «поцелуй» и «целовать» в русском языке сохраняют отчетливую связь со**





словами «цел», «целый». Название поцелуя свидетельствует о том, что в нем заключено пожелание быть целым, цельным, здоровым. Характерно, что поцелуй часто сопровождался пожеланием здоровья. В фольклоре поцелуй — средство разрушения колдовства и злых чар (вспомним хотя бы сказку о спящей красавице). Для того, чтобы утешить, «исцелить» ребенка, ему до сих пор целуют ушибленное место.

По народным представлениям, поцелуй устанавливал между людьми взаимную симпатию и обоюдное влечение; с ним передавалась и сексуальная энергия, он стимулировал плодородие и усиленный рост. На Брянщине во время первого выгона скота в поле женщины целовали пастуха, чтобы хорошо «гуляли», т. е. спаривались, коровы.

Поцелуй — обычный способ выражения приязни гостю. В средневековой Европе существовал обычай, чтобы всякого гостя приветствовали поцелуем жена, дочери и другие родственницы хозяина. В России он удержался до 16 — 17 веков, и расценивался как знак величайшего почета и дружбы, оказываемый гостю. В середине 17 века поцелуйный обряд представлял собой сложное действие, включавшее взаимный обмен подарками, а также питье вина «друг к другу».

В дипломатическом церемониале важную роль играло целование государевой руки. Возможность поцеловать ее рассматривалась как честь, причем послы нехристианских государей были ее лишены. И в дипломатической практике, и в частном быту широко практиковалось крестное целование.

Если приветственный поцелуй в губы выражает главным образом чувство приязни и дружеского единения, то поцелуй рук, плеч или ног является знаком подчинения, почтительности. Целование рук и ног было известно в европейских странах в древности и в средневековье, однако в последние столетия сохранился лишь поцелуй руки у священнослужителя или женщины. Между тем на Востоке, в частности в арабских странах и в Турции, оно было широко распространено еще совсем недавно. В России, как и на Востоке, у тех, кто пользовался особым уважением, в старину целовали руку или даже ногу. Более низкий в социальном отношении человек мог поцеловать вышестоящего также в плечо, а более высокий более низкого — в голову.

## **СМОТРЕТЬ — И ВИДЕТЬ, СЛУШАТЬ — И СЛЫШАТЬ**

В романе Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» перед началом Бала Коровьев дает наставления Маргарите как ей себя вести с приглашенными незнакомыми гостями: «И еще: не пропустить никого. Хоть улыбочку, если не будет времени бросить слово, хоть малюсенький поворот головы. Все, что угодно, но только не невнимание!».

С тобой такое случалось: ты идешь по улице, встречаешь знакомого и улыбаешься ему — ты рад его видеть — и хотел бы поделиться с ним планами и порадоваться его успехам? Но в ответ знакомый только что-то ворчит себе под нос и ты видишь его удаляющуюся спину. Ты обижен: он тебя не слышит, ему нет дела до твоих рассказов.

Но, может быть, ты прерывал его, не дослушав до конца, потому что уже знал, что он скажет? Ты не Слушал его: ты пытался читать его мысли и, вместо того, чтобы Слышать, с трудом мог дождаться паузы собеседника, чтобы сообщить ему свою ценнейшую точку зрения. Бывало с тобой такое?

Еще один пример. Ученики на уроке сидят молча, боясь пошевелиться и внимают речам преподавателя, в классе тишина, муха не пролетит, все внимательно слушают. А урок закончился — половина не запомнила вообще, о чем речь шла, не говоря о сути. Но они «умеют слушать» старшего, они натренированы соблюдать внешнюю форму вежливости.





*Прислушайся: целый мир ждет, чтобы его выслушали.*

*Кэрол Мак Колл*

**Слышать и Слушать** – очень похожие по звучанию слова, но имеющие разное значение.

**Слушать** – это стремиться понять и запомнить услышанное. Есть мнение, что мы слышим половину сказанного, слушаем половину услышанного и понимаем половину того, что слушали.

**Умение слушать** – это способность вести себя так, чтобы собеседник хотел тебе рассказывать, говорил открыто и с удовольствием. Это умение слышать именно собеседника, а не свои разные соображения по поводу им сказанного.

Правила вежливости говорят, что нет ничего обиднее для человека, чем быть невнимательным, когда он с вами чем-то делится.

**«Думайте сами, решайте сами»**



*Нарисуй (или представь) отрезок. На левом конце его напиши «Я вас не слушаю», на правом – «Я вас слушаю и слышу», а между ними помести два других пункта: «Я делаю вид, что слушаю» и «Я слышу то, что хочу услышать». Подумай, какая из моделей слушания и общения присуща тебе?»*

### **КАК НАУЧИТЬСЯ СЛЫШАТЬ И СЛУШАТЬ**

- слушай собеседника с активным желанием его услышать;
- будь внимателен;
- постарайся понять, что чувствует твой собеседник, каково его настроение: здесь поможет внимание к его позе, жестикуляции, громкости и темпу голоса;
- учитывай язык поз и жестов;
- не оценивай собеседника;
- не перебивай;
- если что—то не услышал или не понял, вежливо переспроси: «Я правильно вас понял...?», «Я правильно услышал, что...?», «Разрешите, я уточню..»

Эти правила называются **Правилами Активного Слушания**, они помогут тебе:

- Расположить к себе собеседника;
- Услышать и понять сказанное им;
- Способствовать тому, что тебе расскажут больше.

Слушая активно, мы посылаем партнеру сигнал: «Я уважаю Вас; мне интересно все, что Вы говорите; я понимаю Ваши проблемы и хочу Вам помочь в их решении».



**Упражнение «Найди себе пару»**

**Инструкция:** Исходя из количества участников, напишите на листочках название каких-нибудь предметов так, что эти названия повторялись. Каждый получает свой исток, запоминает и прячет его в карман. Не говоря ни слова, только при помощи невербальных средств общения: жестов и мимики, вы должны найти





еще несколько участников, у которых было то же самое слово. Упражнение выполняется без помощи слов и закончится как только все участники определяться в какой они группе. На работу у вас 2 минуты.



*Упражнение «Расскажи мне обо мне»*

*Инструкция:* Разбейтесь на пары. Повернитесь друг к другу спиной. Определитесь кто первый собеседник, кто — второй. Первый собеседник. Сначала Первый в течении 30 сек. рассказывает напарнику о своей жизни, какой он её себе представляете через 2—3 года — когда вы закончите школу, выберите для себя сферу деятельности. Второй собеседник слушает. По команде вы поменяйтесь ролями. Повернитесь друг к другу лицом. Теперь вам необходимо будет в течение 30 сек. обменяться той информацией, которую вы услышали от своего собеседника. Начинает второй собеседник. По команде вы поменяетесь ролями.

*Обсуждение:*

- Одинаков ли объем и содержание сказанного вами с объемом и содержанием услышанного о вас?
- Произошло ли искажение информации?
- Как вы считаете, что помешало вашему собеседнику услышать вас и воспроизвести информацию в полном объеме?

*Проделай простой эксперимент: когда рядом о чем-то спорят, во время речи одного кивай, как будто соглашаясь, улыбайся, делая вид, что доволен. А когда будет говорить другой оппонент — хмурься, мотай головой в знак несогласия, всем видом выражай возмущение. Скорее всего, тот, кого ты поддерживаешь, начнет «побеждать» в споре, возможно даже начнет обращаться к тебе за подтверждением своих слов.*



*Существует только один способ стать хорошим собеседником – это уметь слушать.*

*К. Морли*



*Я не огорчаюсь, если люди меня не понимают, огорчаюсь, если я не понимаю людей.*

*Конфуций (Кун-Цзы)*



*Каждый слышит лишь то, что понимает.*

*Иоганн Вольфганг Гёте*



*Ни о ком не буду говорить плохо, но расскажу всё хорошее, что знаю о каждом.*

*Бенджамин Франклин*



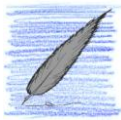
*Когда люди вступают в тесное общение между собой, то их поведение напоминает дикобразов, пытающихся согреться в холодную зимнюю ночь. Им холодно, они прижимаются друг к другу, но чем сильнее они это делают, тем больше они колют друг друга своими длинными иглами. Вынужденные из-за боли уколов разойтись, они вновь сближаются из-за*





*холода, и так — все ночи напролет.*

*Артур Шопенгауэр*



*Не столько ум, сколько сердце помогает человеку сблизиться с людьми и быть им приятным.*

*Жан Лабрюйер*



*Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие.*

*Жан Лабрюйер*



### **ЧТО ПОЧИТАТЬ**

- Алан Пиз «Язык телодвижений»;
- Гленн Вилсон «Язык жестов»;
- Гордон Уэйнрайт «Язык тела»...

### **ПОВСЕДНЕВНЫЙ ЭТИКЕТ**



Большую часть своего времени общаешься и проводишь среди людей, знакомых и незнакомых. Умение вести себя на людях, быть вежливыми в любых ситуациях поможет тебе избежать многих проблем и напряженных ситуаций. Научить этому, а также помочь любое общение сделать приятным и получать от него радость смогут несложные, но эффективные и полезные

### **ПРАВИЛА ПОВСЕДНЕВНОГО ЭТИКЕТА.**

Они относятся к тому, как следует вести себя в повседневных ситуациях — в общении с людьми, на улице, в доме, школе, театре, на концерте, в общественном транспорте...





Дружба начинается с доброжелательного взгляда и улыбки, театр – с вешалки, а дом... с дверей.

## **ДВЕРИ**

Помнишь забавный эпизод из «Мертвых душ» Н.Гоголя, когда Чичиков приехал в гости к Манилову и каждый из них стремился перещеголять другого в любезности и обходительности? — Сделайте милость, не беспокойте так для меня, я пройду *после*, — говорил Чичиков. — Нет, Павел Иванович, нет, *вы* гость, — говорил Манилов, показывая ему рукою на дверь. — Не затрудняйтесь, пожалуйста, не затрудняйтесь...».

Сегодня редко можно наблюдать картину, когда, стоя возле открытой двери, двое уговаривают друг друга: «Пожалуйста, проходите» — «Нет, пожалуйста, проходите *вы*». Обычно, когда нас пропускают вперед, мы проходим без излишних церемоний. И это правильно. Но все же возникают сомнения: гость всегда входит первым, ну а если он не знает дороги или за дверью темно? В таком случае хозяин входит первым, говоря: «Позвольте, я вас проведу» или: «Пожалуйста, за мной». Точно так же следует поступить, если гость — женщина. В ситуации, если гость — мужчина, женщина идет первой. Когда особенно уважаемого человека необходимо провести по учреждению или по квартире, где на пути попадутся несколько дверей, вежливость требует от встречающего вести себя следующим образом: открыть дверь, пропустить гостя, потом слегка опередить его в направлении следующей двери, открыть эту дверь, пропустить гостя, опять чуть опередить, открыть следующую дверь, пропустить – и т.д.

Если впереди двухстворчатые балансирующие двери: женщина, идущая первой, берется за ручку правого крыла и притягивает ее к себе, стоящий за ней мужчина перехватывает ручку и придерживает дверь, женщина проходит, за ней мужчина. Левое крыло двери следует оставить в распоряжении идущих навстречу.

Конечно, женщине вполне по силам открыть дверь и самой, но не стоит, находясь в обществе мужчины, запальчиво восклицать: «Я и сама знаю, как открывают двери, благодарю вас!», дай возможность почувствовать себя мужчине галантным и цени этот учтивый жест.

Каждый воспитанный человек имеет обыкновение придерживать за собой дверь, если даже идущий следом находится на значительном расстоянии от него.

Вопиющей грубостью считается захлопнуть дверь у кого-то перед самым носом.

А когда ты видишь, как мама из последних сил втаскивает коляску с ребенком по лестнице или пытается протиснуться с ней в дверь, непременно надо либо придерживать дверь, либо, подняв край коляски, помочь женщине подняться по ступеням.

## **ЛЕСТНИЦА**

Раньше было принято, чтобы мужчина, поднимаясь по лестнице с женщиной, непременно шел впереди нее. В настоящее время определился несколько иной порядок: целесообразно и потому оправданно, чтобы мужчина стремился опередить даму только в тех случаях, когда лестница темная, крутая или шаткая. Если обстоятельства складываются иначе, впереди идет женщина.

Когда на лестнице сталкиваются мужчина и женщина, идущие в разных направлениях, женщина не обязана отходить от перил, даже если это противоречит правилу правостороннего движения, стороны лестницы с перилами — привилегия слабого пола.

Не беги по лестнице, поднимаясь и спускаясь: ты можешь помешать другим людям.





## **ЛИФТЫ, ЭСКАЛАТОРЫ**

В лифтах женщина, если она едет без сопровождающего, сама нажимает нужную кнопку. Находящийся в лифте мужчина, если он стоит близко к панели, спрашивает остальных (прежде всего женщин), какой этаж им нужен, и нажимает кнопки. В переполненном лифте иногда не действует правило — сначала выходят женщины: согласись, что глупо в тесной, переполненной кабине прижиматься к стене, пытаясь пропустить женщину первой вместо того, чтобы выйти самому, если ты стоишь ближе нее к дверям.



*Не забывай, что, кроме этикетных правил, ты в первую очередь должен руководствоваться здравым смыслом!*

*Совершенно естественно, что того, кто прошел вглубь, чтобы уместиться остальные, надо пропустить к выходу на его этаже, и при*

*этом люди, загораживающие ему проход, обязаны посторониться или — если это невозможно — выйти из лифта.*

*В переполненном общественном лифте мужчина не снимает головной убор, если даже он сопровождает женщину: лифт — это такая же «общественная территория», как улица или лестница.*

*В лифте, как и в любом другом месте, здороваемся с теми, кого приветствуем всегда.*

*Мужчина, сопровождающий женщину, дает ей первой войти на движущийся вверх эскалатор, если только по какой-либо причине ему не надо встать выше и помочь ей сойти. При случае он обычно сходит с эскалатора первым, чтобы помочь женщине, если она оступится.*

## **МАГАЗИН**

- Делая покупки, не утомляй продавца затянувшейся нерешительностью или мелкими капризами.
- Подходя к кассе, заранее подготовь приблизительную сумму денег, необходимых дел покупки, чтобы не искать их в кошельке или карманах в последний момент. Современный жизненный ритм требует от нас быстрых и четких реакций.
- В дверях магазина или учреждения прежде пропусти выходящих, а уж затем входи сам, ты сможешь предотвратить образование «пробки» внутри помещения.
- В магазинах мужчина может не снимать головной убор.
- **Будь вежлив.** В магазинах покупатели часто жалуются на недостаточное внимание и плохое обслуживание, на грубость и пренебрежительное отношение продавцов. Но случается, что и покупатель портит настроение продавцу. Неприятностей не было бы, если и покупатель и продавец были бы взаимно вежливыми и улыбались друг другу.
- Не принято идти в магазин в домашней одежде, — трогать продукты руками, заходить в магазин с напитками и мороженым: ты можешь испачкать других покупателей.
- Всегда занимай очередь и не пытайся её обойти. Последнее невежливо и нечестно. Для того, чтобы посмотреть товар, нужно обратиться к продавцу с соответствующей просьбой. При этом ты не обязан покупать вещь, которую посмотрел.
- В магазине, как и в любом другом общественном месте, **не нужно стараться обращать на себя особого внимания.** Улыбка, такт, предупредительность с обеих сторон прилавка — залог удачной покупки и хорошего настроения продавца и покупателя.

## **СОСЕДИ**





Соседи, долгое время живущие в одном доме, как правило, приветствуют друг друга при встрече даже в случае, если мало знакомы. В обязанности соседей входит целый круг правил, главное из которых — как можно меньше мешать другим. Это значит: запрещать детям шалить, не разрешать им кричать под окнами, не оставлять в своей квартире воющую часами собаку, вообще не производить большого шума. Не следует громко включать музыку, скандалить с домашними, слишком часто упражняться в игре на трубе (не только после 23 часов, что предусмотрено правилами, но даже на протяжении дня). Если и приходится нарушать чужой покой по случаю шумных именин или ремонта — нужно предупредить об этом соседей. По крайней мере они при этом будут знать, что происходит, и приблизительно предполагать, когда кончится шум, а это уже успокаивает.

Беспокой соседей только в самых необходимых случаях. По-соседски мы одалживаем сахар или утюг, но совершенно необходимо своевременно вернуть одолженное. Если покушение соседей на предметы нашего обихода переступают границы дозволенного, можно сказать: «К сожалению, не могу, мой пылесос не очень исправен».

Некрасиво разглядывать, что соседка несет в сетке из магазина, сплетничать на тему, откуда кто берет деньги. Не красит соседей и подглядывание в приоткрытую дверь, как только раздадутся шаги на площадке, и пристальный интерес, «кто с кем» и почему.



*Частная жизнь окружающих не служит темой разговоров культурных людей.*

*В условиях современной жизни трудно избежать неудобств по поводу того, что за стеной кто-то учится играть на рояле или дает уроки музыки. Ни один закон подобных «действий» не запрещает. Тем не менее, об этом можно поговорить с соседями. В таких случаях, например, на стену хорошо повесить что-нибудь звукопоглощающее. Немало неприятностей в современном доме порой доставляют и просто шаги над головой. Среди воспитанных людей не представляет большого труда вменить в обязанность домашних ходить по квартире в тапочках.*

## **ТРАНСПОРТ:**

### **Правила и «Нехорошие Советы»**



*У древнегреческого писателя Лукиана спросили: «У кого ты учился благовоспитанности?» — «У невоспитанных, — ответил он, — я избегал делать то, что делают они».*

- Не стесняйся заходить в транспорт в грязной и пачкающей окружающих одежде: народ расступится и тебе будет больше места.
- Зайдя в переполненный салон автобуса или вагон метро, никогда не снимай с плеч свой большой рюкзак и задевай сильнее пассажиров: пусть, видя эту тяжелую ношу, все устыдятся и бросятся уступать тебе место.
- Не забывай, что во время движения поезда метро прохладительный напиток, который ты держишь в руках, может выплескиваться на платья и костюмы окружающих особенно красивыми, эффектными волнами.
- Если ты полузгаешь достаточно большое количество семечек на пол, образуется узор: доходчиво объясни другим пассажирам, что ты не мусоришь, а творишь перфоманс.
- Включай погромче свой плеер с любимым хард-роком: ты добр и обязательно поделишься тем, что любишь, с окружающими.





- Заглядывай через плечо соседа в газету, которую он читает: ты тоже не прочь узнать, что сегодня новенького произошло в мире.
- Жуй жвачку: это развивает лицевую мускулатуру и не забывай, что лучшее место для нее – когда она потеряла свой вкус – на спинке сиденья.
- Смело и пристально рассматривай других пассажиров (они такие забавные!) и громко обменивайся с приятелем замечаниями по поводу их внешности и одежды.
- Оставляй на сиденье салона автобуса или вагона метро газеты, банки и фантики от шоколадок: ты – воспитанный человек и не носишь в карманах всякий мусорный вздор.
- Если ты устал стоять – опирайся на стоящих рядом: этим ты поспособствуешь воспитанию в них чувства поддержки и чувство локтя.
- Войдя в транспорт, останавливайся сразу у входа, не проходя вглубь и не поддавайся ни на какие просьбы подвинуться: когда поезд метро тронется, ты сможешь вдоволь налюбоваться через стекла створок своим лицом прекрасного воспитанного человека.
- Девушкам рекомендуется не тратить драгоценные утренние минуты дома у зеркала, а, сев в транспорт и уютно расположив на коленях сумочку с косметическими средствами, приводить себя в порядок: пусть все видят как рождается шедевр!

## **ТРАНСПОРТ:**

### **«Хорошие Советы»**

- На остановке общественного транспорта старайся стоять в таком месте, где ты меньше всего мешаешь вновь подходящим и уже находящимся там людям. Не стремись занять место, где, по твоему мнению, должны будут находиться двери подъехавшего автобуса (троллейбуса, трамвая).
- В подошедший транспорт нельзя пробиваться, расталкивая людей направо и налево. Следует дождаться, пока он остановится, и лишь затем подходить к дверям. Пассажиры на остановке должны стать по краям открывшихся дверей, чтобы дать выходящим пассажирам возможность спокойно спуститься и пройти. Только после того как вышел последний человек, можно заходить в автобус (троллейбус, трамвай). При этом мужчины обязаны пропустить вперед инвалидов, женщин, детей и пожилых людей.
- При посадке взрослые и здоровые люди, дети должны пользоваться задней и средней дверью; первая площадка предназначена для инвалидов и пожилых людей.
- Если у выходящего или входящего человека тяжелые сумки или ему трудно подняться (спуститься) по какой-то другой причине, то здоровый человек, находящийся рядом, обязан помочь.
- Если мужчина садится в транспорт с дамой, он должен пропустить ее первой, предложив при этом свою руку в качестве помощи. Самому мужчине совсем не обязательно заходить сразу же вслед за своей дамой. Он должен пропустить вперед женщин и стариков.
- Зайдя в транспорт, не спеши сразу же садиться на свободное место. Первенство и здесь принадлежит пожилым людям, женщинам и инвалидам. Воспитанный мужчина сядет на свободное место только в том случае, если рядом не стоит женщина или





пожилой человек (скорее это возможно в полупустом транспорте, что большая редкость в нашей стране).

- Человек, которому уступили место, должен обязательно поблагодарить уступившего. Женщина или девушка могут уступить место пожилому человеку или инвалиду.
- Продвигаясь к выходу, спрашивай у стоящих перед вами людей, выходят ли они. Если нет, то осторожно обходи их, не забывая при этом извиниться за беспокойство. Не расталкивай окружающих локтями. Если человек, стоящий впереди тебя, выходит, стань за ним. Мужчина должен продвигаться к выходу первым, ведя свою даму за собой. Если есть возможность, то лучше взять даму за руку. Следи за тем, чтобы оказаться у выхода вовремя, чтобы не пришлось потом бежать через весь автобус, расталкивая пассажиров.
- Мужчины иногда ошибочно полагают, что при выходе из транспорта надо пропустить вперед женщину, которую они сопровождают. Это неверно, мужчина должен выйти первым, а затем помочь своей спутнице. На незнакомых мужчин это правило не распространяется, они просто пропускают женщин при выходе, если не возникает никаких очевидных затруднений. Мужчина может помочь женщине с багажом или с маленьким ребенком, но он должен при этом вести себя очень корректно, не навязываться с разговором, а оказав помощь, не пытаться без необходимости завязать знакомство.

### «Думайте сами, решайте сами»



*Как ты думаешь, почему, уступая место девушке, воспитанный молодой человек встанет как можно дальше от неё и постарается не смотреть в её сторону?*



*Если бы перед тобой стояла дилемма: уступить место в транспорте пожилой женщине или понравившейся тебе симпатичной девушке, то, для того чтобы произвести впечатление и заинтересовать девушку, как бы ты поступил?*

### УЛИЦА

Почему на улице мужчине полагается идти слева от женщины? Эта традиция сохранилась со времен Средневековья, когда идущий слева кавалер мог при необходимости закрыть собой даму: если с ними поравняется всадник или проезжающий мимо экипаж окатит грязью из лужи.

Если вы идете по улице втроем, то какое место отводится самому уважаемому человеку (старшему или женщине)? – самое почетное место в центре.

Если вы идете в большой компании, чтобы не мешать прохожим, как вам следует распределиться: идти всем вместе: чтобы никому не было обидно? идти «гуськом» друг за другом? разбиться на пары, предоставляя возможность женщине или старшим по возрасту идти впереди?

Зачем, поднимаясь и спускаясь по лестнице, мужчина идет на ступеньку ниже/выше женщины? так он может поддержать ее, если она вдруг споткнется

Должен ли мужчина, помогая даме, нести ее плащ, зонтик и сумочку? – дама несет эти вещи сама.

### ВОСПИТАННЫЙ ЧЕЛОВЕК НА УЛИЦЕ:

- не сорит, не плюет, не показывает пальцем;





- не ест на ходу;
- не держит при ходьбе руки в карманах;
- не кричит на детей;
- не останавливается внезапно посередине дороги для того, чтобы поговорить с товарищем;
- соблюдает правила дорожного движения;
- не ходит по газонам, по левой стороне тротуара, не бросает огрызки, не выплевывает косточки, не лущит семечки и не включает громко плеер;
- не оборачивается и не смотрит вслед прохожим;
- если так случилось, что от столкновения у человека выпали какие-то вещи – поможет их собрать, независимо от того, кто виновник столкновения;
- перед тем, как занять место у столика в кафе, спрашивает у посетителей, не занято ли. Если ему ответили, что занято, не настаивает на желании присесть именно здесь, а поищет другое место. Неприлично говорить, что место занято только потому, что твоя сумка стоит на свободном стуле и тебе лень ее снять;
- обращаясь на улице к незнакомому человеку, просит прощения за беспокойство и только после этого обращается с просьбой;
- встретив знакомого, который идет не один, не здоровается с ним первым, а дожидается, пока он сделает это сам. Если по каким-то причинам знакомый не заговаривает, воспитанный человек не спешит останавливать его со словами: «Старик, сколько зим — сколько лет! Он может просто спешить или быть не в настроении разговаривать с кем бы то ни было. Достаточно будет ограничиться кивком головы, приветственным поднятием руки, показав, что вы узнали друг друга;
- не встает посреди тротуара, чтобы неспешно побеседовать с другом;
- если надо выбросить мусор, но нет урны, кладет мусор в полиэтиленовый мешочек и несет до ближайшей мусорницы. Воспитанный человек знает, что отговорки «я бы выбросил в урну, но ее нет поблизости» свидетельствуют только о бескультурности и детском поведении...



*Обращение к случайному прохожему «У вас на чулке спущена петля» или «У вас забрызгано пальто» – скорее бестактность, нежели услуга (об этом можно сказать только близкому знакомому). Но вполне уместно будет обратить внимание незнакомой женщины на то, что у нее*

*открылась сумка.*



Слово **«вежливость»** происходит от старославянского **«веже»**, то есть **«знаток»**. Вежливость — это моральное качество человека, для которого уважение к людям является повседневной нормой поведения и привычным способом обращения с окружающими. Она включает: внимательность, проявление доброжелательности ко всем, готовность оказать услугу каждому, кто в этом нуждается, приветливость, деликатность, тактичность, скромность. Следовать этикету и быть вежливым — значит содействовать счастью ближнего, и ни в коем случае не задевать чужое достоинство.





*Жизнь не настолько коротка, чтобы людям не хватало времени на вежливость.*

*Р. Эмерсон*

## **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ТЕАТРЕ**

*Театр уж полон, ложи блещут,  
Партеры, кресла, всё кипит,  
В райке нетерпеливо плещут,  
И, взвившись, занавес шумит...*

*А.С.Пушкин.*

Театр символизирует собой утонченность и хорошие манеры. Это не просто место развлечения, а храм, где царит культура, красота и утонченность, поэтому, находясь в театре нужно соблюдать определенные правила поведения.

Театральной этикету в старину уделяли довольно много внимания. Он включал в себя множество интересных разделов, например, какой вечерний туалет выбрать, как вести себя во время спектакля, что должна иметь при себе девушка и даже то, какой парфюм лучше использовать при посещении театра!

Сегодня театральная этикет не подразумевает под собой строжайшее выполнение правил касающихся туалета или аксессуаров, однако некоторые традиции сохранились и сегодня, а с появлением новых технологий появились и новые.

- После того, как ты купил билет, не лишним будет прочитать пьесу, узнать о ее авторе, в результате чего у тебя сформируется свое видение пьесы, с которым ты сможешь сравнить постановку режиссера, трактовку того или иного образа актером. Это сделает восприятие спектакля более полным, даст возможность обсудить его (после окончания или в антракте) с твоим спутником.
- Перед приобретением билетов следует изучить план зала, который висит рядом с окошком кассы, и выбрать удобные для тебя место.
- Если нет возможности свободного выбора, и места находятся далеко от сцены, следует взять с собой театральные очки.
- В случае недомогания посещение театра следует отложить, чтобы не мешать чиханием и кашлем актерам и не отвлекать других зрителей.
- Согласно правилам этикета одежда для театра должна быть торжественной. Но сегодняшний театр допускает и более демократичные решения. Ведь часто мы просто не имеем возможности, в силу стремительности сегодняшнего темпа жизни, успеть после учебы или работы сменить одежду. Поэтому, зная, что вечером предстоит посещение театра, достаточно будет позаботиться о том, чтобы она была чистой и выглаженной. Девушкам рекомендуется предпочесть юбку или платье джинсам. В театр не рекомендуется надевать броскую и вычурную одежду, делать вызывающий, приковывающий внимание макияж. Прическа должна быть такой, чтобы не мешать зрителям на местах сзади. Неуместны также сумки, предназначенные для улицы и магазинов, их лучше на время спектакля сдать в гардероб.

Если на улице непогода, рекомендуется обязательно брать с собой чистую пару обуви. Не забудь приготовить несколько пакетов, куда ты сможешь положить вещи, ненужные тебе в зрительном зале, грязную обувь и головной убор. Заранее





побеспокойся о том, что на верхней одежде, которую ты будешь сдавать в гардероб, были петельки для вешалки.

- В театр мужчина заходит первым, предъявляя билеты. Необходимо иметь запас времени, чтобы занять свои места до третьего звонка, в театр лучше приходиться за 15—20 минут до начала спектакля. Только в ложу можно входить, когда в зале погаснет свет.  
Мужчина проходит первым на свое место, за ним следует женщина. Проходить следует лицом к сидящим, причем извиняться при этом не следует. Если проход узкий, то сидящие должны встать. Женщины могут не подниматься.
- Не следует разглядывать публику в бинокль, одалживать бинокль у соседей, рассказывать им содержание пьесы.
- Шоколаду, печеню, жевательной резинке и напиткам место не зрительном зале, а в буфете во время антракта.
- Если твое место оказалось занято, и возникла конфликтная ситуация, не выясняй отношения, доказывая чужую неправоту, а обратись к капельдинеру (дежурной по залу).
- Если ты опоздал, пройди на ярусы или балкон, независимо от купленного места. Если свободных мест нет, следует постоять у двери до антракта, после которого нужно занять своё место.
- Перед началом спектакля администрация театра просит зрителей выключить сотовые телефоны. Воспитанный зритель делает это заранее, не дожидаясь начала сценического действия. В случае крайней необходимости можно поставить телефон на беззвучный режим или вибровызов, но не отвечать на звонок в зале, а сделать это, выйдя в фойе.  
Часто, особенно на премьерных спектаклях и спектаклях, идущей на малой сцене, где пространство зала камерного формата и граница зрительного зала и сцены условны, зрителей просят воздержаться от фотографирования. Фотовспышки отвлекают внимание актеров и разрушают магию спектакля, разрывая контакт между зрителями и актерами.
- Повстречав в театре знакомых, не стоит прорываться к ним через толпу: если они близко к тебе, поздоровайся, если далеко, достаточно будет просто поприветствовать их кивком головы. Не забывай о том, что для всех, пришедших на спектакль, первично желание встречи с театром, а не общение.
- Во время спектакля запрещается шуметь. Но в оперном театре после удачных арий приняты овации. Аплодировать в театре следует во время подъема занавеса, в начале спектакля, по окончании каждого акта, после наиболее удачного момента в спектакле и в момент выхода актеров на сцену после спектакля. Если ты посещаешь оперный театр или филармонию, то помни, там аплодируют в тот момент, когда дирижер спускается в оркестровую яму и в конце исполняемого произведения. Чтобы не перепутать окончание произведения с паузой между отдельными частями, знай, что по окончании концерта дирижер поворачивается лицом к публике.
- Во время антракта можно остаться в зале, или выйти. Если спутница не хочет выходить, мужчина должен остаться с ней.  
Можно уйти из театра в антракте, до начала второго действия, если пьеса не понравилась. Если решил остаться, не следует своим видом или репликами мешать окружающим.





Выходить из зала можно только после того, как актеры покинут сцену.

- После спектакля молодой человек обязан проводить свою даму домой. Если знакомые мужчина и женщина не пришли в театр вместе, а случайно встретились во время спектакля, или, если они пришли без спутников, то мужчина должен предложить своей знакомой проводить ее домой, независимо от своих планов на вечер. В самом крайнем случае ему следует посадить даму в такси.

***Если ты заметил, что актер ошибся, не высказывай свое возмущение вслух. Неприлично сопровождать аплодисменты возгласами и топотом.***

Искренние аплодисменты — лучшая благодарность актерам.

***Аплодировать актерам принято:***

- после поднятия занавеса в знак выражения своего восхищения работой художника и постановщика;
- при выходе известного певца, актера в знак признания его дарования;
- после некоторых известных реплик в классических спектаклях, больших и наиболее трудных арий в опере;
- после окончания каждого акта, пьесы в целом, а также концертного номера, отделения и всего концерта;
- на концерте джаз-оркестра можно аплодировать после выступления солиста, исполнившего свою партию, даже если оркестр продолжает играть;
- можно аплодировать певцу в начале выступления, если он начинает петь по просьбе зрителей, в благодарность, но, как правило, эти аплодисменты непродолжительны;
- симфонии, камерные произведения из нескольких частей и песенные циклы не прерывают аплодисментами. Поэтому во время концерта нужно быть особенно внимательным, чтобы не начать благодарить слишком рано.



*Если спектакль понравился — восторг можно выразить долгими аплодисментами и вызовом артистов на сцену. Если исполнение особенно понравилось, можно попросить артиста исполнить «на бис» то или иное произведение. Делается это при помощи длительных аплодисментов,*

*выкриков: «Браво!», «Бис!».*

***Bravo*** (итал., буквально «смелый, молодец») — обычный возглас одобрения; в превосходной степени *bravissimo*. Обычно актеру или певцу — мужчине кричат *bravo* (во множ. числе *bravi*), а даме — *brava* (множ. *brave*).

*«Бис!» кричат только после тех спектаклей, где можно повторить арию или танец. В драматическом театре вряд ли уместно просить актера сыграть понравившийся вам отрывок из пьес.*

В зале кинотеатра кроме таких «неприятностей», как дама в шляпе, влюбленные со склоненными друг к другу головами, резкие духи, громкий критик, существует типичный кино-бич — зритель, который громко рассказывает своей спутнице (спутнику), «что сейчас будет». Такого непрошеного комментатора должна одернуть его спутница. Посторонний также вправе сделать ему замечание.

В кино, в отличие от театра, принято есть конфеты, но, разумеется, не следует громко, шелестеть бумажками и бросать их под стулья.

На стадионе ни шелест бумажек, ни хруст карамелек никому не мешают. Однако сорить тоже не следует.





На концерте особенно нежелательны всякие покашливания, замечания вслух, словом, все, что может помешать слушать музыку. Ни в коем случае не следует напевать мелодию, которая звучит с эстрады, выбивать такт рукой.

После концерта, спектакля или киносеанса мужчина провожает приглашенную им женщину домой. Отвезя ее на такси или собственной машине, мужчина ждет, пока она войдет в подъезд; еще вежливее выйти из машины и проводить спутницу к двери ее квартиры. Женщина, которую мужчина приглашал на спектакль, прощаясь, должна поблагодарить его за приятный вечер.

### ***ВЕРНИСАЖ***

Вернисаж — открытие выставки картин или скульптур, это тоже своего рода спектакль. Громкие замечания допустимы только в том случае, если они выражают одобрение. Если художник знаком вам лично, принято подойти к нему и поздравить. В таких случаях необходима особая деликатность, не допускающая неловких сравнений его с современниками — художниками.

В случае если художник вам лично не знаком, тоже можно к нему подойти, представиться и выразить свое одобрение — ему это будет приятно.

Многие женщины считают неудобным для себя в одиночку посещать концерты и кино. Конечно, приятнее пойти вдвоем. Но принцип «не с кем идти» не должен лишать женщину эстетического удовольствия. Правила хорошего тона вовсе не запрещают этого, наоборот, поощряют.

### ***ИНТЕРНЕТ—ОБЩЕНИЕ***

Интернет. Всемирная паутина. Всемирная сеть. Глобальная сеть — глобальная телекоммуникационная сеть информационных и вычислительных ресурсов.

Интернет — это первая в истории цивилизации среда общения, порядок в которой поддерживается самими пользователями. Для этого выработаны определенные правила поведения в сети — **виртуальный этикет или нетикет** (образовано от слияния двух слов: «net»(англ. «сеть») и «этикет»). В виртуальном мире правила вежливости несколько иные, чем в реальном мире, но тоже говорят об общечеловеческих принципах общения.

### ***ЗАПОВЕДИ ЭТИКЕТ—ИНТЕРНЕТА***

- **Помни о человеке!** Не забывайте, что даже через посредство мертвой Сети и напичканного электроникой компьютера ты общаешься с живым человеком. А часто со многими людьми одновременно. Не позволяй одурманить себя атмосферой анонимности и вседозволенности, помни, что на другом конце провода такой же человек, как и ты... Сочиняя электронное послание, представь, что все это говорится человеку прямо в лицо, старайся, тебе не было стыдно за свои слова.
- **Следуйте в Сети тем же правилам, которым следуешь в реальной жизни.** Нарушение законов человеческого общения, моральных правил или норм общественной жизни Сети, возможно, и пройдет для тебя относительно безнаказанным. Но будет ли при этом чиста твоя совесть?
- **Помни, что ты находишься в киберпространстве!** Его границы куда шире, чем границы привычного нам человеческого общества, и в разных его частях могут действовать свои законы. Поэтому, сталкиваясь с новым для тебя видом общения в Сети, изучай его законы и признавай их приоритет. Скажем, в любой группе новостей, форуме или даже канале IRC существуют собственные, локальные правила (rules), ознакомься с ними, прежде, чем отправлять свое первое сообщение!





- Бережно относись ко времени и мнению других людей! Обращайся за помощью только тогда, когда это действительно необходимо. Не дергай других пользователей по пустякам, иначе в конце концов с тобой просто перестанут общаться. Помни, что сетевое время не только ограничено, но и для многих весьма дорого! И, помимо твоих проблем, у твоих собеседников могут быть еще и собственные.
- Старайся выглядеть достойно в глазах своих собеседников! Не экономь время на «условностях» типа правил хорошего тона или правил грамматики и орфографии. Даже комплименты теряют в весе и убедительности, будучи воплощенными в такой вот форме: «Приэт чувак я тащусь от тебя и твоих книг круто пиши ищо».
- Не пренебрегай советами знатоков и делись своими знаниями с другими! Будь благодарен тем, кто тратит свое время, отвечая на твои вопросы. Но и сам, получив письмо с вопросом от другого пользователя, не спеши отправлять это послание в корзину, каким бы нелепым и наивным оно не казалось.
- Сдерживай страсти. Вступать в дискуссии никакой этикет не запрещает, однако не опускайся до брани и ругательств, пусть даже твой визави сознательно провоцирует тебя на это.
- Относись с уважением не только к своей, но и к чужой приватности! Если ты по каким-то причинам хочешь сохранять анонимность в Сети, признавай эти права и за собеседником. Более того, он имеет право на анонимность и приватность, даже если ты выступаешь «с открытым забралом». Побочное следствие из этого правила: не публикуй информацию из своих частных писем без согласия их отправителей, не копайся в чужих почтовых ящиках и, в конечном итоге, в чужих компьютерах!
- Не злоупотребляй своей властью и влиянием в Сети! Завоевать доверие трудно, а потерять так легко!
- Будь терпим к недостаткам окружающих тебя людей! Не смотри на то, соблюдают или нет твои собеседники правила сетевого этикета, соблюдай их сам! В конце концов, предельно вежливо порекомендуй собеседнику ознакомиться с этими правилами...

### **ПРАВИЛА ИНТЕРНЕТ—БЕЗОПАСНОСТИ И ИНТЕРНЕТ—ЭТИКИ**

- *Никогда не давай частной информации о себе (фамилию, номер телефона, адрес, номер школы) без разрешения родителей.*
- *Если кто-либо присылает тебе ли и ты сам обнаружил в сети что-либо смущающее тебя, не старайся разобраться в этом самостоятельно. Обратись к родителям или учителям, они знают, что надо делать.*
- *Встреча в реальной жизни со знакомыми по Интернет—общению не является очень хорошей идеей, поскольку люди могут быть разными в электронном общении и при реальной встрече. Если ты все же хочешь встретиться с ними, сообщи об этом родителям, и пусть они пойдут на первую встречу вместе с вами.*
- *Не открывай письма электронной почты, файлы или Web-страницы, полученные от людей, которых ты реально не знаешь или не доверяешь им.*
- *Никому не давай свой пароль, за исключением взрослых членов семьи.*
- *Всегда придерживайся семейных правил Интернет-безопасности, они разработаны для того, чтобы ты чувствовал себя комфортно и безопасно в сети.*





- *Никогда не делай того, что может стоить денег твоей семье, кроме случаев, когда рядом с тобой родители.*
- *Всегда будьте вежливым в электронной переписке, и твои корреспонденты будут вежливыми с вами.*
- *В электронных письмах не применяй текст, набранный в ВЕРХНЕМ РЕГИСТРЕ — это воспринимается в сети как крик, и может расстроить собеседника.*
- *Не присылай в письме информацию большого объема (картинки, фотографии и т.п.) без предварительной договоренности с собеседником.*
- *Не рассылай писем с какой-либо информацией незнакомым людям без их просьбы — это воспринимается как «спам», и обычно досаждаёт пользователям сети.*

***Всегда веди себя в сети так, как бы ты хотел, чтобы вели себя с тобой!***

### **«ПОЗВОНИ МНЕ, ПОЗВОНИ!» ИЛИ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ**



*А знаешь ли ты, кто придумал телефон? Это произошло в 1867 году, когда американский физик Александр Белл запатентовал своё удивительное изобретение, воспроизводящее слово. Устройство телефона возбудило такое удивление, что известный английский ученый В. Томсон не побоялся*

*назвать его чудом из чудес.*

*А в 1983 году был выпущен первый портативный сотовый телефон — Motorola DynaTAC 8000X. Считается, что первый звонок по этому телефону был сделан 3 апреля 1983 г., когда его изобретатель, сотрудник Motorola Мартин Купер позвонил сотруднику из конкурирующей компании.*

*Первый сотовый телефон весил больше килограмма и был размером с книгу. У него отсутствовал дисплей, и не было никаких дополнительных функций. Потребителей настолько поразила возможность всегда оставаться на связи при помощи портативного телефона, что в очередь за чудесной новинкой записывались тысячи человек: и все это несмотря на внушительную первоначальную цену телефона — почти четыре тысячи долларов.*

### **ТЕЛЕФОННЫЙ ЭТИКЕТ**

Полезно чаще вспоминать, что телефон изобретен и для того, чтобы не заходить к знакомым без предупреждения! А электронные послания (смс и письма, присланные через интернет) способны решить некоторые вопросы без особых трудностей и временных затрат. Но без вежливости и здесь не обойтись.

В начале разговора спроси, не помешал ли ты, не оторвал ли от важных дел. Телефонный разговор, прежде всего, должен быть кратким. Помни: пока ты ведешь неторопливый разговор с приятелем или приятельницей, к твоему собеседнику или к тебе, может быть, не могут дозвониться по важному делу. Если кто-то неправильно набрал номер и попал случайно к вам, не груби, а вежливо ответь: «Простите, вы ошиблись номером».

### **ЗВОНИТЬ ИЛИ НЕ ЗВОНИТЬ?**

Прежде всего, еще до того, как ты наберешь номер, следует подумать:

- *Будет ли твой звонок приятен?*
- *Не побеспокоишь ли ты того, кому звонишь?*





- *Заслуживает ли дело, по которому ты звонишь, того, чтобы ради него кого-то беспокоить?*

### **КОГДА ТЕЛЕФОН НЕ ПОМОЩНИК?**

Не принято выражать по телефону сочувствие, если у человека несчастье, ему надо личным присутствием и соучастием помочь преодолеть горе, снять стресс, выполнить некоторые неотложные дела за пострадавшего. Если ты сам здоров, то обойтись сочувствием по телефону просто неприлично. Исключение может быть сделано только для тех, кто болен и сам нуждается в помощи.

### **ВРЕМЯ ТЕЛЕФОННЫХ РАЗГОВОРОВ.**

Время для телефонных разговоров ограничено рамками рабочего дня, если звонки сугубо деловые, и временем бодрствования, если это личный разговор. Не рекомендуется звонить по телефону раньше 8 часов утра в будние дни и раньше 10 часов в выходные, заканчиваться телефонные звонки должны не позже 10 часов вечера. Если же тебе известны какие-либо обстоятельства, корректирующие время телефонных бесед (твой друг приходит домой поздно, в семье есть маленький ребенок), тем более постарайся не докучать звонками в позднее время. В случае если дело не терпит отлагательств, сделать поздний звонок допустимо, однако, если на пятый-шестой сигнал тебе не отвечают, повесь трубку и больше в этот день не звони.

### **ВЕЖЛИВОСТЬ УМЕСТНА НЕ ВСЕГДА!**

Когда нужна экстренная помощь человеку, стоит быстро и четко изложить суть дела, не тратя драгоценное время на «словесные реверансы». В чрезвычайных ситуациях каждый имеющий телефон обязан предоставить его для срочных переговоров. «Вежливые» слова неуместны при получении справки, здесь нужна четкая информация, и долгие «подходы» к вопросу «не будете ли вы так любезны, не сообщите ли мне», «не откажете ли вы мне в одной маленькой просьбе» только оттягивают выяснение сути вопроса. Конечно, без «пожалуйста» и «спасибо» и здесь не обойтись. Но слов приветствия или прощания в таком разговоре не требуется.

### **ГОВОРИ ПРАВИЛЬНО!**

Тот, кто звонит, после слов приветствия должен представиться сам. Например: «Здравствуйте. Это звонит (ударение на втором слоге!) Олег. Можно попросить Виктора к телефону?». Если ты не уверен, туда ли попал, спроси: «Это... квартира Федотовых?». Человек, который звонит, просит позвать к телефону нужное лицо. Эту просьбу надо сопроводить вежливыми словами: «Попросите Ольгу, пожалуйста», «Будьте добры, позовите к телефону Анну», «Я хотел бы поговорить с Таней», «Пригласите, если не трудно, Александра».

Если ты ошибся номером, попробуй выяснить, в чем дело. Не спрашивай: «А какой это номер телефона!», никто не обязан давать такую информацию. Назови тот номер, по которому ты звонишь, чтобы уточнить, верен ли он. Например: «Извините, это номер 56—89—96?» Если тебе ответят: «Нет», значит ты ошибся в наборе цифр или у тебя неполадки с аппаратом. Если же ответят: «Да», значит, ты неправильно записал нужный тебе номер, и больше не нужно беспокоить людей.

Тому, кто снял трубку, отвечая на телефонный звонок, можно проговорить: «Я слушаю!», «Алло!» Ответив на приветствие, нужно выполнить просьбу позвать кого-либо к телефону. Например: «Здравствуйте. Одну минуту...» Если этот человек отсутствует,





нужно сообщить об этом звонящему, пояснив, когда тому лучше перезвонить: «Его сейчас нет дома, вы не могли бы перезвонить через два часа!».

В том случае, если человек дома, но не может подойти, потому что, например, принимает ванну, не нужно сообщать об этом звонящему. Достаточно сказать: «Он сейчас не может подойти к телефону. Вы не могли бы перезвонить через полчаса!». В любом случае при отсутствии абонента тот, кто подошел к телефону, должен предложить свою помощь словами: «Ему что-нибудь передать? Он не мог бы вам сам перезвонить!» Если звонящий просит оставить сообщение, его нужно записать и ни в коем случае не забыть передать по назначению!

### ***БАЗОВЫЕ МОМЕНТЫ: КТО — КОМУ?***

Разговор завершает тот, кто его начал. Хотя это не принципиально. Если разговор начал «зависать», то вполне можно сказать «Рад был услышать тебя, надеюсь, встретимся!».

Лучше не обсуждать по телефону вопросы, не предназначенные для чужих ушей. Телефон не всегда гарантирует полную конфиденциальность. Если во время разговора связь прервалась, то перезвонить должен тот, по чьей инициативе состоялся разговор. Пользоваться чужим телефоном можно лишь, предварительно спросив разрешения, вне зависимости, находитесь ли вы в гостях или в офисе. Давать номер телефона тех людей, к которым вы пришли в гости, можно только в крайних случаях и только с их разрешения.

Когда ты звонишь абоненту на сотовый номер, разговор должен быть еще более кратким, чем обычный деловой, поскольку оплачивает разговор твой собеседник (лучше, если твой звонок будет сделан тоже с мобильного телефона).

### ***НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:***

- Обращаться по телефону к незнакомому человеку на «ты», даже если показалось, что ответил ребенок, впечатление может быть ошибочным. Только близкие друзья имеют право на интимное обращение.
- Позвонив по телефону и не представившись самому, спрашивать: «А кто это?» — невежливо. Как правило, на такой вопрос следует контрвопрос: «А кто вам нужен?». Люди не обязаны тебе представляться, ведь это ты звонишь и беспокоишь их, и не исключено, что ошибся номером, поэтому не трать время на выяснение личности того, кто подошел к телефону, а четко назови того, кто тебе нужен.
- Называть собеседника «женщина», «мужчина», «девушка», «дедушка», ты же не видишь, кто именно взял трубку, а голос может быть обманчивым. Лучше безличное обращение: «будьте любезны», «извините», «скажите, пожалуйста», «сделайте одолжение».
- Обращаться к собеседнице со словами «кошечка», «душечка», «милочка». Эти слова, попавшие не по адресу, могут обидеть.
- Долго «висеть на телефоне», обзванивать всех знакомых, сообщать им все «свежие» новости в течение длительного времени.
- Спрашивать звонящего: «А кто это говорит?» в том случае, если звонят не вам.

### ***О МОБИЛЬНЫХ ТЕЛЕФОНАХ:***

Преимущества мобильного телефона трудно переоценить. И все же, в определенных ситуациях он способен создавать неудобства, а то и вызвать досаду. С телефоном в кармане можно находиться в общественном месте, в ресторане, в





парикмахерской; но в кинотеатре, в театре, учебном заведении, во время концерта он будет несомненной помехой, в таких местах нужно отключить его совсем или включить вибрацию вместо звукового сигнала.



### **Теория 6 рукопожатий**

*В современном мире человечество соединено миллионами невидимых нитей, и не в последнюю очередь благодаря Интернету и мобильной связи.*

*Интересную теорию, это подтверждающую, придумали в далёком 1969 году психологи Стэнли Милгрэм и Джеффри Трэверс, а в 1983 году подтвердил в своих исследованиях новых коммуникационных систем Эрик Горвиц.*

*Модель носит название **Теории Шести Рукопожатий** и утверждает, что любые два человека на Земле разделены всего лишь шестью уровнями общих знакомых: первый знает второго, второй третьего, и так далее. Каждый человек опосредованно знаком с любым другим жителем планеты через недлинную цепочку общих знакомых. В среднем эта цепочка состоит из шести человек.*

*Всего лишь через шесть рукопожатий и мы знакомы со всем миром — хоть с Биллом Гейтсом, хоть с Мадонной...*

**«Думайте сами, решайте сами»**



*Как ты считаешь, если в будущем возникнут новые электронные средства связи и новые сетевые приложения, будет ли это способствовать росту взаимопонимания между людьми?*

*Приблизят ли они людей друг к другу?*



### **ЧТО ПОЧИТАТЬ**

- Герберт Маклюэн «Понимание средств коммуникации»;
- Герберт Маклюэн: «Галактика Гуттенберга»...

