

Как научиться общаться?

(упражнения по развитию навыков общения)

Разве можно научиться общаться? Да, конечно, и это вполне реально! Навык общения можно тренировать с помощью несложных упражнений. Это похоже на тренировку мышц тела. К сожалению, не многие могут легко и непринужденно общаться, а уж тем более эффективно и без конфликтов. Большинству людей этому навыку приходится учиться, и лучше всего это делать именно в самом процессе общения.

Основные правила эффективного общения:

1. Интерес. Искренне интересуйтесь делами, настроением, здоровьем других людей. «Человек, который не проявляет интереса к людям, переживает наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».

2. Похвала. Старайтесь рассмотреть достоинства других людей, научитесь искренне их признавать, и похвалите человека за его достоинства – позвольте ему понять и почувствовать его уникальность и значимость.

3. Умение встать на место другого человека. Вместо осуждения, попробуйте понять, почему человек поступил именно так. Этот навык позволит вам задуматься, а это эффективнее критики, ведь критика заставляет человека защищаться и оправдываться.

4. Чаще улыбайтесь, будьте приветливым, доброжелательным – и люди ответят вам взаимностью.

5. К человеку следует обращаться по имени (или имени и отчеству), ведь для любого человека звук его имени – это самый приятный и важный звук.

6. С вашим собеседником следует готовить, в первую очередь, о том, что интересно ему.

7. Всегда внимательно слушайте собеседника.

8. Уважайте мнение другого человека. У каждого из нас разные взгляды, мнения, вкусы, привычки. И это нормально. Проявляйте терпимость.

9. Говорите меньше, а слушайте больше.

10. Старайтесь всегда, прежде чем делать какие-то выводы, стать на место другого человека, чтобы увидеть ситуацию его глазами.

А этот список упражнений позволит вам стать прекрасным собеседником и улучшить ваши взаимоотношения с другими людьми:

- Проснувшись утром, улыбнитесь своему отражению в зеркале, - очень важно начинать день с улыбки, с хорошим настроением. А если настроение плохое – тогда немедленно повышайте его любым способом (музыка, сладости, друзья).

- Тренируйте мимику. Перед зеркалом попытайтесь изобразить на своем лице самые разные эмоции. А затем в реальной жизни старайтесь угадать эмоции и настроение по лицам других людей.

- Представьте себя актером и изобразите различные эмоциональные состояния людей («сдал экзамен на 5 (на 2)», «влюбился», «злой водитель», «нервничаешь перед важной встречей» и пр.). Покажите это выражением вашего лица, какими-либо жестами и действиями. Также данное упражнение может стать отличной игрой – вы показываете какое-то состояние, а ваши друзья пытаются отгадать.

- В паре с собеседником, в течение минуты смотрите друг другу в глаза, а после выполнения данного упражнения обсудите с ним, какие вы испытывали чувства.

- Придумайте с друзьями и разыгрывайте любые ситуации общения, которые могут произойти. И обсудите, как правильно в них поступать.

- Практикуйтесь в умении вступать в контакт с незнакомцами (спросите время, дорогу).

- А сможете за 3 дня пообщаться с 50 разными людьми? Это могут быть как ваши знакомые, так и незнакомцы. Спросите что-нибудь у них, обсудите что-либо. Вот увидите, вам станет легче общаться и находить контакт.

- А теперь попробуйте за 1 час поговорить с наибольшим количеством разных людей.

- Старайтесь вести активный образ жизни: запишитесь в секцию, на кружок, там вы точно найдете с кем поговорить, и вам будет что рассказать.
- И самое главное, читайте книги, пополняйте свой словарный запас. А еще эффективнее в этом вопросе будут книги по психологии общения, ведь знания, полученные в этих книгах, вы сможете применить на практике – в жизни!

Педагог-психолог Камардина Яна Владимировна