**РЕКОМЕНДАЦИИ ОТ ПСИХОЛОГА**

**«Как справится с повышенной нервной возбудимостью»**  
- Воспитывайте выдержку и волю;  
- Научитесь анализировать ситуацию: чем она вызвана, какие могут быть последствия, что зависит от вас для ее успешного разрешения. Практика показывает, что не бывает безвыходных положений. Если вы не в состоянии справиться с конфликтной ситуацией, обратитесь за помощью к родителям или друзьям;   
- Не давайте выхода отрицательным эмоциям и не выплескивайте их на окружающих, найдите способ снять стресс юмористическим подходом к проблеме, доверительной беседе с близким человеком;  
- Не совершайте импульсивных непродуманных действий – это только осложнит ситуацию, а не поможет ее разрешить;  
- Будьте объективны в оценках поступков других людей. Прежде чем вынести кому – либо приговор, поставьте на их место себя и подумайте, как бы вы поступили;  
- Постарайтесь всегда быть в хорошем настроении-оно служит залогом успеха и крепкого здоровья, облегчает контакты с окружающими.  
- Найдите время для беседы, так как любую проблему надо обсудить. Подготовьте условия, т. е правильно подберите время, место и другие условия.  
**Семь правил активного слушания:**  
1. Слушая собеседника, стремитесь понять его внутренний мир.  
2. Поймите цель говорящего.  
3. Не перебивайте собеседника.  
4. Слушая, вникайте, сопереживайте, ищите в собеседнике интересное для вас и ценное.  
5. Овладевая искусством спора, параллельно овладевайте искусством жеста, мимики, интонации.  
6. Реплики, колкости - опасное оружие.  
7. Помните: бестактный человек является главным источником конфликта