

Учимся общаться

«Одно из высочайших человеческих

благ – роскошь человеческого общения»

Антуан Экзюпери

Дорогой друг!

Задумывался ли ты когда-либо над этими словами? Согласен ли ты с тем, что такой элементарный и обыденный процесс, как общение, можно назвать роскошью! Ежедневно ты общаешься с множеством людей – это родители и другие члены семьи, школьные друзья и учителя, соседи, случайные прохожие, попутчики и многие другие. И неужели это роскошь?

Да, да! Общение один из немногих психологических и социальных явлений, который

решает всю жизнь человека. Без общения человек не может стать полноправным членом общества, личностью. Человек, лишенный общения с другими людьми просто-напросто деградирует, превращаясь лишь в биологического представителя рода человеческого.

Подростковый возраст – это период значительных изменений в становлении личности. Наиболее важной чертой, которая появляется в этот период, является стремление к самоутверждению, желание быть признанным окружающими. Эти стремления реализуются посредством общения. Но, увы, именно на этом этапе многие подростки терпят поражение. Неумение правильно и продуктивно общаться, что выражается в конфликтах с родителями, педагогами, сверстниками – вот тот камень преткновения, с которым сталкиваются многие подростки на пути к взрослению.

Что же делать для того, чтобы общение стало роскошью, которая доступна? В первую очередь все зависит от тебя. Коммуникативные умения и навыки, то есть навыки, которые необходимы для продуктивного общения, не являются врожденными, они вырабатываются в процессе общения с другими людьми. Искусству общения необходимо учиться и оттачивать его на протяжении всей жизни.

Существует два типа людей: «контактные» и «неконтактные» При общении важно знать, с кем имеешь дело, так как это позволяет быстрее установить контакты.

Людей с высокой потребностью в общении, то есть контактных, отличают такие черты

:

- Стремление к поддержке и обновлению хороших взаимоотношений между людьми;
- Умение прощать, ради установления хороших отношений;
- Стремление помогать другим;
- Умение отказаться от собственных преимуществ ради другого человека;
- Стремление установить хорошие взаимоотношения с многими людьми и расширить сферу своего общения.

«Контактность» зависит, прежде всего, от индивидуально-типологических особенностей. Но главную роль все же играет желание общаться, находиться среди людей, быть интересным и полезным.

Если у тебя есть такое желание – у тебя все получится.

Все в твоих руках!

ПАМЯТКА

Как улучшить свою коммуникабельность

Сделай процесс общения с другими легким и доступным. Для этого первый шаг должен быть твой. Надеемся, что наши советы помогут тебе улучшить свою коммуникабельность и стать душой любой компании.

1. Открыто проявляй интерес к другим людям.
2. Будь искренним. Относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
3. Улыбайся до того, как начнешь разговор. Сначала представься сам, называя свое имя.
4. Совет Д. Карнеги: «Говори о том, что интересует твоего собеседника»
5. Проявляй искренний интерес к собеседнику. Сорадуйся, сопереживай, сочувствуй, сострадай, хвали и восхищайся.
6. Старайся говорить диалогично, давая другому возможность высказаться.
7. Отвечай честно и искренне на поставленные вопросы. Если не хочешь отвечать, открыто скажи об этом. Сам задавай вопросы.
8. Будь терпимым и оптимистичным, старайся позитивно относиться ко всему происходящему.
9. Не будь «нытиком» и «жалобщиком», не старайся излить собеседнику свои проблемы.
10. Смотри на собеседника внимательно и заинтересовано. Время от времени подтверждай его слова невербальными средствами – жестами, киванием головы, говори междометия «так – так», «ага», «да-да», «ух, ты!».
11. Пересказывай последнюю фразу партнера своими словами. Это лучший способ показать собеседнику, что его понимают. А если понимают, значит принимают.
12. Будь вежливым и культурным.
13. Осторожно относись к высказыванию своей точки зрения. Возможно, собеседник ее не разделяет.
14. Никогда не теряй чувства юмора. Юмор – спасительный круг в бурном море жизни.
15. **Совет Лабрюйера: «Талантом собеседника отличается не тот, кто охотно говорит сам, а тот, с кем охотно говорят другие. Если после беседы с вами человек доволен собой... значит он вполне доволен вами»**

Что мешает хорошему, продуктивному общению:

- *Советы*
- *Ложные и поспешные выводы*
- *Морализаторство, нравоучения*
- *Оценка поступков*
- *Формальные ответы, ложное подбадривание*
- *Прерывание того, кто говорит*
- *Закрытые вопросы – «вопросы с намеком»*
- *Действия, которые отвлекают внимание.*

**Как преодолеть агрессию
Рекомендации для подростков**

- *Выполняй физические упражнения - гимнастика, аэробика, бег, езда на велосипеде;*
- *Займись силовыми видами спорта – бокс, борьба, штанга.*
- *Чаще занимайся физическим трудом;*
- *Выливай злость на неживые объекты – побей подушку, диван, боксерскую грушу, разорви газету;*
- *Используй массаж, особенно верхней части спины, для того чтобы снять*

напряжение.

- Покричи наедине, не направляя свой гнев на объект раздражения;
- Обговори ситуацию, которая вызывает раздражение с близким человеком;
- Представь объект, который тебя раздражает, и вырази ему свое недовольство;
- Напиши письмо объекту своего раздражения, но не посылай его;
- Смени вид деятельности, что поможет отвлечься от проблем
- Используй технологию «Я - сообщений», выказывая собеседнику свои чувства по поводу ситуации, которая вас раздражает, вызвав, тем самым с их стороны сочувствие и понимание. Например: «Я полон гнева и раздражения, меня раздражает эта ситуация, мне очень больно и др...»
- Используй ассоциативные сообщения – «Я зол, как тигр!» и др.
- Релаксация – метод, при помощи которого можно полностью или частично избавиться от физического или психологического напряжения;

Медитация – погружение умом в предмет, идею, которая достигается путем сосредоточения на одном объекте и отстранение от всех внешних и внутренних факторов (звук, свет, физическое и эмоциональное напряжение. Попробуй овладеть этими методами. Они помогут тебе справиться с собой в любой жизненной ситуации.

- Говори с открыто, искренне, дружелюбно, улыбайся первым. Будь «конгруэнтным» - твои слова, жесты, мимика, поза должны соответствовать друг другу и не быть фальшивыми.
- Соблюдай правила культурной речи и правила общения. Будь вежливым.
- Интересуйся жизнью своих друзей и близких тебе людей, их заботами, радостями.
- В компании друзей не пытайся переговорить или перекричать остальных. Дай возможность и другим высказаться, проявить себя. Будь хорошим слушателем.
- Будь тактичным: сначала подумай, не обидит ли твое высказывание или замечание другого, а лишь потом говори