**ШКОЛА ЭТИКЕТА**

Современный **этикет** - это своеобразный кодекс хороших манер и правил поведения. Знание этикета позволяет человеку произвести на окружающих приятное впечатление своим внешним видом, манерой говорить, умением поддерживать разговор, вести себя за столом.

**Манеры**

Сама природа указывает нам нужное положение тела и возможные движения. Походка и всякие другие движения указывают на нравственное развитие. Находясь в обществе, не следует быть рассеянным и невнимательным к окружающим.

**Жесты, походка.**

Красивая походка, осанка, изящные жесты украшают как мужчину, так и женщину. Чаще эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Их воспитанию помогают занятия спортом, ритмикой, балетом. Следует учиться красиво ходить, держаться прямо. Необходимо уметь легко и красиво подняться по лестнице и так же красиво спуститься. Нужно уметь красиво сидеть.

Голову не стоит поднимать слишком высоко, не стоит ее и слишком опускать и уж тем более - глядеть на все вокруг исподлобья.

Молодежь часто не знает, «что делать с руками». 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 необходимое. О том, чтобы держать обе руки в карманах брюк, не может быть речи! Девушке тоже не подобает держать руки в карманах брюк, во всяком случае во время разговора.

Все жесты должны быть сдержанными и целесообразными.

Не нужно слишком увлекаться и класть ногу на ногу таким образом, чтобы лодыжка одной из них оказалась на колене другой. Держа ногу на ноге, не нужно ею раскачивать, обнимать колено руками.

Никогда не следует сидеть «развалясь» в кресле или на диване, откидывать голову на подушки, раскачиваться на стуле; сидеть на самом краешке стула, кресла, дивана; покачивать коленями во время разговора.На ручку кресла можно присесть (если вы, конечно, абсолютно уверены, что она вас выдержит) только в доме самых близких друзей.

**Всякие рефлекторные действия обязательно следует контролировать.**

Зевать в обществе непростительно.

При покашливании следует слегка повернув голову в сторону и прикрыть рот рукой, при резком кашле обязательно прикладываем ко рту платок.

Сморкаться нужно тихонько, слегка «дунув» в платок, при этом можно не отворачиваться.

Чаще всего мы лишаем окружающих удовольствия от общения с нами из-за собственных дурных привычек.

**Вот несколько советов:**

* руки старайтесь сохранить в покое, не теребите постоянно галстук, пуговицы, рукав партнера;
* на выставках не стремитесь прикоснуться к произведениям искусства и другим экспонатам;
* женщине желательно не «играть» своим кольцом, ожерельем, замочком сумки, не накручивать на палец прядь волос;
* не заплетайте в косички кисти скатерти, оставьте в покое чашку, не звените ею. Если уж вы так устроены, что непременно должны чем-либо занять руки, носите в кармане пиджака коробку спичек;
* не похлопывайте себя по животу (это касается мужчин, у женщин не бывает такой привычки);
* некрасиво поворачиваться спиной к собеседнику, а также к кому-то другому, стоящему поблизости;
* не подобает в обществе почесываться (в том числе ерошить волосы на затылке, стараясь сосредоточиться);
* нехорошо «стрелять» суставами на пальцах или щелкать ими; постоянно что-либо «мурлыкать» (эта привычка особенно надоедает сослуживцам, не говоря уже о домашних);
* разговаривая, старайтесь не пожимать плечами. Иногда люди даже не сознают того, насколько подобный жест может показаться обидным для собеседника;
* не следует заканчивать свое высказывание взрывами смеха.
* **Еще несколько заповедей**, о которых необходимо помнить постоянно. Невежливо, а потому и некрасиво: показывать пальцем, особенно на человека, разрезать страницы журнала или книги расческой; смачивать палец слюной, листая страницы; использовать ноготь мизинца в качестве зубочистки; чистить ботинки о штанину брюк; часто поглядывать на часы при разговоре с гостем, с женщиной, во время торжественного заседания, за столом президиума; подтягивать брюки; женщине через платье подтягивать чулки; хлопать дверью.

**Тактичность**

Тактичность - одна из самых замечательных черт характера. Тактичный человек привлекает к себе окружающих, он умеет сделать так, чтобы людям было хорошо с ним. Тактичным мы называем человека, который никогда:

* не будет назойливым, - не утомит; - не пошутит некстати.

Он не станет бесцеремонно разглядывать постороннего или знакомого, отпуская замечания по поводу его внешности. Он не станет давать советы тогда, когда его об этом не просят. Он не будет во всеуслышание без основания критиковать кого бы то ни было и что бы то ни было.Таких людей называют тонкими, деликатными, чуткими.

**Извинения**

Если вы побеспокоили кого-то, скажите «Пожалуйста, извините меня» или «Прошу прощения»; короткая форма: «Извините», «Пардон» - меньше подходит к такому случаю. Где это возможно, сначала попросите разрешения пройти, а не проталкивайтесь мимо людей, не шагайте по ногам, не дав людям шанса уступить вам дорогу.

**Спор**

Никогда не говорите человеку, что он неправ. Допускайте возможность ошибки и со своей стороны. Такая позиция преградит путь всем спорам и, главное, воодушевит вашего собеседника проявить такую же честность и широту мышления, как и у вас. Она может пробудить в нем желание тоже признать, что он бывает неправ. А порой единственный способ добиться наилучшего результата в споре - это уклониться от спора.

Недоразумение можно уничтожить только с помощью такта, дипломатии, примирения и сочувственного стремления понять точку зрения другого человека. Спор должен быть обоснован и убедительно аргументирован. Никогда не следует предъявлять свои претензии ироническим тоном - такой тон оскорбляет и вызывает инстинктивный протест.  Вообще не следует слишком часто «выяснять отношения».

**Поцелуи**

Делать это при встречах и расставаниях в общественных или иных местах следует так, чтобы процедура была краткой и не привлекала внимания прохожих. В общественных местах нужно избегать не поцелуя, а очевидного удовольствия от него, его затянутости.

**Рукопожатие**

Рукопожатие - традиционный, символический жест-приветствие. Подавайте руку жестом свободным, уверенным. Пожатие должно быть коротким.

Первым всегда здоровается мужчина с женщиной, младший со старшим. Женщина же в свою очередь должна первой поздороваться с более старшей по возрасту. Если кто-то подает вам руку, а вы при этом сидите, полагается встать.

**Волшебная улыбка**

О вкусах не спорят. Одни больше симпатизируют серьезным и положительным людям, другим нравятся веселые и беззаботные. Высшие оценки, самые большие симпатии завоевали смеющиеся и улыбающиеся. Вывод ясен: чаще улыбайтесь.

**Как одеться?**

Рецептов для этого нет. Выбор различных предметов одежды зависит от вкусов человека, его фигуры, возраста, от его финансовых возможностей и общественного положения.

Самое важное правило заключается в следующем: одеваться нужно так, чтобы одежда подчеркивала индивидуальность человека.

И второе правило: лучше и выгоднее иметь немного дорогих и разумно подобранных, приобретенных на долгое время вещей, чем покупать дешевые вещи неважного качества, которые быстро теряют вид.

**Двери**

Обычно, когда нас пропускают вперед, мы проходим без излишних церемоний. И это правильно (конечно, нелишне при этом поблагодарить пропускающего кивком головы и/или словом «спасибо»).

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». 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.

**Лестница**

В обычных условиях при движении вверх по лестнице впереди идет женщина, при движении вниз наоборот, впереди идет мужчина. 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. Пожилые люди и дети также двигаются по лестнице со стороны перил.

В некоторых ситуациях, например, в узком месте, один человек должен пропустить другого. Если вы не опаздываете на самолет, попробуйте первым проявить учтивость, это как минимум приятно. Когда пропускают вас, поблагодарите легким поклоном, улыбкой, словами «Благодарю вас», «Спасибо». Принято, что мужчина пропускает женщину, более молодой более пожилого, подчиненный - начальника.

**Магазин**

Подходя к кассе, нужно иметь наготове приблизительную сумму денег, необходимых для покупки, а не искать их в кошельке или карманах в последний момент. Не следует медлить и пересчитывая сдачу. Современный жизненный ритм требует от нас быстрых и четких реакций.

В дверях магазина или учреждения прежде пропустите выходящих, а уж затем входим сами, таким образом исключается образование "пробки" внутри помещения.

В больших магазинах или других учреждениях массового сервиса мужчина может не снимать головной убор. Однако там, где клиент обслуживается индивидуально, например, в ателье бытового обслуживания, в сберкассе или на почте, полезно не забывать вовремя снять шляпу и поздороваться с тем, кто будет вами заниматься.

**Транспорт**

**Поведение в общественном транспорте**

Уступая место женщине, галантный мужчина притрагивается к шляпе, затем он встает как можно дальше от нее и не смотрит в ее сторону. Никто не ожидает, что возвращающийся с работы мужчина уступит место любой стоящей рядом женщине (пусть совесть подскажет, как ему поступить). Но приличия обязывают его уступить место уставшей матери с маленьким или грудным ребенком, беременной женщине, старику или инвалиду. Юноша или девушка не должны сидеть в общественном транспорте, если пожилые женщины или женщины с детьми на руках стоят.

Тот, кому уступили место, благодарит, но никогда не начинает разговора с уступившим место лицом. Если мужчина уступает место женщине, которую сопровождает другой мужчина, последний должен высказать благодарность.

Из транспорта мужчина должен выйти первым, а затем помочь своей спутнице. Мужчина может помочь женщине с багажом или с маленьким ребенком, но он должен при этом вести себя очень корректно, не навязываться с разговором.

Воспитанный мужчина сядет в транспорте только в случае, если вблизи не стоит ни одна женщина. И старается тотчас же предложить свое место женщине, которая, войдя в вагон, встала рядом с ним. Его обязанностью является уступить место пожилой женщине, женщине с тяжелой сумкой или знакомой. По отношению к молодым, здоровым посторонним женщинам такой жест - добровольная вежливость. Женщина, которой уступили место, должна тотчас за это поблагодарить. Не годится в таких случаях на освобожденное место сажать своего здорового ребенка даже младшего школьного возраста.

Женщина не уступает места мужчине даже намного старше себя. Молоденькая девушка может уступить место пожилому родственнику.

В транспорте нужно стараться не наступать людям на ноги, не опираться на человека, стоящего рядом, не подталкивать его в спину. Неприлично пристально разглядывать своих попутчиков.

Если женщина едет с мужчиной, он первым проходит к выходу, прокладывая ей путь, первым выходит, помогая сойти женщине.

**Театр**

В театр лучше приходить заранее, минут за 15-20 до начала спектакля, чтобы было время спокойно раздеться, привести себя в порядок, купить программку, пройти на свое место. Войдя в фойе, мужчина снимает головной убор, а при выходе надевает его в дверях. В гардеробе помогает спутнице снять пальто или плащ, и только потом раздевается сам.

Более естественно с анатомической точки зрения проходить на свое место спиной к сидящим, потому что легче обойти их колени, но более вежливо - проходить лицом к сидящим. Вежливость не всегда полностью совпадает с удобством. Нелишне принести извинения за беспокойство.

Женщина проходит первой, но если таким образом она окажется слева от мужчины, то, дойдя до своего места, она не садится на него, а занимает то, которое окажется справа от партнера. Весьма желательно, чтобы мужчина придержал откидной стул, на который должна сесть его спутница.

Женщина, если ее туалет дополняет шляпа, должна спросить сидящих за ней, не мешает ли им ее головной убор. Если в ответ услышит: «Да, немного», - головной убор следует снять. Если она забыла спросить об этом, вполне допустимо сидящему за ней зрителю вежливо попросить снять шляпу. Такую просьбу выполнять нужно безоговорочно. Когда женщина снимает головной убор, сидящий позади благодарит. Еще больше неудобств доставляют иногда дамские прически, тем более что уж это сооружение снять невозможно. Поэтому, собираясь в театр, женщине нужно учитывать этот момент.

Не приносить в зрительный зал кулечки или коробки с конфетами: Женщина, отправляясь в театр, не должна злоупотреблять духами.

Никаких громких комментариев или замечаний вполголоса во время спектакля делать не следует.

Тем, кто пользуется биноклем, стоит помнить о том, что его назначение - помогать зрителю лучше видеть сцену, а не разглядывать своих соседей по залу.

Из зрительного зала никогда не следует торопиться в гардероб до тех пор, пока не закончилось действие и актеры не вышли поклониться. Не обязательно восторженно аплодировать после неважного спектакля; но ведь мы, всякий раз побывав в гостях, прощаемся с хозяйкой?

**Кинотеатр**

В зале кинотеатра 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 грызть громко, шелестеть бумажками и бросать их под стулья.

На концерте особенно нежелательны всякие покашливания, замечания вслух, словом, все, что может помешать слушать музыку.

**Диалоги и поведение за столом**

**Как вести себя за столом и что говорить?** Обязательно находите взглядом того, кто к вам обращается, выслушивайте не перебивая и лишь потом отвечайте.

Если вы считаете какие-то вопросы собеседника неподходящими для приема пищи, деликатно предложите обсудить это чуть позже. Во всех остальных случаях отвечать следует легко и непринужденно.

Правила этикета не подразумевают также яростных споров - **воздержитесь от неуместных комментариев**и разрядите обстановку милой шуткой, если кто-то другой повышает голос. Не следует беседовать только вдвоем, привлекайте к разговору остальных участников трапезы. Также хорошим тоном в любой застольной беседе будет похвала хозяина, повара или инициатора встречи - найдите несколько добрых слов, чтоб отметить общую атмосферу вечера.

**Краткий курс этикета**

* Поступайте так, как делает большинство;
* Не указывайте другим на их ошибки;
* Не отлучайтесь от трапезы надолго;
* Выходя из-за стола – извиняйтесь;
* Пробуйте все, а ешьте то, что нравится;
* За общим столом не обсуждают диету, расстройства пищевого поведения, ограничения в алкогольных напитках и режим питания.

Естественно, застольный этикет в домашних условиях и ресторанный этикет несколько отличаются. Однако есть **правила**, которые уместны в любой ситуации:

* не стоит разговаривать слишком громко;
* нельзя отводить вилку или ложку с едой слишком далеко от рта;
* нельзя издавать звуки во время еды;
* есть следует спокойно, без лишней спешки.

Уходя из-за стола, прощаются с остающимися («Спасибо за компанию», «Приятного аппетита»), на что те кивают головой или благодарят за приятно проведенное время.

**Улица**

Двигаясь по улице в необходимом нам темпе (как правило, ускоренном), нужно тоже стараться не причинять неудобств - ни пешеходам, ни автомобилистам.

**Воспитанный человек на улице:**

* не сорит, не плюет, не показывает пальцем;
* не кричит на детей;
* не останавливается внезапно посередине дороги для того, чтобы поговорить с товарищем;
* - не ходит по газонам, по левой стороне тротуара;-
* не бросает огрызки, не выплевывает косточки, не лузгает семечки.
* На улице не следует часто оборачиваться. Мужчине не подобает оглядываться вслед проходящим женщинам особенно в тех случаях, если он разделяет общество другой женщины.
* Встретив знакомого на улице, лучше не допытываться: «Куда идешь?», и не останавливать приятеля, который идет не один.

Мужчина всегда пропускает женщину вперед. Но если проход труден (толпа, узкий, ненадежный мостик), впереди идет мужчина, в опасных местах предлагая женщине руку. Мужчина всегда помогает идущей с ним женщине нести сумку с продуктами или вещами, чемодан, портфель. Однако он выглядит нелепо с дамским зонтиком в руках или сумочкой своей спутницы. Женщина также сама несет снятый плащ или жакет.

**На ходу не следует есть.** В крайнем случае можно позволить детям по дороге съесть мороженое, фрукты или баранки. Взрослому же лучше съесть мороженое или пирожок, стоя у киоска или сидя на лавочке в городском сквере.

Невежливо, проходя по улице, делать громкие замечания в адрес прохожих по поводу их одежды, роста, выражения лица и т. п.

Юноши, которые посылают в адрес проходящих девушек даже остроумные реплики, печально демонстрируют недостатки своего воспитания.

Обращение к случайному прохожему вроде «У вас забрызгано пальто» расценивается как бестактность, нежели как услуга. Но вполне уместно будет обратить внимание незнакомой женщины на то, что у нее открылась сумка.

**Курение**

Нельзя курить при следующих обстоятельствах:

* там, где висит объявление, запрещающее курить;
* там, где нет объявления, но и без него хорошо известно, что курить нельзя: это театр, кино, бензозаправочная станция, больничная палата, экзаменационная комната;
* входя в частную квартиру, в учреждение, магазин, общественный транспорт;
* в комнате, где находится больной;
* во время танца;
* за обедом между супом и вторым блюдом;
* во время торжественных заседаний; - женщине на улице.

Общепринято, что мужчина курит на улице, хотя по строгим правилам хорошего тона этого следовало бы избегать.

Помните, что курение это вредная привычка, от которой стоит избавиться

**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, во время концерта он будет несомненной помехой - в таких местах нужно отключить его совсем, либо (если ждете важный звонок) отключить звук, оставив вибровызов.