**Застенчивость – недостаток или болезнь?**

От застенчивости страдает гораздо больше людей, чем может показаться на первый взгляд. Застенчивость свойственна более чем половине подростков и юношей, а для многих продолжает оставаться проблемой и на протяжении всей последующей жизни.  
Избавиться от этой черты характера помогут несколько простых рекомендаций:

* Перестаньте сравнивать себя с другими. Надо не преувеличивать свои недостатки и осознавать достоинства.
* Не позволяйте старым огорчениям порождать новые. С любым человеком случаются неприятности. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто вы , наверное когда-то совершили ошибку, которую больше не повторите.
* Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей. Если вас кто-нибудь обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего - самому обидчику плохо. Это у него проблема, а не у вас.
* Расширяйте свой круг общения. Застенчивые люди склонны замыкаться в себе. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И вы постепенно избавитесь от замкнутости.
* Цените свои успехи. Застенчивый человек склонен воспринимать свои промахи как закономерность, а удачи – как случайность. Если изменить свой взгляд – фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.
* И самое главное – решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них. Успех никому не гарантирован, но он вероятен, И только активное стремление к нему повышает эту вероятность.

**Порядок в доме и в голове.**

Если человек оказывается хронически неспособным навести порядок в доме, то это может свидетельствовать о серьезном внутреннем конфликте.     Оглядите свое жилище – оно прямое продолжение вашего Я . Заметьте, где требуется навести порядок. Порядок в доме – это не цель, а необходимое условие, средство для решения по-настоящему серьезных жизненных задач.

**Правила знакомства:**

* Если вы встретились с человеком и хотите с ним познакомиться, то, поздоровавшись, представьтесь первыми и спросите, как зовут незнакомца.
* Если ваши друзья не знакомы друг с другом, то вы можете помочь им это сделать: « Разрешите вас познакомить. Это Сергей. Это Маша». Если вы знакомите мальчика и девочку, то первым представляют мальчика.
* Если вы знакомите друга ( подругу) со своими родителями, то первым представляют друга ( подругу): « Разрешите вас познакомить. Это мой ( -я) друг ( подруга) Андрей ( Дина). Это моя мама – Татьяна Владимировна.

**Как работать вместе и не ссориться:**

* Говорите по очереди, не перебивайте друг друга.
* Когда скажешь свое мнение, спроси остальных: « Вы согласны?», « А ты как думаешь?»  
   Если то, что тебе говорят, не совсем ясно, обязательно переспроси, постарайся понять. Это важно!  
  ВМЕСТЕ можно сделать даже самое трудное дело.

**Создание своего имиджа**

Внешность человека это одежда, лицо, фигура, осанка, походка, голос, мимика, жесты, манеры. Совокупность всех внешних качеств называют ИМИДЖЕМ.  
Имидж человека имеет большое значение в деловых и личностных отношениях, дает возможность быть принятым и понятым другими.  
Рекомендации по созданию собственного имиджа:

* Откройте в себе особенности своей фигуры, учтите их при подборе одежды.
* Создайте свой внешний облик.
* Помните об улыбке, будьте всегда готовы к ней.
* Помните, что одежда раскрывает ваше внутреннее содержание.
* Держитесь прямо, с достоинством, не горбитесь.
* Будьте аккуратны.
* Одевайтесь со вкусом.

Улыбка – это сигнал: я твой друг, приветствую тебя, рад встрече. Улыбка ничего не стоит, но много дает.  
   
Мода - образцы, господствующие в данной среде в данное время.  
  
Вкус – понимание красивого, изящного.  
 

**Одежда должна:**

* соответствовать назначению, возрасту и индивидуальности человека;
* быть удобной и не вредить здоровью;
* быть чистой, аккуратной, ухоженной;
* отвечать моде.