

Эффективное общение

Почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? По-видимому, для успешного общения человек должен обладать некоторыми особыми качествами и умениями.



К этим качествам можно отнести:

1. способность чувствовать и проявлять свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию к другим людям, даже когда не одобряешь их поступки, готовность их поддержать (*доброжелательность*);

2. умение встать на место другого человека, посмотреть на мир его глазами, воспринимать поступки с его позиций, увидеть себя его глазами (*эмпатия*);

3. умение быть естественным в отношениях, открытым, не скрываться за масками или ролями, не «строить из себя», не стараться казаться другим, а быть самим собой (*аутентичность*);

4. умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, поступках, отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных для собеседника, от пространных, наводящих скуку, «умствований вообще» (*конкретность*);

5. способность самому устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны других, склонность к активности в отношениях, к тому, чтобы «идти вперед и вести за собой» (*инициативность*);

6. умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям, своей точки зрения, не скрывая и не замалчивая (*непосредственность*);

7. искренность, готовность открыть другому свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими (*открытость*);

8. умение выражать эмоции и готовность принимать их выражение со стороны других, отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своими чувствами или чувствами других людей (*принятие чувств и эмоций*);

9. в случае возникновения трений или конфликтов – умение «с глазу на глаз» поговорить с другим человеком и, не допустив обострения ситуации, выяснить источники разногласий, найти компромисс (*толерантность, терпимость*);

10. исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, видение себя «со стороны» и стремление воспользоваться для этого помощью окружающих, готовность прислушиваться к их мнению, но при этом самому быть автором своей самооценки (*самопознание*).

Хорошо, когда дружба со сверстниками завязывается сама собой. Но что делать, если не все так гладко? Проявлять чудеса дипломатии, быть мудрыми и терпеливыми! Как это сделать? Можно воспользоваться следующими правилами.

Правила конструктивного общения

⇒ **Первое правило.** Научиться понимать друг друга. Что для этого необходимо делать? Внимательное отношение друг к другу поможет заметить переживания вашего товарища. Давайте потренируемся наблюдать за своим другом.



⇒ **Второе правило.** Обращаться друг к другу только по имени. Имя открывает путь к сердцу человека.



⇒ **Третье правило.** Умение договориться. Все люди часто ссорятся по пустякам, а лучше научиться разрешать ситуацию мирным путем через компромисс.

