Группа № 1(вторник, четверг)

Пр.: Групповое мнение. Групповое взаимодействие. (2ч.) - 24.03.2020

Знакомство с материалом

Взаимоотношения.

Любые отношения в паре развиваются по уникальному сценарию. Однако существует ряд правил в кодексе любви, прошедших проверку поколений, которые помогут разнообразить ухаживания. Без них отношения могут дать трещину и не пройти испытания, не перерасти в большое и светлое чувство.

Совет первый. Дарите девушкам цветы. Классика жанра, которая никогда не надоедает девушкам, – цветы в подарок, по поводу и без. Многие мужчины думают, что этот древний ритуал придумали сами женщины и превратили цветочное преподношение в повинность, в «обязаловку». Букет на день рождения, на 8 марта и в день святого Валентина – зачем девушке еще срезанные цветы? Однако от души подаренные живые напоминания любви благодарно отзовутся улыбкой и нежным взглядом возлюбленной. Такие моменты ухаживаний остаются в памяти женщин надолго, при этом имидж мужчины в девичьих глазах значительно повышается.

Совет второй. Побольше креатива в общении. Бесцельное брожение по улицам рано или поздно надоедает каждой паре, даже самой влюбленной. Долгие разговоры или красноречивое молчание не могут добавить романтичности. Пора включать творческий потенциал и выбирать интересные формы общения. Пригласить девушку в ночной клуб или в боулинг, на конную прогулку или в кафе, в парк аттракционов или на пикник, на концерт знаменитостей или в заграничное путешествие – все эти варианты общения предполагают значительные финансовые затраты. Однако с таким же успехом можно придумать интересный бюджетный вариант романтического путешествия с осмотром местных достопримечательностей. Такая душевная экскурсия поможет молодым людям лучше узнать друг друга. Найти личные уютные местечки, наречь их добрыми именами и отправить в общий музей воспоминаний – эти впечатления надолго остаются в памяти, имея высокую ликвидность.

Совет третий. Маленькие сигналы любви. Цветы цветами, однако на память у девушки должны остаться вещественные доказательства пылкой страсти в виде милых сердцу вещиц и сувениров. «Мне не дорог твой подарок, дорога твоя любовь», — эта строчка из старой песни давно вышла в тираж, стала неактуальной. Любовь, несомненно, чувство, ради которого стоит появиться на свет, однако не всё могут сказать слова и взгляды, поступки и действия. Маленькие сигналы любви – милые вещицы, безделушки девушки очень любят, именно этими подарками они хвастаются своим подругам, подчеркивая трепетное и нежное отношение мужчины. Цена таких даров зависит от финансового состояния возлюбленного и его щедрости. При этом процесс дарения, те слова, с которыми знак любви преподносится, имеют не меньшее значение.

Совет четвертый. Признание в любви. Рано или поздно в серьезных отношениях пары наступает момент истины, когда невозможно не признаться в искренней любви. Шаблонов и штампов в этом тонком вопросе быть не может. Каждое признание должно стать визитной карточкой уникальности личности, именно поэтому не стоит стесняться и глотать слова. Признаваться в любви можно часто, однако каждый раз это должно быть с разным выражением лица, с особой интонацией, искренне и чисто.

Совет пятый. «Давайте говорить друг другу комплименты … … ведь это всё любви счастливые моменты», — строчка бессмертной песни Булата Окуджавы истинна. Без комплиментов не может обойтись ни одна девушка, даже самая стойкая снежная королева. Однако в этом искусстве есть тонкая грань – можно легко скатиться до лести или сказать комплимент «с душком», что непременно охарактеризует мужчину как циника или закомплексованную личность. Найти повод для красивого и тонкого комплимента нетрудно, достаточно вспомнить какие качества личности любимой восхищают по-настоящему. Она отличная хозяйка? Красавица? Прекрасно водит машину? Знаменитая спортсменка? Пора ей об этом сказать. Конечно, она и сама это знает, однако с удовольствием услышит подтверждение своих догадок, ведь девушки любят ушами.

 Совет шестой. Мужская помощь. Каждого возлюбленного девушка рассматривает, прежде всего, как сильного мужчину, именно поэтому может обратиться за настоящей мужской помощью. Иногда бывает достаточно моральной поддержки или же мнения в принятии волевого решения, но чаще женщине нужна физическая помощь – донести тяжелые сумки до дому, отремонтировать компьютер, сантехнику, электроприбор и тому подобное. Не каждый мужчина владеет всеми подобными навыками, тушеваться и страдать по этому поводу не стоит, однако резко отказывать девушке тоже не нужно. Можно предложить решить её бытовую проблему с помощью специальных ремонтных служб, взяв на себя обязанность по вызову мастера. Обычно женщины это ценят.

 Совет седьмой. Регулярное общение. Внезапного исчезновения не простит ни одна приличная девушка. Если жизненные обстоятельства сложились так, что регулярные встречи невозможны, нужно предупредить об этом свою подругу. Неизвестность порождает массу неясностей и размолвок, скандалов и истерик. Частые звонки, смс-ки и встречи помогут быстрее понять друг друга, вырастить цветы взаимной любви.

Совет восьмой. На том же месте, в тот же час. Нет ничего хуже, чем опоздание мужчины на свидание. Заставлять девушку ждать – признак дурного воспитания. Убыстряющаяся жизнь, пороки больших городов в виде пробок могут нарушить планы влюбленных. Если такая жизненная проблема возникает, необходимо перезвонить и предупредить об опоздании. Правда, свидание в знак примирения придется превращать в мини-праздник, чтобы сгладить косвенную вину.

**Т.: Конфликт. Конфликтные ситуации. (2ч.) - 26.03.2020**

Конфликтные ситуации и пути их разрешения

1. Конфликт и конфликтная ситуация: основные понятия

2. Функция конфликта

3. Разрешение конфликтных ситуаций

Во всех сферах человеческой деятельности при решении разнообразных задач в быту, на работе или отдыхе приходится наблюдать различные по своему содержанию и силе проявления конфликты. Они занимают значительное место в жизни каждого человека, поскольку последствия некоторых конфликтов бывают слишком ощутимы на протяжении многих лет жизни. Они могут съедать жизненную энергию одного человека или группы людей в течение нескольких дней, недель, месяцев или даже лет.

Когда люди думают о конфликте, они чаще всего ассоциируют его с агрессией, угрозами, спорами, враждебностью, войной и т.п. В результате, бытует мнение, что конфликт - явление всегда нежелательное, что его необходимо, по возможности избегать и что его следует немедленно разрешать, как только он возникнет.

Любой конфликт - скорее негативное явление, так как он практически всегда становится причиной возникновения преждевременной усталости от отношений и стрессов.

1. Конфликт и конфликтная ситуация: основные понятия

Конфликт (от лат. conflictus — столкновение) — столкновение сторон, мнений, сил, перерастание конфликтной ситуации в открытое столкновение; борьба за ценности и претензии на определенный статус, власть, ресурсы, в которой целями являются нейтрализация, нанесение ущерба или уничтожение соперника.

Как у многих понятий у конфликта имеется множество определений и толкований. Одно из них определяет конфликт как отсутствие согласия между двумя или более сторонами, которые могут быть конкретными лицами или группами. Каждая сторона делает все, чтобы была принята ее точка зрения или цель, и мешает другой стороне делать то же самое.

Различие людей во взглядах, несовпадение восприятия и оценок тех или иных событий достаточно часто приводят к спорной ситуации. Если к тому же создавшаяся ситуация представляет собой угрозу для достижения поставленной цели хотя бы одному из участников взаимодействия, то возникает конфликтная ситуация. Достаточно часто в основе конфликтной ситуации лежат объективные противоречия, но иногда бывает достаточно какой-либо мелочи: неудачно сказанного слова, мнения, т. е. инцидента – и конфликт может начаться.

Конфликт = конфликтная ситуация + инцидент.

Конфликты существуют столько, сколько существует человек. Однако общепринятой теории конфликтов, объясняющей их природу, влияние на развитие коллективов, общества, нет, хотя имеются многочисленные исследования по вопросам возникновения, функционирования конфликтов, управления ими.

Конфликт – борьба за ценности и претензии на определенный статус, власть, ресурсы, в которой целями являются, нейтрализация, нанесения ущерба или уничтожение соперника.

Конфликт - столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов двух или более людей.

В этом определении акцент сделан на предмет столкновения в виде противоположных целей, интересов, а вопрос методов воздействия остается неизвестным.

Признаки конфликта включают: наличие ситуации, воспринимаемой участниками как конфликтной; неделимость объекта конфликта, т.е. предмет не может быть поделен справедливо между участниками конфликтного взаимодействия; желание участников продолжить конфликтное взаимодействие для достижения своих целей, а не выход из создавшейся ситуации.

Основными составляющими конфликта являются: субъекты конфликта (участники конфликтного взаимодействия), объект конфликта (то, что вызывает противодействие у участников конфликта), инцидент, причины конфликта (почему происходит столкновение интересов); методы регулирования конфликта и диагностики конфликта.

Конфликтная ситуация — это противоречивые позиции сторон по какому - либо поводу, стремление к противоположным целям, использование различных средств по их достижению, несовпадение интересов, желаний и т.д.

Достаточно часто в основе конфликтной ситуации лежат объективные противоречия, но иногда бывает достаточно какой-либо мелочи: неудачно сказанного слова, мнения, т.е. инцидента — и конфликт может начаться. В конфликтной ситуации уже проявляются возможные участники будущего конфликта — субъекты или оппоненты, а также предмет спора или объект конфликта.

Конфликт начинается с того момента, когда хотя бы один из взаимодействующих субъектов осознает различие своих интересов и принципов от интересов и принципов другого субъекта и начинает односторонние действия по сглаживанию этих различий в свою пользу (еще не понимая четко, в чем они заключаются).

Первым признаком конфликта можно считать напряженность, которая проявляется вследствие недостатка или противоречивости информации, недостаточности знаний для преодоления затруднения. Настоящий конфликт часто проявляется при попытке убедить другую сторону или нейтрального посредника, что “вот почему он не прав, а моя точка зрения правильная”.

Человек может попытаться убедить других принять его точку зрения или заблокировать чужую с помощью первичных средств влияния, таких как принуждение, вознаграждение, традиция, экспертные оценки, харизма, убеждения или участие.

Конфликт имеет следующие фазы.

1) Конфронтационная (военная) – стороны стремятся обеспечить свой интерес за счет ликвидации интереса чужого (в их представлении это обеспечивается либо добровольным или вынужденным отказом другого субъекта от своего интереса, либо лишением его права иметь свой интерес, либо уничтожением носителя другого интереса, что уничтожает естественным образом и сам этот интерес, а следовательно, и гарантирует обеспечение собственного).

2) Компромиссная (политическая) – стороны стремятся по возможности достигнуть своего интереса через переговоры, в ходе которых производят замену отличающихся интересов каждого субъекта на общий компромиссный (как правило, каждая из сторон пытается обеспечить в нем по максимуму свой собственный).

3) Коммуникативная (управленческая) – выстраивая коммуникацию, стороны достигают согласия, основанного на том. Что суверенитетом обладают не только сами субъекты конфликта, но и их интересы, и стремятся к взаимодополнению интересов, ликвидируя лишь незаконные, с точки зрения общества, различия.

2. Функция конфликта

Функция конфликта – определенное назначение конфликта в зависимости от принятых норм в группе, коллективе, обществе. Долгое время считалось, что конфликты вредны и пользы от них нет никакой, они ведут лишь к различного рода потерям. В 1956 г. ученый Л. Козер (США) в работе «Функции социальных конфликтов» предложил рассматривать положительные функции конфликта в отношении организации и участников конфликта.

В настоящее время выделяют следующие функции конфликта:

- позитивные (разрядка напряженности между конфликтующими сторонами, получение новой информации об оппоненте, стимулирование к изменениям и развитию; диагностика возможностей оппонентов);

- негативные (большие эмоциональные, материальные затраты на участие в конфликте)

Движущей силой в конфликте является любопытство или стремление человека или победить, или сохранить, или улучшить свое положение, безопасность, устойчивость в коллективе или надежда на достижение поставленной в явном или не явном виде цели.

Как поступить в той или иной ситуации, часто бывает не ясно.

Характерной особенностью любого конфликта является то, что ни одна из участвующих сторон не знает заранее точно и полностью всех решений, принимаемых другими сторонами, их будущее поведение, и, следовательно, каждый вынужден действовать в условиях неопределенности.

Возможность конфликтов заложена в существе самой человеческой жизни.

Причины конфликтов коренятся в аномалиях общественной жизни и несовершенстве самого человека. Среди причин, порождающих конфликты, следует назвать, прежде всего, социально-экономические, политические и нравственные. Они являются питательной средой для возникновения различного рода конфликтов. На возникновение конфликтов оказывают влияние психофизические и биологические особенности людей.

У всех конфликтов есть несколько причин. Основными причинами конфликта являются ограниченность ресурсов, которые нужно делить, взаимозависимость заданий, различия в целях, различия в представлениях и ценностях, различия в манере поведения, в уровне образования, а также плохие коммуникации.

Достаточно часто в основе конфликтной ситуации лежат объективные противоречия, но иногда бывает достаточно какой-либо мелочи — неудачно сказанного слова, высказанного мнения и появляется противоречие.

Для перерастания возникшего противоречия в конфликтной ситуации необходимы следующие условия: значимость ситуации для участников конфликтного взаимодействия; препятствие со стороны одного из оппонентов к достижению целей другим участником (даже если это субъективное, далекое от реальности восприятие одним из участников); превышение личной или групповой терпимости к возникшему препятствию, хотя бы у одной из сторон.

Конфликтная ситуация — понятие достаточно подвижное, неустойчивое, оно легко может измениться при изменении любого из ее элементов, взглядов оппонентов, отношений «объект— оппонент», подмены объекта конфликта, появления условий, затрудняющих или исключающих взаимодействие оппонентов, отказа одного из субъектов от дальнейшего взаимодействия и др.

3. Разрешение конфликтных ситуаций

В конфликтной ситуации можно находиться очень долго, свыкнуться с ней как с неизбежным злом. Но нельзя забывать о том, что рано или поздно произойдет некое стечение обстоятельств, инцидент, который обязательно приведет к открытому противостоянию сторон, к демонстрации взаимоисключающих позиций.

Конфликтная ситуация — это необходимое условие возникновения конфликта. Для перерастания такой ситуации в конфликт, в динамику, необходимо внешнее воздействие, толчок или инцидент.

Заключение

Чтобы эффективно управлять развитием конфликта, необходимо с максимальной точностью составить его диагноз. Затем выяснить, кто вовлечен в конфликт, определить потребности и опасения каждого из участников конфликтной ситуации, связанной с данной проблемой. Идеальным является восприятие конфликта таким, каков он есть на самом деле.

Недооценка конфликта может привести к тому, что его анализ будет проведен поверхностно и высказанные на основе такого анализа предложения окажутся малопригодными. Недооценка конфликта может иметь объективные и субъективные причины. Объективные — зависят от состояния информационных и коммуникационных систем, а субъективные — от неспособности или нежелания отдельного человека соответствующим образом оценить возникшую ситуацию.

Вредна не только недооценка, но и переоценка существующего противостояния. В этом случае предпринимаются усилия гораздо большие, чем это действительно необходимо. Переоценка конкретного конфликта или перестраховка в отношении возможности конфликтного инцидента может привести к обнаружению конфликта там, где его в действительности нет.

Предупреждать конфликты можно, изменяя свое отношение к проблемной ситуации и поведение в ней, а также воздействуя на психику и поведение оппонента.

Для предотвращения межличностных конфликтов необходимо оценивать, в первую очередь то, что удалось сделать, а затем – то, что не удалось: оценивающий должен сам хорошо знать деятельность; оценку давать по существу дела, а не по форме; оценивающий должен отвечать за объективность оценки; выявлять и сообщать оцениваемым работникам причины недостатков; четко формулировать новые цели и задачи; воодушевлять сотрудников на новую работу.

Соблюдение этих рекомендаций поможет конфликтующим сторонам предотвратить конфликтные ситуации, а если они произошли, то конструктивно их разрешить и найти оптимальный выход из конфликта.

**Пр.: Открытое управление. (2ч) 31.03.2020**

Взаимоотношения, внутрисемейные отношения.

Вот некоторые модели в межличностных внутрисемейных конфликтах.

Модель первая: муж и жена настойчиво и целеустремленно пытаются самоутвердиться в семье, в частности, в роли главы. Любое высказывание, обращение, просьба, поручение воспринимаются как посягательство на свободу, личностную автономию и др. Например, простая просьба: «Приготовь мне завтрак», в общем-то естественная и нормальная, вызывает такую реакцию: «Я тебе в поварихи не нанялась».

Есть супружеские пары, которые до конца жизни утверждают себя во взаимоотношениях, превращая собственную жизнь и бытие окружающих в тяжелую и непосильную ношу. Вывод – такая модель взаимоотношений неприемлема, от нее надо «уходить». Но как это сделать? Целесообразно разграничить сферы руководства различными участками жизни в семье и осуществлять его коллегиально при разумном единоначалии в той или иной сфере.

Модель вторая: сосредоточенность супругов, на своих делах, «шлейф» прежнего образа жизни, привычек, друзей, нежелание поступиться чем-либо из своей прошлой жизни для успешной реализации новой социальной роли. Здесь начинает формироваться непонимание того, что организация семьи неизбежно предполагает совершенно новый социально-психологический уклад. Другое дело, что супруги далеко не всегда готовы перестроить себя в нужном направлении. Логика рассуждений некоторых из них приблизительно такая: «А почему это я должен (должна) отказываться от своих привычек?» Как только взаимоотношения начинают развиваться в такой альтернативной форме, неизбежно следует конфликт.

Общеизвестно, что многие молодые люди, вступающие в брак, практически не имеют опыта ведения домашнего хозяйства. Следовательно, деятельность для них во многом нова. Если учесть, что опыт ведения домашнего хозяйства у многих мужчин и женщин отсутствует, то кажется, что на них обрушивается семейно-хозяйственная лавина и это, естественно, вызывает сопротивление. И вовсе не потому, что он или она плохой, а потому, что они к этому не привыкли. Что же делать? Опыт показывает, что поэтапное включение супруга в хозяйственную жизнь постепенно приучает его к этой работе. Прямой же нажим ничего не даст, а просто осложнит взаимоотношения.

Модель третья – дидактическая. Её своеобразие заключается в том, что один из супругов постоянно поучает другого. Как надо одеваться, как надо себя вести, как надо жить и др. Эти поучения охватывают практически все сферы совместной жизни, постоянно регламентируют поучаемого, блокируют любые попытки самостоятельности и, вместе с тем, сеют раздражение, эмоциональную напряженность, если хотите, чувство неполноценности. Особо отрицательно сказывается эта модель общения на отношениях, если поучения продолжаются не только дома, но и вне его. Нередки случаи, когда такая позиция поучаемого нравится одному из супругов, и он незаметно начинает играть роль взрослого ребенка, в то время, как в поведении жены постепенно укрепляются материнские нотки. А потом вдруг сама женщина спохватывается и начинает корить мужа за то, что он инфантильный, безынициативный.

Модель четвертая - «готовность к бою». В конечном счете эта модель является некоторым этапом развития других моделей. Супруги, как бы постоянно находятся в состоянии напряженности, связанной с необходимостью отражать психологические атаки друг друга, то есть в сознании каждого из них твердо укрепилась неизбежность ссор и все внутрисемейное поведение строится как борьба за победу в конфликте. Ссора в семье сама по себе драматична и, прежде всего, не сиюминутностью своего протекания, а тем отдаленным психологическим эффектом, который дает себя знать значительно позднее, утверждает в отношениях эмоциональное неблагополучие, а порой, глухую враждебность. А ведь совершенно очевидно, что от таких напряженных зон можно уходить при условии, если хорошо знаешь характер супруга.

Часто в семьях утверждаются представления, что культура внешних отношений, если хотите, культура этикета между «своими» необязательна, что это формальности, условности. Иногда мужчины считают, что к посторонней женщине необходимо проявлять больше галантности, внимания, чем к собственной жене. Это неверно. Соблюдение правил внутрисемейного общения – важное средство совершенствования взаимоотношений.

Необходимо воспитывать у себя психологическую готовность – не отметать позицию другого, даже если он заведомо не прав, а помочь ему спокойно разобраться в происшедшем. Надо уметь разговаривать, просто разговаривать, а не превращать каждый такой разговор в бесконечное выяснение отношений.

Модель пятая – «папенькина дочка», «маменькин сынок». Своеобразие этой модели общения заключается в том, что в процесс установления взаимоотношений, в их выяснение постоянно вовлекаются родители, которые служат как бы взаимоотношенческим «камертоном». Опасность этого состоит в том, что фактически супруги ограничивают личный опыт построения взаимоотношений, не проявляют самостоятельности в общении, а руководствуются лишь общими соображениями и рекомендациями своих родителей, которые при всей их доброжелательности, все-таки весьма субъективны и, порой, весьма далеки от психологических реалий взаимоотношений молодых людей.

Безусловно, советоваться со старшими полезно, но нельзя превращать личные взаимоотношения в те психологические модели поведения, которые в самых лучших целях предлагают родители. Кстати сказать, последние нередко выслушивают массу упреков от собственных детей за то, что дали плохие советы. Необходимо помнить, что мир взаимоотношений супругов сложен и неповторим. В процессе его формирования идет сложная притирка индивидуальностей, характеров, взглядов на жизнь, опыта, и механическое вторжение в эту деликатную сферу взаимоотношений чревато опасными психологическими последствиями.

Модель шестая – озабоченность. Эта система взаимоотношений характеризуется тем, что в общении между супругами, в стиле, в укладе семейных взаимоотношений постоянно присутствует в количестве некоторой доминанты состояние озабоченности, напряженности, что ведет, в конечном счете, к эмоциональной недостаточности. В семье мало радостных ощущений, не звучит смех, практически исключены дружеские подшучивания, то есть в семейных отношениях нет той атмосферы эмоциональной притягательности, которая способствует формированию чувства оптимизма, мажора, уверенности в завтрашнем дне. Не позволяйте заботам, тревогам, проблемам, которые естественны в семейной жизни, подавлять всю эмоциональную атмосферу семьи.

В семье обязательно должно быть ощущение сегодняшней и завтрашней радости. Для этого супругам необходимо:

- уметь оставлять плохое настроение и неприятности за порогом дома;

- приходя домой, стремиться принести с собой атмосферу приподнятости, радости и оптимизма;

- если один из супругов находится в плохом настроении, другой должен не поддаваться ему, а наоборот способствовать преодолению угнетенного психического состояния;

- в каждой тревожной и печальной ситуации пытайтесь уловить юмористические нотки, посмотрите на себя со стороны и др.;

- пусть в доме будет культ юмора, шутки;

- если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попытайтесь спокойно сесть и последовательно разобраться в их причинах;

- не соглашайтесь с возможностью «встать с левой ноги».

Помните, что ваше настроение самым существенным образом влияет на общий тонус семьи.

Нередко серьезные семейные конфликты возникают из-за неумения управлять собой. Используйте разнообразные приемы психической саморегуляции. Большую роль здесь играет и самовнушение. Управление своим психическим состоянием поможет решить комплекс семейных проблем:

- создается общий стабильный и благожелательный психологический климат в семье;

- происходит стабилизация психических состояний супругов;

- появляется уверенность, что негативные психические состояния можно преодолеть;

- появляется возможность не допускать возникновения длительных конфликтов.

Помните, что в семье:

- должно преобладать сотрудничество, а не управление друг другом;

- должны преобладать диалоги, а не монологи;

- в процессе взаимоотношений постоянно стремитесь поставить себя на точку зрения партнера по общению;

- в организации взаимоотношений исходите из того, что, может быть, все-таки были не правы;

- если вспыхивает семейная ссора, не разочаровывайтесь, а немедленно ищите способ для примирения.

**Группа № 2 (понедельник, среда)**

**Т.: Ухаживания. (2ч) 23.03.2020**

Как подготовиться к свиданию?

У тебя будет только один шанс произвести первое впечатление. Внешность мужчины не так важна для женщин, как наоборот, но все же прекрасный пол тоже любит красоту. Понятие красоты мужчины относительное, но перед встречей стоит тщательно привести себя в порядок. Бритье, чистка зубов, душ и прочий «груминг» – крайне важен. У тебя будет всего минут 5, и будет печально, если ей не понравится только твой плохо выбритый подбородок. Не забудь надеть дорогие часы, даже если обычно их не носишь, девушкам нравятся дорогие аксессуары на мужчинах. Одежда должна выглядеть безупречно и гармонично дополнять твой облик. Легкий аромат дорогой мужской туалетной воды приветствуется.

Подходя к столику потенциальной подружки, стоит смотреть исключительно на нее, а не вертеть головой, смотря, кто еще присутствует на вечеринке. Это позволит ей почувствовать, что она внешне вам понравилась сразу. Следует при первом знакомстве улыбнуться. Еще лучше, если ты умеешь улыбаться немного загадочно и многообещающе, как, например, крутой орешек Голливуда актер Брюс Уиллис. Разговор следует начинать с представления. Настоящее имя, иногда не говорят на мини-свиданиях, но если решил сказать другое имя, не следует использовать свои клички детства или странные прозвища. Даже, если ты точно знаешь, что с этой девушкой ты не будешь встречаться даже под дулом пистолета, например, она глупа или не очень красивая (в общем страшная, что тут врать-то!), не прекращай общение. Зачем тебе скандалы на вечеринке или вдруг она пришла с симпатичной подругой, а ты вел себя как мудак. Будь дружелюбен со всеми, но с некоторыми чуть больше. И не забывай, что пластическая хирургия сейчас делает чудеса. Возможно, через полгода роскошная блондинка в ресторане тебя пошлет подальше, а не дружелюбно улыбнется из-за того, что игнорировал ее когда-то на вечеринке быстрых свиданий. При встрече ей захочется узнать, кем работаешь, твои хобби и увлечения, встречаешься ли ты с кем-нибудь, что ожидаешь от данной вечеринки, ходил ли на мини-свидания раньше. Будь готов и к другим вопросам. Желательно отвечать с юмором и уклоняться от нежелательных тем крайне осторожно. При общении не следует превращать короткую встречу в допрос-интервью. Отметь главные темы, что тебя интересуют, и выведай их полушутя. А на остальные малозначительные темы забей, узнаешь после, если понравитесь друг другу. При общении будь спокоен, уверен и внимательно слушай потенциальную подружку, может, она несет вздор и глупости, но кто сказал, что она чертовски не волнуется в данный момент? Во время сигнала не стоит обрывать разговор на полуслове, а следует закончить предложение или даже мысль. Быстро вскакивать  по сигналу и бегом направляться к следующему столику не стоит. В конце любой встречи следует деликатно попрощаться и, улыбнувшись, не торопясь удалиться за соседний столик. Помни, самая незначительная встреча, может впоследствии оказаться самой важной в твоей жизни.

На что обращают внимание женщины:

1. Мужская одежда Девушки сразу подмечают во что одет мужчина. Грязная, неопрятная, потешенная одежда сводит шансы мужчины на нет. Стиль одежды мужчины и соответствие месту, где он находится. Подбирай гардероб в соответствии с тем, куда идешь: вечеринка, улица, природа, клуб, деловое мероприятие. Постарайся выглядеть всегда немножко наряднее и красивее толпы. На кого ты думаешь обратят внимание девушки?
2. Мужская осанка Осанка мужчины говорит об его уверенности и умении держаться на публике. Сутулость и опущенные плечи демонстрируют низкую самооценку мужчины и его низкий ранг. Мужская осанка – это показатель принадлежности к определенной иерархии мужчин. Высокоранговые мужчины держат спину ровно, а низкоранговые особи сутулятся и суетятся.

3. Волосы мужчины Девушки сразу смотрят на растительность в верхней части туловища мужчины. Неопрятная, грязная или лохматая прическа способна свести на нет все попытки понравиться женщине. Состояние бороды, такой популярной среди современных мужчины, также важно. Девушки смотрят на аккуратность и ухоженность мужчины.

4. Мужские руки Мужчина с грязными руками или ногтями сразу отметается женщиной, как неподходящий вариант для знакомства. Длина ногтей, наличие заусениц и чистота. Девушки не хотят, чтобы к ним прикасались руки, которые вызывают сомнения в их гигиене.
5. Запахи мужчины Девушки имеют хорошее обоняние и ведутся на вкусных мужчин. Запах пота – плохой вариант для мужчины. Используй дезодоранты и антиперспирант для устранения запаха пота. Используй хорошую туалетную воду. Мужчины так редко это делают, что ты будешь выгодно смотреться среди других мужиков.

**Пр.: Ухаживание. (2ч.) 25.03.2020**

***Вопросы для любви и отношений.***

**Тест на отношения**

1. Почему ты подумываешь над расставанием? Каковы главные причины для расставания? Вторая половина делает ошибки, все портит, имеет диаметрально противоположные цели, а совместного будущего нет? Можно ли исправить отношения и наладить связь между вами? Следует ли дать человеку еще один шанс или пора расстаться?

2. Что тебе дали отношения? Оправдали ли взаимоотношения твои ожидания? Ты чувствуешь себя счастливым или несчастным? Может взаимоотношения тебя тянут вниз и являются токсичными? Отношения мешают реализовать себя, добиваться большего и расти? Почему ты встречался с этим человеком? Что дал тебе этот человек и взаимоотношения? Почему вы столько были вместе?

3. Ты хочешь находиться в отношениях? Почему ты вступил в отношения? Может ты начал встречаться из-за одиночества, желания регулярного секса, давления родственников, скуки или получилось случайно? Может ты еще не хочешь постоянных отношений и не готов к ним?

4. Что ты чувствуешь сейчас и будешь чувствовать после расставания? Ты любишь и любим? Или вы уже давно вместе по привычке? Счастливы ли ты в отношениях? Что почувствуешь, когда вы расстанетесь? Счастье и облегчение? А может еще чувствуешь любовь?

Очень много парочек рассталось по глупости, из-за эмоций и других мелочей. Но еще больше парочек, которые вместе по привычке, хотя не любят друг друга. Жизнь слишком коротка, чтобы не любить и не быть любимым.

**Пр.: Психология малой группы. (2ч.) 30.03.2020**

Можно посмотреть дома:

Знаменитая американская комедия **«Правила съёма: метод Хитча» (2005)**

 Этот фильм настоящий тренинг для всех мужчин по теме ухаживания за девушкой. В ироничной и очень доброй форме главный герой Алекс Хитченс в исполнении Уилла Смита дает уроки психологии для неуверенных в себе мужчин, помогая им влюбить в себя любую женщину. Он профессионал своего дела, правда, при этом сам одинок.

У картины интересная судьба: кассовые сборы фильма в Америке превысили 177 миллионов долларов, фильм получил множество наград и номинаций. Эта романтическая комедия ни что иное, как единое полноценное полотно, сотканное из нелепостей, ценных советов по психологии отношений, шуток, поцелуев и небольшой порции цинизма.

 Знаменитая цитата Хитча: «Жизнь измеряется не количеством сделанных вздохов, а количеством моментов, когда от счастья захватывает дух», может стать крылатым афоризмом на годы.