***Как научиться общаться лучше?  
(упражнения по развитию навыков общения)***

Научиться общаться лучше — вполне реально, это можно тренировать путем выполнения упражнений, так же, как тренируют мышцы тела. Из всех людей единицы изначально умеют общаться легко, непринужденно, эффективно, без конфликтов. Большинство людей этому учится и лучше всего делать это непосредственно в процессе общения.

***В основе эффективного общения лежит несколько общих правил:***  
1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. «Человек, который не проявляет интереса к своим собратьям, людям, переживает наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».  
2. Попытайтесь понять достоинства другого человека и искренне признать, похвалить эти достоинства. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.  
3. Вместо того, чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они поступают так, а не иначе. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, так как критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.  
4. Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.  
5. Обращайтесь к человеку по имени, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.  
6. Говорите о том, что интересно вашему собеседнику.  
7. Будьте хорошим слушателем, этим побуждая человека рассказывать о себе.  
8. Проявляйте уважение и терпимость к мнениям других. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!». Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на жизнь, он даже так и называется — ДРУГОЙ.  
9. Больше слушайте, чем говорите.  
10. Попытайтесь искренне стать на место другого человека, увидеть вещи с его точки зрения.  
11. Как указать человеку на ошибку, не обидев его?  
- узнайте, что он сам думает о своем поступке,  
- начните с похвалы, отметьте, что ему удается, а затем скажите об ошибке, но не обобщая («У тебя всегда так!») и не переходя на личность человека («У тебя ничего не вышло, потому что ты лентяй!»),  
- никогда не критикуйте человека при посторонних — это унижает его достоинство; лучше — один на один.

***Следующие упражнения помогут вам стать более раскованным,***

***общительным, понимающим и изменят ваши отношения***

***с другими людьми к лучшему:***  
- Каждый день начинайте с улыбки своему отражению в зеркале, постройте рожицы, спойте себе песенку. Плохое настроение оставляйте дома, а лучше всего расставайтесь с ним, как только оно возникло, не давайте ему развиться — срочно повысьте настроение любым способом.  
- Приглядывайтесь к окружающим вас людям, их лицам, походке, одежде, рукам, их дому, книгам и т.п., пытаясь определить их профессию, семейное положение, увлечения, интересы, характер, мысли и настроение в данный момент.  
- Попытайтесь изобразить различные эмоции на лице, поотгадывайте их на лицах товарищей.  
- Изобразите различные эмоциональные состояния людей («только что сдал экзамен на 5 (на 2)», «влюблен», «девочка в модном прикиде», «злая продавщица», ….). Отразите это без слов, жестами, выражением лица, действиями, походкой и т.п., пусть ваши друзья поотгадывают, что вы хотели изобразить.  
- Разбившись по парам, в течение 1 минуты смотрите в глаза своему собеседнику. Затем обсудите, какие чувства вы испытывали. Как это встречается в жизни, со знакомыми людьми и с незнакомыми?  
- Один человек-водящий закроет глаза, и пусть каждый подойдет и коснется его (просто или по-особенному). Пусть он по касанию определит, кто это был. Обсудите, какую информацию может нести прикосновение, как по-разному можно это сделать.  
- Разыгрывайте различные ситуации общения и обсуждайте, как нужно в них поступать.  
- Постоянно практикуйте свое умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, особенно с неприветливыми (спрашивайте дорогу, время, …). Задавайте вопрос так, чтобы вам приятно было ответить.  
- Попробуйте за 3 дня пообщаться с 50 людьми, знакомыми и незнакомыми (просто перекинуться несколькими словами, спросить что-то). Увидите, насколько легче стало общаться.  
- Учите наизусть анекдоты, тосты, шутки, загадки, истории, чтобы блеснуть в компании. Тренируйтесь рассказывать их перед зеркалом.  
- Ведите активный образ жизни: посещайте кружки, секции, клубы по интересам, соревнования, представления. Там вы найдете много друзей и не будете скучать, у вас будет, о чем рассказать.  
- Читайте книги по психологии общения и применяйте в жизни полученные знания.

***Желаем Вам успехов!!!***