

Зачем человеку общение или как найти друзей?

Общительный человек смело шагает навстречу людям. Если у тебя доброе сердце, чистая душа, пытливый ум здоровая любознательность – интересные встречи и море событий обязательно произойдут. Общительность пополнит твой жизненный багаж новыми знакомствами и полезными делами. Возможно, деловые встречи покажутся тебе менее интересными и более скучными, но зачастую именно они приносят осознание собственной значимости. Разве ты бы открыл в себе математические способности или, например, музыкальный дар, отказавшись ходить в школу. Ведь именно учитель, общаясь с тобой, выявляет твои способности, помогает развивать их. Также, огромное значение в жизни человека имеет общение с родителями. Разговаривай почаще со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни. Старайся не обманывать родителей. Тайное всё равно становится явным. Чаще всего родительский запрет оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено всё! Возвращение домой к определенному времени – это способ оградить тебя от неприятностей, то есть мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, родители же волнуются. И всё-таки чаще, чем со взрослыми, тебе приходится иметь дело со своими ровесниками. Общение с ними составляет важнейшую часть твоей школьной жизни.

Но всегда ли оно бывает радостным? Много зависит от того, как ты умеешь строить свои отношения с ребятами.

- Развивай в себе чувствительность и внимание к внутреннему миру другого человека.
- Помни, каждый достоин уважения, так как он – человек.
- Проявляй чаще интерес к другому человеку. Научись находить в нём хорошее.
- Подумай, какие твои качества могут привлекать других: доброжелательность, рассудительность, жизнерадостность, остроумие, готовность помочь.

- В начале установления любых отношений помогает умение быть собой и открываться навстречу другим, улыбка, приветливость, прямой взгляд, ровная осанка, готовность поддержать беседу.
- Не замечай мелкие недостатки товарищей.
- Развивай умение понимать юмор. Старайся отшучиваться, если кто-то иронизирует по поводу твоей внешности или успеваемости.
- Старайся участвовать во всех делах класса, во внеклассных мероприятиях - это поможет тебе научиться общению и правильному поведению в коллективе.

Правила, которые помогают в общении с людьми

Правило № 1. Искренне интересуйтесь другими.

Все мы считаем себя уникальными и хотим быть интересными окружающим. Вспомните свой опыт общения – мы всегда охотнее разговариваем не с теми, кто говорит умные вещи, а с теми, кто дает нам понять, что мы сами интересны.

Правило № 2. Улыбайтесь.

Во время психологических исследований было доказано, что улыбающиеся люди кажутся нам в целом более привлекательными. Мы склонны приписывать им лучшие человеческие качества. Улыбка показывает собеседнику, что общение с ним – это радость и удовольствие.

Правило № 3. Помните, что собственное имя – самое приятное слово для любого человека.

Называя человека по имени, мы делаем ему самый простой и естественный комплимент. Имя для нас выражает индивидуальность. Именно поэтому многие люди так раздражаются, когда кто-то коверкает их имя или употребляет форму, которая им не по душе.

Правило № 4. Умейте слушать.

Печально, но мало кто умеет действительно слушать собеседника – чаще всего, особенно в пылу спора, мы просто дожидаемся своей очереди высказаться, не вникая в то, что нам пытаются донести. Слушайте человека, задавайте ему дополнительные вопросы и не скрывайте своих эмоций, если услышите что-то новое или удивительное.

Правило № 5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.

У каждого есть свои интересы и увлечения. Если вы узнаете ту тему, которая волнует вашего собеседника, вы расположите его к себе. Даже если тема кажется вам не особенно важной, не закрывайтесь – попробуйте вслушаться и выяснить что-то ценное для себя.

Правило № 6. Искренне демонстрируйте собеседнику его значимость.

Ключевое слово здесь – «искренне». Ищите в каждом то, что действительно кажется вам достойным восхищения, и честно хвалите эти черты характера.

Важно, что вы говорите, но еще важнее – как вы это делаете.

Взгляд

«Тяжелый взгляд», «Смотрит косо» или же «Глаза горят», «Смотрит ласково» – даже в разговорной речи люди, не имеющие понятия о психологии, отмечают силу взгляда.

Нужно смотреть на собеседника правильно – открыто, но не угнетая, не отводя взгляда и постоянно давая человеку понять, что он вам интересен.

Жесты

Мы склонны прислушиваться к тем людям, которые стоят перед нами в открытой позе – то есть ничем не отгораживаются. Руки, скрещенные или спрятанные в карманах, поза «нога за ногу», сжатые кулаки – все это говорит о желании собеседника выстроить препятствие между вами, отгородиться. И наоборот, открытая поза, плавные и неторопливые жесты и раскрытые ладони сигнализируют окружающим: «Я спокоен, доброжелателен и открыт к диалогу».

Упражнения по развитию навыков общения

Чтобы преодолеть робость и научиться общаться с людьми, существуют простые упражнения, которые помогут вам развить коммуникативные навыки.

Разговор с предметами

Каждый день говорите вслух – но не с людьми, а с предметами, игрушками, домашними животными. Кстати, беседовать с предметами намного сложнее, чем с настоящим собеседником. Именно поэтому это упражнение помогает развитию навыков общения. Попробуйте несколько минут говорить на определенную тему – для начала просто расскажите, как у вас идут дела. Это поможет научиться связно выражать свои мысли.

Я все помню

Развивайте память – старайтесь запоминать, во что одеты окружающие вас люди, что они держат в руках, какого цвета у них глаза, что они вам сказали. Вечером проверьте, многих ли вы можете вспомнить в деталях.

Хвалю!

Попробуйте сказать комплимент каждому, с кем вы будете беседовать в течение дня. Неважно, что вы будете хвалить – внешность, личные качества или умения. Главное, чтобы комплименты были искренними.